



LAVIA NYT

Medlemsblad for Lavia, København.
Idrætsforening for handicappede.

Nr. 4 — DECEMBER 2006





Erling Hansen

VI HOLDER STANDARDEN



1. holdet har fået reddet 2 point hjem

Det giver en plads som nummer næstsidst.

2. holdet har nogle point til gode

Det har en placering som sidste år.

Men det bliver meget bedre endnu - for begge hold.

ÅBENT STÆVNE I SKOVLUNDE

Vi har været til et åbent stævne i Skovlunde med et hold bestående af Leo, John, Thomas Jørgen, Morten og Erling.

John, Thomas og Jørgen spillede sig videre i turneringen.

Thomas og Jørgen røg begge ud i første kamp.

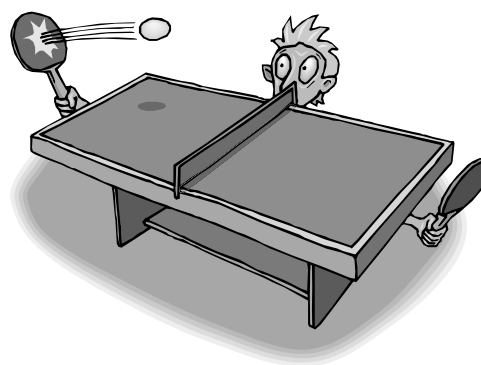
John spillede sig i semifinalen. Dette blev endestationen for ham.

Leo synes det var en god gang mo-

tion (han var bare træt bagefter!).

Vi synes alle, det havde været en god dag.

Nu vil til sidst ønske alle en god jul samt et godt nytår til alle medlemmer i bordtennisafdelingen





Er der liv i universet? Er der liv i klubben?

To store spørgsmål, der optager os alle.
Jorden kalder alle med lyst til social og sportslig fritid!
Findes der et sted med mulighed for at mødes i cyberspace?

Ja!

www.laviakbh.dk



Lad os mødes på hjemmesiden.

Se, hvad der foregår i de andre idrætsafdelinger.

Fortæl om jeres sidste bedrifter.

Send sjove billeder.

Download Lavia-Nyt

Er du forarget, engageret eller ved du noget - brug temasiden!

Send jeres indlæg, billeder eller temaer til

bennik@vip.cybercity.dk



Brug din klub - og dig selv

Lykke Christensen, formand

Julen er over os, og sidste nummer af Lavia nyt er på gaden. I dette nummer skal I da heller ikke snydes for formandens hjørne.

Vi har lige afholdt årets sidste bestyrelses møde, hvor vi blandt andet skulle snakke om budget for næste år.

Der er jo tradition for, at det årlige budgetmøde trækker ud til langt hen på aften, men det gik faktisk meget godt og hurtigt i år. Det handler nok om, at vi for andet år i træk har et over-

skud i regnskabet på trods af, at vi ved årets begyndelse har et budget med underskud. Med andre ord, vi kan ikke bruge penge i denne forening. Det er jo dejligt, at det kan gå den vej. Budgettet for næste år blev da også godkendt af alle, der var til stede.

Når nu vi er i pengeafdelingen, kan jeg oplyse, at vi her i efteråret har søgt midler gennem en udstyrspulje i DHIF. Det

er bueskydning og volleyball, der har søgt midler fra denne pulje. Og vi har fået det, vi har søgt om. Det kan med andre ord godt betale sig at søge denne pulje, og det kan



Fortsættes ➔



varmt anbefales at andre afdelinger søger puljen næste år.

Med hensyn til den nye kommunalreform og hvilken betydning den har på vores klub, har der fra DHIF's "lokalråd" i København/Frederiksberg været indkaldt til et møde, som desværre blev aflyst pga. for få tilmeldinger. Vi venter nu på at der bliver stablet et nyt møde på benene.

På sportssiden har der været stille, og stilhed plejer som regel at være ensbetydende med, at der arbejdes på de forskellige idrætter i afdelingerne. Generelt lyder det dog fra mange afdelinger, at der er et lidt sløvt fremmøde og masser af plads i hallerne. Så hvis du ikke rigtig er

kommet i gang med din idræt endnu i denne sæson, så savner de dig ude i afdelingerne, eller har du bare lyst til at prøve en idræt vi kan tilbyde, så bare mød op.

Det er da et godt nytårsforsæt.

Der er dog kommet en lille ændring i en træningstid. Det er varmtvandsvømning om torsdagen i Sundbyvang. Deres trænings tid er flyttet til kl. 17-18.

Ellers er der vist ikke andet at sige end tak for i år og på gensyn næste år.

God jul og godt nytår til alle.



En ny handicapidræt vinder frem



Et af de mest attraktive løb for håndcyklisterne er H.C. Andersen Maraton i Odense. Her er der i år for femte gang i træk mulighed for at deltage i det traditionsrige maraton i oktober måned.

AF BENNI K. HANSEN

Håndcykling er en sport hovedsagelig for personer med et fysisk handicap, oftest kørestolsbrugere.

Håndcykling er en alle tiders sport, fordi det kan dyrkes på forskellige niveauer. Om man vil køre en tur med familie eller venner eller om man vil prøve kræfter mod andre

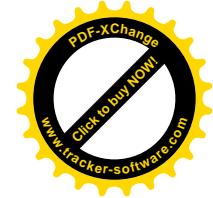
håndcyklister gør ingen forskel, men for alle kan det være en god udfordring at prøve begge dele.

Alle kan køre håndcykel, det kræver ikke nogen speciel teknik, og man får helt sikkert en god oplevelse første gang man prøver.

For kroppen er håndcykling den ultimative måde at blive brugt på, og man får puls og åndedræt op at køre i forhold til at køre en tur i sin kørestol. Desuden er det dejligt at kunne træne arme, balance, få motion og en cykel tur i den friske luft på samme tid



Fortsættes ➔



Dansk Håndcykelklub blev stiftet i år 2000 med det hovedformål er at fremme håndcykelsporten i Danmark, samt at formidle kontakt til løb både nationalt og internationalt.

For øjeblikket er der 15 medlemmer i håndcykelklubben fordelt over hele landet. I løbet af året samles vi til forskellige arrangementer, og til den daglige træning er det muligt at arrangere fællestæning med andre medlemmer der bor i nærheden.

Klasserne indenfor håndcykling

HC Division A, B og C, hvor HC Division A gruppen er dem med den største handicapgrad.

HC Division A – Tetraplegikere

HC Division B – Paraplegikere

HC Division C – Benamputerede og paraplegikere med et lavt brud

Håndcykling dyrkes på højt niveau af ca. 25 handicappede i Danmark, hvoraf de 15 deltog i maratondi-

stancen i Odense. De fleste af elitekørerne er organiseret i håndcykelklubben Danish Handbike Association.

Håndcyklen er specielt udviklet til kørestolsbrugere og svært ganghandicappede. Cyklen, som drives med armene, er relativt nyudviklet, idet den første håndcykel dukkede op her i landet i 1998.

Håndcyklerne bygges efter individuelle mål i Tyskland, og det tager ca. tre uger at bygge cyklen op. Cyklen har en pris på ca. 35.000,- kr., og består af en ramme, 3 cykelracerhjul, 27 gear og så "pedaler" til armene.



Fortsættes ➔



Håndcykling er en ideel sport for handicappede, idet sporten kan dyrkes på forskellige niveauer, desuden giver cyklen den handicappede mulighed for at komme ud på cykeltur med familie og venner.

Ønsker du yderlig information omkring håndcykling, er du velkommen til at kontakte Jesper Bang, som er formand for Dansk Håndcykel Klub på denne mailadresse: **jb@lambang.dk**.

Løb i Danmark

Et af de mest attraktive løb for håndcyklisterne er H.C. Andersen Marathon i Odense. Her er der i år for femte gang i træk mulighed for at deltage i det traditionsrige marathon i oktober måned.

Da løbet ligger så sent på året, bruges det ofte som den sidste kraft-

prøve, hvor man har mulighed for at presse sig selv og hinanden.

Løbet er veltillrettelagt i Odenses hyggelige gader og er et oplagt løb at deltage i, hvis man ikke har prøvet kræfter med distancen 42 km før.

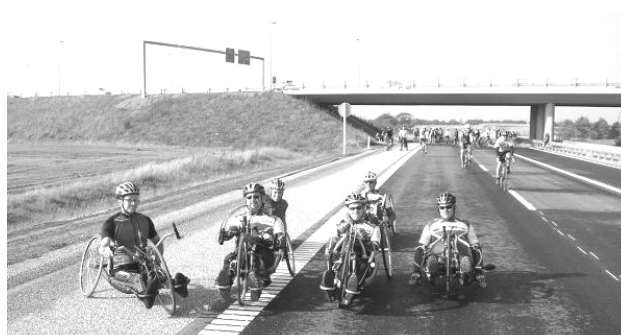
Der er igen i år pengepræmier, som forhåbentlig vil medføre mere omtale og dermed flere håndcykel deltagere i fremtiden.

Håndcykling syd for grænsen

Når man kommer neden for den danske grænse er håndcykling meget mere udbredt og der er mulighed for at deltage i løb med et felt på over 100 "handbikers".

Håndcykelklubben har flere gange været repræsenteret ved store løb i udlandet, blandt andet Rotterdam Marathon og Heidelberg Marathon. Her er der mulighed for at trække på andres erfaringer og kombinere en lille ferie sammen med et af de store løb i EU.

Kilde: www.handbike.dk/





INDMELDESESBLANKET



LAVIA København - idrætsforeningen for handicappede

Undertegnede ønsker pr. _____ at indmelde mig i

foreningens _____ afdeling som AKTIV

Navn: _____

Adresse: _____

Post nr. og by: _____

Fødselsdato: _____ Handicap: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

- Kontingent pr. halvår kr. 350 som AKTIV over 18 år.
- Under 18 år pr. halvår kr. 175 som AKTIV
- Passivt medlemskab koster kr. 175 pr. år

Sæt kryds ud for det ønskede medlemskab

Har fået udleveret foreningens love ja nej

Ønsker at få tilsendt bladet Handicapidræt ja nej

Denne blanket klippes ud og sendes til kasserer Lene Lund-Sørensen
Dalbugten 15, 2730 Herlev - Tlf. 44 91 10 02



NAVNE OG ADRESSER



BESTYRELSEN

Formand

Lykke Christensen
Smørumvej 86, 1. tv
2700 Brønshøj
38 81 44 34
mobil 26 70 06 38
lyks@webspeed.dk

Næstformand/sekretær

Jonna Poulsen
Lundgærdet 7, 1.th
2720 Vanløse
tlf. 38 88 86 61
Mobil 22 83 19 68
jpsg@get2net.dk

Kasserer

Lene Lund-Sørensen
Dalbugten 15
2730 Herlev
44 91 10 02
lelals@get2net.dk

Medlem af FU/afdelingsformand

Hans Hansson
H.P. Olsens Vænge 8
2630 Tåstrup
43 99 32 13

Medlem af FU/afdelingsformand

Frank Johannessen
Islevgårds Allé 12B
2610 Rødovre
44 92 44 13
FJOHANNES@bksv.com

Suppleant

Mona Nielsen
Kanslersgade 14, 2. th
2100 Ø
35 42 78 38
mnie@ke.dk

AFDELINGERNE

Badminton:

Mona Nielsen
35 42 78 38
mnie@ke.dk

Bordtennis:

Erling B. Hansen
44 91 30 77
erlingblomhansen@webspeed.dk

Bowling:

Lars Lund-Sørensen
44 91 10 02
lelals@get2net.dk

Bueskydning:

Hans Hansson
43 99 32 13

Fodbold:

Frank Johannessen
44 92 44 13
FJOHANNES@bksv.com

Snooker:

Jonna Poulsen
38 88 86 61; 22 83 19 68 (mobil)
jpsg@get2net.dk

Svømning:

Pia Johannesen
35 85 74 33; 28 57 45 81 (mobil)
piapop@lbq.dk

Yarmtvandssvømning:

Mona Nielsen, 35 42 78 38
mnie@ke.dk

Siddende volleyball:

Søren Sørensen
36 17 96 67; 26 85 43 09 (mobil)
Lindebugten@stofanet.dk



Lavia - Nyt

udgives af
Lavia, København.
Ildrætsforening for handi-
kappede.

Redaktion

Søren Sørensen (ansv.)
Benni Hansen

Forside

En koncentreret træ-
ningsaften i snooker.
(Foto: Søren Sørensen)

Annonceekspedition

Søballevej 2 D, Veng
8660 Skanderborg
Tlf. 86 95 05 92

Tryk

Hørning Trykcenter

Stof til Lavia - Nyt

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby
Tlf. 36 17 96 67
Mobil: 26 85 43 09
E-mail:
lindebugten@stofanet.dk

Næste nummer udkom-
mer d. 10.marts 2007.

Deadline for indlevering
af stof er d. 15.2.2007

Manuskripter bedes
fremsendt via e-mail.
Vedhæftede filer i
Word-format.

Hvis det ikke er muligt,
da helst på en diskette
med vedlagt udskrift.

Hvis du ikke råder over
en PC, så ring til mig.

Artikler i Lavia-Nyt dæk-
ker ikke nødvendigvis
redaktionens eller Lavia
Københavns synspunk-
ter.

Ærede læser

Julen er over os og mås-
ke overstået, når dette
nummer af Lavia Nyt
rammer din postkasse.

På vegne af Lavia Nyt
takker jeg for endnu et
år med mange gode bi-
drag til bladet. Man skal
altid huske at rose, før
man brokker sig. Og det
er ikke fordi, der skal
lyde meget brok i denne
søde jule - og nytårstid,
men dog lidt.

Her sidst på året er der
længere mellem beret-
ningerne fra afdelingerne.

Skriv, ring, mail eller
send en brevdue. Vi
kommer gerne og skri-
ver fra en træningsaften
eller bringer beretninger
og billeder om stort og
småt.

Mange af jer kommer
som handikappede i
andre interessante sam-
menhænge end Lavia.
Det kunne være spæn-
dende at høre om jeres
øvrige liv.

Jeg kan se på parke-
ringspladsen ved Grøn-
dals Centeret, at mange
af jer har store special-
byggede limousiner.



Hvad med en artikelserie
om MIG OG MIN BIL?
Til inspiration og misun-
delse!

Og nu til noget helt andet.
**Ingen jul i Lavia Nyt
uden en julekonkurren-
ce.**

Inde i bladet kan du læse
om løb for håndcyklister.

*Hvad hedder et af de mest
attraktive løb for hånd-
cyklister i Danmark?*

Mail eller send svaret til
mig, og der vil blive truk-
ket lod mellem de rigtige
svar på generalforsamlin-
gen d. 22.3. om en helt
unik præmie.

De bedste ønsker for 2007
til dig fra redaktionen.

Søren

PS:

*bemærk, at der ikke er en
eneste nisse i bladet - alt-
så bortset fra Benni.*

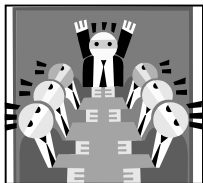


SERVICESIDEN

GENERALFORSAMLING 2007

AFHOLDES I GRØNDALS CENTRET TORSDAG

DEN 22. MARTS KL. 19.00.



HUSK AT RESERVERE AFTENEN.

VARMTVANDSSVØMNING I SUNDBYVANG

TRÆNINGSTIDEN OM TORSDAGEN ER FLYTTET TIL KL. 17 - 18.





Skriv til dit blad

Lån kameraet og tag nogle billeder fra en træningsaften eller en turnering.

Har du et indlæg eller en god ide, så kontakt os



Benni
32 59 44 49
bennik@vip.cybercity.dk

ring

send en mail

send et brev



Søren
36 17 96 67
lindebugten@stofanet.dk

**Eller kontakt os tirsdag ml. 18 og 20
i Grøndalscentret, Hal K.**

**Det er bare om at komme i gang
- din dovne hund!**



Takster for vederlag og egenbetaling i Lavia København 2007.

Det er blevet besluttet at følgende takster skal gælde, når der udbetales vederlag til Lavia Københavns ledere, trænere og frivillige.

Bestyrelse:

Formand	3500kr pr år
Kasserer	3500kr pr år
Næstformand	2000kr pr år
Sekretær	2000kr pr år
Bestyrelsesmedlem	2000kr pr år
Suppleant	600kr pr år

Redaktør for bladet	2000kr pr år
Web-master	2000kr pr år

Beløb udbetalt til formand og kasserer dækker 1200 kr. til telefon- og internetpenge, 800 kr. til administrative omkostninger og 1500 kr. til køb, vask og vedligeholdelse af sportstøj og lign.

Beløb udbetalt til næstformand, sekretær, bestyrelsesmedlem, redaktør og web-master dækker 1200 kr. til telefon- og internetpenge og 800 kr. til administrative omkostninger.

Beløb udbetalt til suppleant dækker 600 kr. til telefon- og internetpenge samt administrative omkostninger.

Afdelingerne:

Der afsættes 2000 kr. i afdelingernes budget som skal deles mellem de ansvarlige der er valgt i de enkelte afdelinger. Afdelingerne fordeler selv de 2000 kr. mellem de ansvarlige i afdelingen.

Beløbet dækker telefon- og internetpenge samt administrative omkostninger

Fortsættes ➔



Trænere:

Trænere kan vælge at blive lønnet eller ulønnet træner.

Vælger man at blive lønnet træner, vil det være almindelige skatteregler der gælder. Timelønnen er 180 kr. for den første time af træningen og 90 kr. for de efterfølgende timer af træningen.

Vælger man at blive ulønnet træner, vil man kunne få udbetalt højst 3500 kr. om året, som dækker telefon- og internetpenge, administrative omkostninger og køb, vask og vedligeholdelse af tøj og lign.

Alle trænere kan få udbetalt penge til fortæring til stævner. Man kan få udbetalt max. 50 kr. til endagsstævner af min. 5 timers varighed. Ved flerdagsstævner kan der udbetales 417 kr. pr. dag til fortæring. Såfremt nogle måltider bliver betalt af klubben, reduceres døgntaksten med 15 % for morgenmad, 30 % for frokost og 30 % for aftensmad. Hvis der ydes fuld kost (alle 3 måltider), eller rejseudgifter dækkes efter regning, kan der udbetales 104,25 kr. pr. døgn til småformødenheder.

Stævner:

Ved stævner i Danmark, skal egenbetalingen for hver deltager være 50 % af den samlede stævne udgift. Dog kan egenbetalingen højst være 400 kr. pr. stævne.

Ved stævner i udlandet er egenbetaling 400 kr. pr. deltager pr. stævne.

Kørepenge:

Efter SKAT's love kan der udbetales kørepenge til ledere, trænere og frivillige.

Der udbetales 3,35 kr. pr. km til ulønnede trænere.

Der udbetales 1,78 kr. pr. km til ledere og frivillige i forbindelse med møder og stævner.

Kampdragter:

Hvert medlem betaler selv for kampdragten. Klubben yder et tilskud i form af betalingen af trykket på dragten.

Tøjet købes igennem klubben. Tøj der fås gennem en sponsor skal godkendes af FU.

Fortsættes ➔



Landsholdssamlinger:

Deltager man i landsholdssamlinger, kan klubben yde hjælp til de udgifter hver enkelt deltager fra klubben har.

Der kan ydes et tilskud på 50 % af udgiften.

Særlige stævner/arrangementer:

Ved særlige stævner/arrangementer kan forretningsudvalget yde et nærmere fastsat tilskud. Dette tilskud aftales for hvert enkelt stævne/arrangement.

Ved særlige stævner/arrangementer menes der Stævner/arrangementer som FU er indblandet i ved særlig indbydelse.

Generelt:

Såfremt man deltager i flere aktiviteter i klubben kan man højst få udbetalt 3500 kr. pr. år som ulønnet træner, ledere eller medhjælper. Dette beløb dækker telefon- og internetpenge, administrative omkostninger og køb, vask og vedligeholdelse af tøj og lign.

FU november 2006



SKANDALEDOMMER

- en historie om at blive bortdømt



Lykke Christensen, træner (den lille positive)

I midten af november var vi en lille gruppe fra volleyballafdelingen, der traditionen tro drog af sted til Nienburg i Tyskland for at spille lidt volleyball.

Til stævnet i Nienburg har vi altid mødt nogle nye spændende hold. Og sådan var det også i år. Der var



nemlig stor kvindelig deltagelse til stævnet i form af 3 landshold fra henholdsvis Tyskland, Letland og Litauen.

Vi var kommet i pulje med Hamburg, Cottbus, damelandsholdet fra Tyskland og damelandsholdet fra Litauen.

I de 2 første kampe mod Hamburg og damelandsholdet fra Litauen

Fortsættes ➔



spillede vi generelt et nogenlunde spil, og der var da perioder, hvor vi var godt med og spillede det spil vi er bedst til. Dog manglede vi lige det sidste for at tage sejren i hus. Begge kampe tabte vi i 2 sæt.



Næste kamp var mod damelandsholdet fra Tyskland, og det skulle vise sig, at der var mere end en modstander i denne kamp. Vi skulle åbenbart også kæmpe mod en håbløs dommer. Han havde sat sig for, at damelandsholdet skulle

vinde denne kamp. Som så mange gange før i sportskampe, der bliver ledet af håbløse dommere, så lykkes det ikke at vinde sådanne kampe. Dog

kæmpede vi det bedste, vi havde lært, men alt var ”stope-ud” for os og alle tvivlsdomme gik os imod og samtidig var vi offer for et hav af direkte forkerte domme. Det var for hårde odds, og vi tabte med 2-1 i sæt.

Det sker tit, at vi taber, men vi plejer aldrig at give dommeren skylden, men det gør vi denne gang!

Med denne oplevelse i kroppen kom vi slet ikke med i den sidste pulje kamp mod Cottbus og tabte

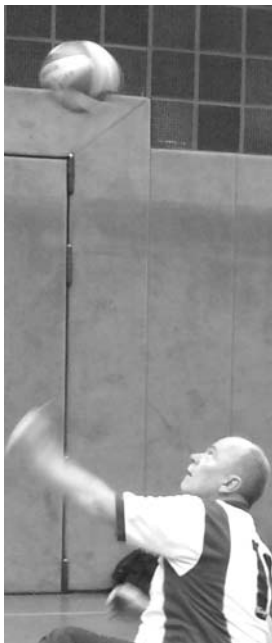


Fortsettes ➔

denne rimeligt hurtigt med 2-0.

Så havnede vi så på sidste pladsen i puljen og skulle kæmpe i den nederste del af placeringskampene.

Lørdagens sidste sene kamp var mod Nienburg og endnu en dommer der synes at han skulle gøre opmærksom på sig selv. Alle var trætte efter en lang dag med mange kampe og koncentrationen var ikke stor fra nogle af holdene eller fra dommeren. Dommeren vågnede dog op til dåd og gav vores anfører (Søren) en henstilling om ikke at forsinke spillet, fordi Abdul lige tak tiden og fjollede, da han skulle hente en bold. En helt urimelig trussel om et



kort, da begge hold grinede af Abduls fjollerier. Hvis han ville give en påtale, burde det have været til begge hold. Det gjorde Søren ham højlydt opmærksom på i pausen mellem de to sæt. Dommeren prø-



vede at retfærdiggøre sin handling, men han var gennemskuet – han var træt!



Om søndagen blev vi ramt af skader, pga. det lange og hårde spilleprogram om lørdagen. Hverken Lykke eller Søren var i stand til at spille. Vi måtte derfor låne os frem til spillere, så vi kunne stille op i de 2 kampe, som vi skulle spille. Den

Fortsettes ➔



første kamp var mod damelands-holdet fra Letland, en tæt kamp, hvor vi viste flot spil, men til sidst igen manglede det sidste for at tage sejren hjem. Den tabte vi med ære 2-1.

Sidste kamp til dette stævne var mod Neubrandenburg, og der var ikke noget at gøre. Den skulle vi vinde for at holde på lidt af æren og for ikke at ende på sidstepladsen i turneringen. Og vi vandt den 2-0. En flot spillet kamp med mange rigtige gode vundne bolde og point.

Så faktisk vandt vi flere sæt om søndagen end vi tabte. Nej og det hang ikke sammen med, at Lukke og Søren ikke kunne spille – glem det!

Vi sluttede på en samlet 9. plads,

men vigtigst af alt væk fra den sidsteplads, som vi i så mange år har kæmpet for ikke at havne på.

Set over en hel weekend spillede vi det meste af tiden godt spil og var i stand til at trække tempoet ud af kampene, så vi kunne komme til at spille vores eget spil. Det fik vi meget godt spil og mange point ud af.

Det er måske også værd at nævne, at vi til dette stævne fandt ud af hvem på vores hold der skal have prisen for ”årets linievogter”.



Billede viser vist tydeligt at det kan betale sig at komme sovende til den opgave.

Tillykke til Abdul.

Fortsættes ➔



LAVIAS RESULTATER

KAMPE	1. SÆT	2. SÆT	3. SÆT	TOTAL
Hamburg - Lavia	25-19	25-21		2-0
Litauen - Lavia	25-14	25-21		2-0
Tyskland - Lavia	25-19	23-25	16-14	2-1
Cottbus - Lavia	25-7	25-14		2-0
Nienburg - Lavia	26-16	25-16		2-0
Letland - Lavia	25-23	13-25	15-11	2-1
Neubrandenburg - Lavia	19-25	23-25		0-2



Fortsættes ➔

