

SAM



ØB

Nr. 3 • juni 2010 • 36. årgang



**Seje Skive-piger ved
Copenhagen Marathon
*læs mere inde i bladet***

atletik • motion • orientering • triathlon • rulleskøjter

Hovedsponsor:



Entrepenørfirma

KAJ OVE MADSEN A/S

Bjørnevej 4 • DK-7800 Skive • Tel. +45 97 52 70 00
www.kajovemadsen.dk

Kvalitetsbyggeri...



Entreprenørfirma

KAJ OVE MADSEN A/S

Bjørnevej 4 • DK-7800 Skive • Tel. +45 97 52 70 00
www.kajovemadsen.dk



**I SPARBANK gør vi mere
for kernekunderne**

Få det maksimale ud af din bank med SPARBANK MAX

SPARBANK A/S - ADELGADE 8 - 7800 SKIVE
T 9616 1410 - F 9616 1415
WWW.SPARBANK.DK

SPARBANK

Endnu en god dag på stadion.

Klubbens *Keep on running* fortsætter med stor succes, der kommer over 200 glade løbere onsdag aften kl 17,30 til fælles løb i SAM.

Onsdag d. 14.april faldt det sammen med den flyttede fodboldkamp mellem SIK og Hvidovre, så igen en aften hvor Skive Stadion er optimalt udnyttet, der var fodbold med mange tilskuere på stadion siden og løbere med atleter på ”bagsiden”. Det var bare så godt, alt forløb som sædvanlig uden problemer; der er jo godt med omklædningsrum og bad i vores klubhus, efter tilbygningen i 2002; så SAM havde de 3 små omklædningsrum og fodbolden de 2 holdrum; det fungerede helt perfekt. Vi bad atleter og løbere om at undgå stadionbygningen lige når spillere og dommere gør klar til at gå på banen, og det fungerede. Peter, Holger og jeg passede døren til kampen var i gang.

Så endnu en gang det kan sagtens gøres, og sådan skal det gøres – der kan foregå mange ting på stadion på samme tid, der er plads til mange, og forholdene er indrettet til det.

Vi har et rigtig godt stadion, og det er skønt at være SAM’r for I gør det bare så godt.

Hilsen

Thor Knudsen . Formand

.....
Nyt Nyt Nyt Nyt

Givskovløbet

Mandag den 16. august 2010 afholdes der Givskovløbet for første gang.

Som navnet antyder har vi lavet en aftale med Givskov løb Vestergade 1 i Skive om at være hovedsponsor på et nyt gade løb i Skive.

Det bliver på 7 km. Der bliver start og mål på stadion.

Der vil være en kvalitets løbe Tshirt til alle fortilmeldte af mærket Odlo.

Prisen er 75 kr for at deltage. Der er 6 aldersklasser og præmie til 1. 2. og 3 bedste i hver klasse.

Givskov Cykler er medsponsor på præmier. Det bliver spændende.

Du kan læse mere på hjemmesiden under Aktiviteter / Egne løb

Mvh Motionsafdelingen

Næste nummer udkommer fredag den 24. september

Sidste frist for indlevering af stof: søndag den 12. september

Medbring denne annonce og få
100,- kr. rabat på dine nye løbesko

Gælder ikke
nedsatte
modeller.
Max. 1. par
pr. kunde

 **INTERSPORT®**

Nørregade 15 . 7800 Skive . Tlf. 97 51 22 00



TOYOTA

Fritz Dahl · Biler · Skive

www.toyota-skive.dk -et godt bilhus

Hele familiens frisør



Salon Inger

Nordbanevej 1
7800 Skive

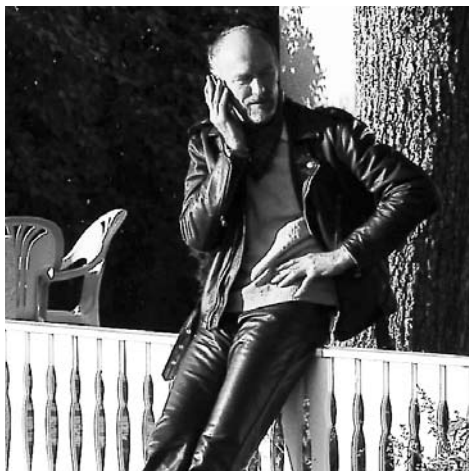
Tlf. 97 52 05 58

www.saloninger.dk



Thors spalte

Tillykke til alle de der drog ud og viste flaget, dels til Hamburg Marathon og dels ved Copenhagen Marathon, rigtig flot klaret. På samme tid har vi en mand i Moskva og snart sender vi en hel flok unge mennesker til Italien, det er bare dejligt. Ja og så er alle jo slet ikke nævnt, der er mange flere der drager ud i den kommende sæson. Jo I kan alle være rigtig stolte, SAM gør det det altid godt. Det som Skive by, erhverv og politikere beder om – det får de alle i rigt mål” branding Skive”. Vi når langt ud, og vi har både navnet SAM og navnet Skive med. Det er stadig utrolig vigtig at vi gør opmærksom på de gode idrætsmuligheder, der findes i Skive. I en tid hvor meget stagnerer eller går tilbage i Skive, der går idrætten frem, det er vigtigt, på samme tid er vi i en bølge af sundhed i hverdagen, der opfordres til sund livsstil og motion fra alle kanter, her står SAM som altid klar til at tage fra. Samtidig har vi fyrtårnet – Sparbank Arena, kendt og misundt over det meste af landet.



Nu har vi fået ny belægning på løbebanerne, det var rigtig dejligt, og det gik også hurtigt med at færdiggøre det, så nu har vi fine løbebaner de næste 8 år, altså frem til 2018!

I samme tid er der jo sket et par nyheder på stadion; der er nu 2 volley baner og en større basket bane, det glæder vi os til kommer i brug, der er plads til flere unge og modne folk på stadion, så jeg håber vi får et udbytterigt liv på stadion i sommer.

Så er der planer om udbygning af klubhuset, det er en ny plan, som skulle løse al det fnidder omkring omklædning, bad og klublokaler, der opstod i 2007. Alle skulle nu kunne være på stadion på samme tid, hvis den nye plan bliver gennemført, alle lokaler i klubhuset og alle områder på stadion skulle kunne bruges på samme tid.

Som formand skulle det glæde mig rigtig meget, da der er plads til mange, mange aktive på Skive Stadion, og som skatteborger synes jeg at det begynder at ligne en ansvarsbevidst økonomi.

Og angående økonomi, så har SAM det lige som alle andre – hårdt med kronerne. Private, erhverv, organisationer og kommuner har ikke så mange penge som tidligere, og vi har brug for midler hele tiden. Da vi ikke har lønninger i SAM, kan vi ikke skære der. Et område som Bjarne Ibsen ved Syddansk Universitet tage op i en artikel – hvordan skal midlerne i klubberne fordeles?

Vi er gode til at lave arrangementer, spare på pengene og ikke mindst- VI STILLER OP!. Så i denne tid er det jeres tur, find et nyt medlem, en sponsor til timeløbet, en annoncør og hjælp til ved de arrangementer der kommer, det betyder utrolig meget.

Der kommer nogle events i byen hvor der bliver brug for hjælp, meld dig når vi siger til.

Det er bare så vigtigt at idrætten kan fortsætte uændret på det høje niveau som det er tilfældet nu.

Stil op for SAM, vi er der for dig!

*Hilsen
Thor Knudsen
formand*

Spar Salling er med på farten!

Som sundhedscertificeret virksomhed har vi fokus på kost og motion. Derfor er det naturligt, at vi er hovedsponsor for Skive Løbet.



SPAR  SALLING



dahl pedersen^{a/s}



VIBORGVEJ 2 · 7800 SKIVE · TLF. 97 52 25 55
www.dahlpedersen.dk

SPORTMASTER

Skal du i gang med løb, eller vil du gerne have en større løbe glæde, Så kom ind i

Sportmaster og få en **gratis løbetest**, så vi kan finde et par løbe sko ud fra din løbestil, så du undgår skader og ærgelser som kan opstå – **testen er selvfølgelig gratis**,

Sportmaster . Nørre-gå-gade . Skive



GRATIS LØBETEST

Running Concept
By SPORTMASTER

Udviklet i samarbejde med topprofessionelle samarbejdspartnere



Timeløb 2010

Så er det igen ved at være tid til dette års timeløb, som afvikles mandag den 14. juni. Der skal lyde en meget kraftig opfordring til, at alle medlemmer bakker op om dette arrangement. Løbet afvikles på stadion fra kl. 18.00 til 19.00. Brug løbet som din mandags løbetur, og brug tiden indtil den 14. juni til at tegne nogle sponsorer! Med en overkommelig indsats kan alle tegne sponsorer. Selv de mindste sponsorer har deres ret. Er du ikke den, der vil opsøge sponsorer i større stil, så tegn en sponsoraftale med et par løbemakkere, og lav lidt konkurrence ud af det. Aftal f.eks. at I giver hinanden 5 kr. pr. omgang, og se hvem af jer der løber flest penge ind til klubben.

Sidste år afviklede vi løbet for 5. gang, og 44 løbere deltog – heraf 29 i alderen 6-18 år og 15 over 18 år. Disse løbere løb i alt 57.295 kr. ind til klubben. Det største overskud i løbets 4 årige historie, men ikke det største deltagerantal. I 2008 deltog hele 64 løbere. Forhåbentlig slår vi alle rekorder i år.

I kraft af medlemskontingent, indtægtsgivende arrangementer, og ikke mindst vore mange frivillige (og ulønnede) instruktører og ledere, har vi et meget højt aktivitetsniveau i SAM. Det ønsker vi at fastholde og udbygge. Det kan en opbakning til timeløbet være med til.

Nyt i år:

Alle klubbens medlemmer kan selvfølgelig deltage i timeløbet, og det er ikke noget krav, at man absolut løber i en time. Det er skam tilladt også at gå undervejs. Ønsker du alligevel ikke at løbe alene, har vi besluttet, at du gerne må danne hold med en, to eller tre ”medløbere”. Holdet tæller som én løber, og I kommer til at løbe med samme løbs-nummer (ciffrer). Jeres sponsorer skal sponsorere holdet, og ikke den enkelte løber på holdet. Holdsponsor betaler for det antal omgangen holdet løber på en time.

Informationsskrivelse og kontrakter ligger til fri afhentning i både klublokalet og cafeteriet på stadion. Der er en kontrakt for enkeltløbere og en for hold.

Her lidt statistik for de første 5 år:

Årstal.	Deltagere -18 år.	Deltagere 19+	Deltagere I alt	Indløbet beløb
2004	21	8	29	33.825 kr.
2005	25	13	38	33.282 kr.
2006	39	16	54	49.849 kr.
2007	44	20	64	53.657 kr.
2008	29	15	44	57.295 kr.
2009				

På de 6 år er der i alt indløbet 227.908,00 kr.

Venlig hilsen f. timeløbsudvalget
Karsten Malte Sørensen

En løbeoplevelse for livet!

- det at løbe er jo bare fantastisk

Af Lone Balling

Inden jeg fik mine kære børn var fodbold og håndbolden det der holdt mig i gang. Men efter at have fået børn blev det sværere for mig at finde motivationen til holdsporten og dermed også tiden til at komme af sted til de skemalagte tider. Derimod har løb givet mig mulighed for at motionere, når det passer ind i familie livet, og så giver det jo bare masser af energi, og det kan man jo aldrig få nok af.

Og ja at træne op til et marathon kræver en del timer med løbeskoene på – uanset hvilken tid man stræber efter. Heldigvis er jeg et A-menneske og planlægger derfor efter at løbe de fleste ture om morgenen inden familien vågner. Og heldigvis har jeg stor opbakning fra min mand – Kenn Hansen – som nu faktisk også har fået smag for marathon og har løbet to. Uden hans forståelse og opbakning har det ikke kunnet lade sig gøre at træne så intensivt.

Jeg løb min første marathon i København i 2003 – dengang på 3 timer og 52 min. En udfordring jeg stillede mig selv, imens jeg havde barselsorlov med min første datter. Dengang var målet at gennemføre og helst under 4 timer! I 2007 gennemførte jeg Århus Marathon i silende regnvand – dengang på 3 timer og 26 min. I 2009 var jeg igen på barselsorlov med mit 3. barn og da blev udfordringen to udenlandske marathons – hhv. Hamburg og Berlin.

Flemming Givskov gav mig gode råd og hjalp mig bl.a. med et træningsprogram. Målet var at komme tæt på de 3 timer, og det lykkedes. Hamburg ruten blev tilbage-



lagt på 3 timer og 3 minutter og Berlin på 2 timer og 52 min. – to helt unikke oplevelser. Man kan sige meget om tyskerne men arrangere Marathon løb ned til mindste detalje – det kan de!

Håbet om at kunne hive en god placering hjem ved marathon løb for hold ved DM i København i år fristede mig så meget, at jeg igen fandt Flemming Givskovs træningsprogram frem. Luise Sønder, Vibeke Houlborg og jeg skulle over at give den gas sammen. Desværre blev Vibeke ramt af maveinfektion og måtte opgive at fuldføre, mens Luise gennemførte hendes første marathon på blot 3 timer og 1 min. – super flot præsentation!

Jeg havde de sidste 14 dage op til løbet måtte holde mig i ro p.g.a problemer med min iskas nerve, så jeg havde ikke helt

følingen med min form. Jeg valgte derfor at satse fra start, og det viste sig at være en god taktik. Jeg havde Kenn og mine to ældste børn med på sidelinien 7 steder på ruten, og det var helt fantastisk at kunne klappe mine piger i hænderne og se deres glæde, når jeg løb forbi. Så bliver man bare så stolt!

Det var først, da jeg kom i mål i tiden 2 timer og 57 minutter, at jeg fandt ud af, at jeg faktisk var den 3. bedste danske kvinde – og så fik tårerne frit løb!

Det var et rigtigt stort øjeblik for mig - at stå der på podiet med bronze medalje om halsen og med en stor buket blomster i hænderne – med blikket rettet ud mod tilskuerne og mod mine børn, som vinkede og klappede, det bedste de havde lært!

- Og ja – selvfølgelig vil jeg prøve kræfter med endnu en marathon men hvornår - det er endnu ikke afgjort.

- Lysten til at løbe tror jeg aldrig forsvinder, det giver mig så meget!



Øvrige Skive AM medaljer ved Copenhagen Marathon



Lone Balling bliver samtidig dansk veteranmester i gruppe 30-34.

Luise Sønder debutterer i 3.01 og vinder sølv i samme veterangruppe.

Børge Færk vinder guld i 70-74 i tiden 3.36

Egon Laursen vinder bronze i 55-59 i tiden 3.04

Luise Sønder på vej mod mål i sit første marathon løb

NOVA-C

-din IT-leverandør

Elskjærbacken 7
7800 Skive
Tlf: 97514451
www.nova-c.dk

Business Partner



Vi er eksperter i:

- ✓ Bærbare computere
- ✓ Kontor PC'ere & skærme
- ✓ Spille computere
- ✓ Reparationer
- ✓ Virus og spyware
- ✓ IT-rådgivning og support
- ✓ Netværk
- ✓ C5 økonomisystem



v/ Jan Metner, Niels Peder Toft,
Finn Andersen, Elsebeth Futtrup
Sanne Jensen, Helle Ørskov, Freddy Hansen
Birgitte Toft Hummelose, Martin Olesen
Aut. fysioterapeuter
CHRISTIANSGADE 15 - 7800 SKIVE
Tlf. 97 52 03 05
ÅBENT DAGLIG KL. 8.00-17.00
Fredag Kl. 8.00-15.00



Hotel Gl. Skivehus

Sdr. Boulevard 1-3 . DK 7800 Skive
Telefon 97 52 11 44 . Telefax 97 52 81 68

Din Cottonfield forhandler i Skive:

**KELD
GREVE**

MEN'S SHOP

Nørregade 28 · 7800 Skive · Tlf. 97 52 45 40



Opvarmning

ONSDAG	17.30	02.06.10	LEON BITSCH
LØRDAG	13.00	05.06.10	JENS JØRGEN SØRENSEN
MANDAG	17.30	07.06.10	NINA THØGERSEN
ONSDAG	17.30	09.06.10	SOLVEIG STAUSHOLM
LØRDAG	13.00	12.06.10	ELSE LYNGBAARD
MANDAG	17.30	14.06.10	BERIT JENSEN
ONSDAG	17.30	16.06.10	INGER OLESEN
LØRDAG	13.00	19.06.10	KNUD ERIK KNUDSEN
MANDAG	17.30	21.06.10	KIRSTEN SIGAARD
ONSDAG	17.30	23.06.10	FINN ANDERSEN
LØRDAG	13.00	26.06.10	THOR KNUDSEN
MANDAG	17.30	28.06.10	TORBEN THØGERSEN
ONSDAG	17.30	30.06.10	LEON BITSCH
LØRDAG	13.00	03.07.10	JENS JØRGEN SØRENSEN
MANDAG	17.30	05.07.10	NINA THØGERSEN
ONSDAG	17.30	07.07.10	SOLVEIG STAUSHOLM
LØRDAG	13.00	10.07.10	KNUD ERIK KNUDSEN

Opvarmningsplanen holder ferie i uge 28,29 og 30



Skive løbere dominerede igen Jesperhusløbet

Lørdag afviklede FLUIF motion årets udgave af Jesperhusløbet i Legind Bjerge – et natursmukt løb, som udfordrer løberne i området omkring Jespershus Blomsterpark. Der blev igen i år sat ny deltagerrekord med 740 startende løbere.

Vejret artede sig så nogenlunde – der var sol, men en kold vind gjorde at temperaturen ikke var mere end 10 grader.

Traditionen tro var det igen en flok unge SAM løbere som domineret løbet – som speakeren udtrykte det: ”De unge Skiveløbere kan løbe solen sort...”

Som noget nyt var der i år halvmaraton på programmet og sidste weekends DM løbere havde valgt at tage turen til Jesperhus for at løbe endnu et halvmaraton. Ruten var temmelig kuperet, men det forhindrede ikke Vibeke Houlborg i at sætte ny personlig

rekord på distancen med 1.20.35 for de 21,1 km – ganske imponerende og et resultat der må siges at være dagens bedste. Hos mændene blev Claus Bukhave en ganske suveræn vinder - i en lidt langsommere tid end sidste weekends DM –løb.

Det blev til sejr på 3,5 km hos både mænd og kvinder, hvor Thijs Nijhuis og Julie Nørgård løb flotte sejre hjem – begge i hurtigere tider end i sidste år udgave.

Endelig blev det til andenpladser på 9,8 km, hvor Martin Sørensen og Randi Schmidt sikrede poidepladserne.

Udover disse topplaceringer i løbet deltog en stor skare af aktive motionister fra Skive AM i løbet og det blev til mange flotte resultater på de forskellige distancer.

Top 10 placeringer 2010:

3,5 km mænd

1. Thijs Nijhuis	10.43 min
6. Andres L. Bjørn	12.25 min
7. Gustav Thomsen	12.29 min
8. Heine Kreiler	12.34 min

3.5 km kvinder

1. Julie Nørgård	13.07 min
3. Anne Sofie Svane	14.30 min
4. Rikke Hansen	16.11 min

3.5 km drenge 0-10 år

1. Bruno Sørensen	15.01 min
2. Mikkel Houlborg	16.59 min

3.5 km piger 0-10 år

6. Katarina Vejlgård	22.29 min
----------------------	-----------

3.5 km piger 11-13 år

1. Victoria Andersen	17.31 min
----------------------	-----------

9,8 km mænd:

2. Martin Sørensen	34.49 min
6. Daniel Lindekrantz	37.29 min

9,8 km kvinder:

2. Randi Schmidt	43.45 min
------------------	-----------

Halvmarathon:

Mænd

1. Claus Bukhave	1.16.01 timer
8. Keld Vejlgård	1.27.32 timer

Kvinder:

1. Vibeke Houlborg	1.20.35 timer
2. Merete Østergaard	1.34.59 timer
4. Anja Pedersen	1.53.38 timer

Vil du løbe mange kilometer? - Så snak med Peter!

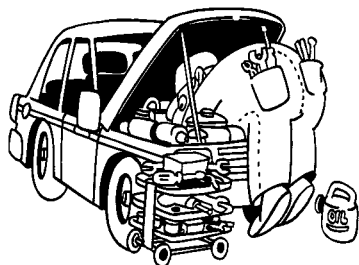
SAM har nu truffet aftale med Peter Andersen om vejledning i løbetræning, kost praktiske råd i forbindelse med træning på lange distancer dvs ½ maraton og hel maraton.

Peter er uddannet i DIF med diplom i langdistancer, og det skal vi selvfølgelig bruge i SAM. Samtidig er Peter selv aktiv triatlet og deltager i flere af de store nationale og internationale duatlon- og triatlon stævner.

Vejledningen er gratis for SAM medlemmer.

Han vil kunne kontaktes på
E-mail:
peter.a.andersen@mail.dk

Hilsen
Thor Knudsen
Formand . Skive AM



Rettrup Auto

v/ Torben Olesen • Fax 9756 4688

Reservevej 78 • 7800 Skive

Reparation af alle bilmærker

Brugte biler - Køb, salg, bytte

Skader repareres

Salg af dæk/fælge

Tlf. 97 56 46 84

Egeris Blomster

Egeris Torv • 7800 Skive • Tlf. 97 52 42 32

www.egerisblomster.dk

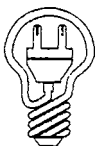
Floristen

ren forkælelse



man.-tors. 9.00-17.00 fre. 9.00-18.00 lør. 9.00-12.30

- Installationer
- Reparationer
- Belysning
 - Hårde hvidevarer
 - Hvidevareservice
 - EDB-installationer
 - Landbrug
 - Industri



- kontakt os

Ramsing El-service A/s

v/Vagn Andersen • Kirke Alle 20 • 7860 Spøttrup

Tlf. 97 56 60 02

40 26 47 02



Skive Fragt A/S

96160600

Engvej 8, 7800 Skive

skivefragt@fragt.dk

Fax: 96160606

www.skivefragt.dk

DAGLIG FORBINDELSE:

Skive – Fyn

Skive – Randers

Skive – Ålborg – Nordjylland

Skive – Højslev – Vestsalling

Skive / Viborg – Herning – Ikast

Kurértransport

vognmandskørsel



Danske Fragtmænd



Hvordan jeg endte som triatlet i Skive AM

Svømning har altid været min foretrukne idrætsgren, men som min vigende hårvækst kom snigende, således gjorde lysten til at udfordre mig selv på andre områder også. Og da vi i svømmeklubben havde løbetrænet i forbindelse med ombygningen af Skive Badeland tilbage i slut 80'erne, faldt et maratonløb naturligt for som en ny fysisk udfordring. Træningsplanlægning og en fornuftig opbygning af formkurve i forbindelsen med sådan et løb var dog en by i Rusland eller længere væk! For hvor svært kan det egentligt være at løbe et maraton? Så med en ungdommelig knøs' kådhed blev en startplads til København maraton indkøbt sammen med et par fine gummisko med støddabsorbering i både hæl og forfod. Det resulterede i en uovertruffen meget *laaang* og øm søndag formiddag i KBH krydret med flere defekter i bevægeapparatet, og løb blev efterfølgende en umulighed for en periode.

Hmm... så måtte skroget anvendes på anden måde, for fysiske udfoldelse i en

eller anden grad kan ingen undvære! Og da jeg hele min barndom har været overbo til Henning "Slabuski" Rasmussen, og set ham tæske af sted på sin sagesløse jernhest utallige gange, tænkte jeg, at det måtte blive det næste eventyr for mig. Følgelig blev der derfor investeret i en cykel med ægte gedebukkestyr, som min mor kaldte det, og vejene i og omkring Skive blev cyklet tynde. Det var super fedt i et stykke tid! Indtil jeg hørte om *triathlon*, hvor man øjensynligt tog de 3 idrætsgrene, som jeg havde fået en stor passion for og satte dem sammen til en! WOW!! Tænkte jeg! Og kort derefter meldte jeg mig derfor ind i Skive AM triathlon, og det var samtidig startskuddet til den idrætsgren, som jeg med stor glæde har dyrket siden. En idrætsgren som har lært mig uhyggeligt meget om mig selv såvel fysisk som psykisk. Det bedste er, at alle kan være med her, og alle kan få deres "lyst" til fysisk udfoldelse styret i større eller mindre grad...

Torben Brendholdt

***Badeværelser er vort speciale
Murerarbejde • Reparationer
Omforandringer • Tilbygninger***

MURERMESTER

Bent Siewertsen



Telefon 97 52 85 99

Mobil 20 16 85 99

Nøddevej 29 · 7800 Skive

Fax 97 52 85 98

siewertsen@mail.tele.dk

www.bentsiewertsen.dk



Træningslejr og nålestævne

Vi tog til Hvidesande fredag eftermiddag med 22 børn med store forventninger, idet vi havde hørt fra tidligere år, at det skulle være et rigtig godt arrangement. Det blev absolut ikke gjort til skamme.

Vi har haft en rigtig god tur med gang i den fra vi ankom til vi tog hjem. Alt fra høvdingebold, airtrack, vikingestratego med efterfølgende indendørs atletikstævne fik vi smagt på fredag aften.

Godt trætte vi fik ”endelig” ro ved 24 tiden. – Men let skulle de 12-13 årige ikke have det, for de havde allieret sig med Hanne og et par morgentrætte øjne. Hun fik nemlig vækket dem alle kl. 06.30 i stedet for kl. 07.30. Så det var nogle trætte unge mennesker som sad ved morgenbordet.

Allerede kl. 9.00 startede nålestævnet, alle var friske og veloplagte. Solen skinnede fra en skyfri himmel og det var næsten vindstille (det er ikke tit man ikke mærker vinden ved Vesterhavet).

Alle kæmpede bravt i de forskellige discipliner. Ved et nålestævne skal man have et kast, et spring og et løb for at få indhentet nok point til en nål. Det var alle dog med på og selvom det skulle kæmpes for egne point, var kampgejsten høj og alle heppede på hinanden. Vores dejlige 12-13 års piger glemte helt at slå ørerne til ved opråb af navne, da de hyggede sig i hinanden selskab og helt glemte at det var et stævne de var til.

Efter stævnet indtog vi hurtigt frokosten som bestod af hjemmelavet pizza og rugbrød (uhm det smagte godt), hvorefter vi gik i svømmehallen et par timer. Hårde men retfærdige livreddere var der til at passe på os. Turen gik derefter til Troldebjerg, og en bunker fra 2. verdenskrig. Det var en fantastisk udsigts post, men afslapning var der ikke tid til... Vi skulle lige nå forbi fiskeriets hus, hvor vi kunne opleve de forskellige fisk og andre skabninger som lever i vandene omkring Hvidesande. Det bedste var nok

bassinet hvor der kunne røres ved dyrene. Så måtte vi hellere skynde os tilbage til skolen, hvor der var kage og uddeling af diplomer og nåle.

SAM var rigtig godt fremme og fik 2 guld nåle efter gode resultater fra Marie E. og Emilie. Sølv nåle fik vi også et par stykker af. Her var det, Katrine, Freja og Andreas fra 11-12 års, Astrid, Iben og Martin i 12-13 års der havde kæmpet for det.

Bronze nålene fik Laura A. Rasmus og Mads (11- 12år), samt Sarah, Grace, Mathilde, Anne Julie, og ikke mindst Emil (12-13år).

Resten af SAM flokken modtog fine diplomer som de kan være stolte af, for de kæmpede absolut også rigtig godt. Der blev lavet en masse PR resultater over hele linien som alt i alt betyder rigtig meget for den enkelte udøver. Godt gået alle sammen!

På 5 ud af 6 pladser for de 9- 13 årige blev SAM nummer 1. Det er rigtig godt, så nu er vi helt klar til 2010 sæsonen.

Som en rigtig afslutning skulle der tages billede af alle atleter fra SAM, og rigtig godt placeret på

En gammel træstamme med tykke grene kunne det ikke blive bedre. Dog kunne de ikke sidde helt stille og fik en af tykke grene til at knække, hvilket betød et kæmpe brøl fra flokken og en kæmpe bunke børn oven i hinanden. Efter chokket havde lagt sig, havde vi heldigvis kun en tilskadekommen... MEN sjovt så det jo ud .

Efter sådan en god tur, var der slet ingen tvivl om at når Hvidesande igen til næste år, åbner dørene til en træningslejr, så kommer SAM. Tusind tak til Kirsten og hele holdet fra Hvidesande for et helt igennem perfekt, arrangement.

Se de to indlæg på side 17 fra henholdsvis 10-11 år og 12-13 år. Om hvordan de har oplevet turen. Virkelig godt skrevet piger (TAK !!)

Hanne, Marianne og Vivi.

KLUBTØJ

- vi forhandler det officielle SAM-klubbetøj



ANNE JULIE (i midten) Basis t-shirt pris 187,50 kr. og Sprinter tights pris 187,50 kr. • **SØREN** (til venstre) 3/4 tights pris 285 kr. og Pro singlet 225 kr. • **MARTIN** (til højre) Pro singlet 225 kr. og Kort tight 275 kr.

Junior str. 128/134 -140/146 - 152/158

(128/134 er kun i basis og pro singletter)

Basis singlet	150 kr.
Pro singlet	188 kr.
Basis T-shirt	150 kr.
Kort tight	88 kr.
Lang tight	300 kr.
Windbreakerjakke	300 kr.

Dame str. XS - XL

Basis singlet	188 kr.
Pro singlet	225 kr.
Pro sprinter top	188 kr.
Basis t-shirt	188 kr.
Zip-bluse med lange ærmer	338 kr.
Sprinter tights	188 kr.
Kort tight	225 kr.
3/4 tight	285 kr.
Lang tight	338 kr.
Micro shorts	225 kr.
Windbreaker tights	263 kr.
Windbreaker jakke	450 kr.

Herre str. S - XXL

Basis singlet	188 kr.
Pro singlet	225 kr.
Basis t-shirt	188 kr.
Zip-bluse med lange ærmer	338 kr.
Race shorts	225 kr.
Kort tight	225 kr.
3/4 tight	285 kr.
Lang tight	338 kr.
Micro shorts	225 kr.
Windbreaker tights	263 kr.
Windbreaker jakke	450 kr.

Alle priser er fratrukket SAM rabatten på 25% og naturligvis incl. tryk.

Læs mere på www.skiveam.dk

GIVSKOV
løb



Vestergade 22 • 7800 Skive • www.givskovloeb.dk

Hvide Sande

Lørdag klokken 9:00 er der nåle stævne. Man kan selv bestemme, hvad man vil være med til af de aktiviteter i sin aldersgruppe. Man kan vinde en nål hvis man er tilmeldt et kast, et spring og et løb. Man kan vinde en bronze, sølv eller guld nål og en atletik nål. Vi overnattede på skolen sammen med andre klubber. Vi syntes selv at det var rigtig sjovt. Efter stævnet pakker man sammen og så spiser man frokost. Bagefter skal man i badeland. Der er to bassiner, to vipper en tre meters og en en-meters vippe der er også to rutsjebaner, en lille og en stor. Klokken 2:00 gik vi fra badeland. Vi gik hen til Fiskeri Museum og Akvarium. Det var sjovt at prøve at røre ved fiskene nede i vandet. Til sidst fik vi uddelt diplomer og nåle og så kørte vi hjem.

Skrevet af Laura V. Andersen og Freja Møller Madsen, 10-11 års gruppen

Trænings lejr i Hvide Sande

dag 1:

10-11 års gruppen og 12-13 års gruppen var på trænings lejr i Hvide Sande den 23 til 24. april.

Vi tog af sted fra sparbank arena kl 16 og var der nede kl 18. Vi skulle alle sammen spise sammen, da vi var færdig med det skulle vi til og lære hinanden og kende, så vi blev delt op i 5 grupper med cirka 10 personer i hver, der skulle vi så lære alle navne at kende. det var lidt svært men efter 20 min kunne man dem.

Der efter skulle man så vælge to ting man ville derefter f. eks fodbold, rundbold, springgrav, hoppepude og meget mere. Hver ting tog næsten en time. kl 22 var der aftenhygge for alle.

dag 2:

Vi skulle op kl halv 8, men Hanne havde selvfølgelig ikke sine briller på så hun vækket os kl halv 7.

kl 9 starter nålestævnet hvor alle skulle lave forskellige discipliner. Alle var super gode og gjorde det bedste de kunne.

Alle gik i badeland og var der i 2 timer, derefter skulle vi hjem og har nåle og diplomer.

- jeg synes det var super fedt fordi nu kender man dem alle, næste gang man ser dem og fik nogle nye venner.

Emilie Mayland, 12-13 års gruppen.

Tilbageblik

ved Jens Jørgen Kofoed Sørensen



9.6.2000

Lars Poulsen, Bjarke Refslund og Marie Filtenborg, fra orienteringsafdelingen i Skive AM, skal i weekenden deltage i de sidste og afgørende testløb, der foregår i Rold Skov og Rebild Bakker, inden holdet til junior-VM i Tjekkiet udtages.

Det lykkedes Marie Filtenborg at slippe gennem nåleøjet ved stævnet, og som den første løber fra Skive AMOK, skal Marie repræsentere klubben ved et junior-VM. Ved stævnet i Tjekkiet blev Marias bedste placering en plads som nr. 43 i A-finalen på den korte distance. Marie var også med på stafetholdet, hvor hun løb anden tur. Holdet løb sig til en samlet syvendeplads.

30.6.1990

For at hjælpe handicapidrætten i Skive besluttede Peter A. Andersen, Ivan Kristensen, Gert Christensen, Holger B. Christensen og Kim Kjer, fra triathlonafdelingen i Skive AM, at cykle fra Berlin til Skive. De ville så på skift, to og to, cykle de ca. 800 km. De ville forsøge at få noget af Berlin-muren med til Skive, som de så vil sælge fra Kvicklys P-plads lørdag eftermiddag. De penge, der kommer ind, vil ubeskåret gå til Skive Handicap Idrætsforening.

Det blev en fin tur, bortset fra vejret, der drillede cyklisterne så meget, at de blev nødt til at køre noget af turen i bil, for at de kunne holde tidsplanen. Det fine initiativ indbragte 1100 kr.

12.3.1980

For første gang nogensinde arrangerer Skive AM's orienteringsafdeling et orienteringsløb i Krabbesholm Skov. Løbet, der gælder som klubmesterskab, foregår lørdag eftermiddag. Der er også inviteret andre klubber. Orla Brydsø forventer, at der kommer omkring 75 deltagere.

Det er Bo Clausen og Keld Johnsen (fra klubben) der i fællesskab har tegnet et helt nyt kort over Krabbesholm Skov. Der er start ved det gamle Rosenhøj.

Herresenior-klassen blev vundet af Søren Mårup, Skive AMOK, og damernes senior-klasse blev vundet af Kirsten Munk, Skive AMOK. Herrejunior-klassen blev vundet af Mads Foget, Skive AM, og begynderklassen blev vundet af Ove Jacobsen, Skive. Damernes begynderklasse blev vundet af Ina Christensen, Skive.

6.6.1970

Det blev den 14 årige skoleelev Viggo Sørensen fra Lyby, der stjal billedet ved ungdomsathletik-stævnet på Skive Stadion i går eftermiddag. Han sprang 1,65m i højdespring, og det er der aldrig nogen på hans alder, der før har præsteret i Skive, oplyste formanden for SIK's atletikafdeling, Dahl Jeppesen. Det var endda lige ved, at Viggo Sørensen, der går i Resen Skole, ikke havde fået lov at deltage. Han bliver 15 år i august, og ifølge reglerne var han for gammel til at deltage i klassen 13-14 årige. Men da han var kommet sammen med sine kammerater, fik han lov at starte uden for konkurrence. I fjor var Viggo Sørensen også med i ungdomsathletikstævnet, og da sprang han 1,55m.

Det er talenter som ham, vi skal have til at gå ind for atletik for alvor, siger Dahl Jeppesen.

Der blev i det hele taget opnået mange fine resultater ved stævnet, hvor der var samlet ca. 150 skoleelever fra skolerne i Skive, Salling, og Fjends.

Juni 1960

Ved de Nordvestjyske Mesterskaber, der blev afviklet på Hernings nye stadion, var Arne Petersen, SIK, alene om at præstere et godt resultat. Han satte nemlig ny klubrekord i højdespring med et spring på 1,72m. på trods af, at Hernings baner var så løse, at det var næsten umuligt at præstere noget ordentligt. Det blev dog til 4 mesterskabstitler af 5 mulige. Først vandt Aage Jeppesen, SIK, hammerkast med 40,54m. Derefter vandt Bodil Nørgaard Pedersen, SIK, 80 m hæk i tiden 12,6 sek. Kvindernes 4 x 100m stafethold, der bestod af Tove Krogh, Ellen Galatius, Jytte Refsgaard og Bodil Nørgaard Pedersen, var også i stand til at løbe mesterskabet hjem til Skive, da de løb distancen på 54,5 sek.



Mandag eftermiddag med ungdomstræning på Skive Stadion anno 2010

HÅRSTOPPEN

v/Kaj Sabroe
Christensen

Frederiksgade 3 . DK-7800 Skive



Det bedste kort når
det gælder international
transport, logistik
og personlig service

www.freja.dk

FREJA

Thorsens & Løvsens a/s

København
Litauen Allé 6
2630 Taastrup
Tlf: 3634 8200

Skive
Viborgvej 52
7800 Skive
Tlf: 9614 8100

Aarhus
Torshejvej 45
8362 Hørring
Tlf: 8740 2700

Vejle
Transitivej 4
7100 Vejle
Tlf: 7367 1300



*Traktorer købes
til eksport*

Sjørup Traktor A/S
Danbrugt A/S

Savværksvej 2 - Sjørup - DK 8800 Viborg -
Tel.: +45 97 54 83 00 - Fax: +45 97 54 85 04
E-mail: sales@sjoerup.dk - Website: www.sjoerup.dk



MOTIONS
& ATLETIK-
FOTOS

<http://picasaweb.google.com/atletikpix>

Nyt fra motionsafdelingen

Vores løbegrupper om onsdagen (Vi kalder der Keep on Running) kører bare derudaf. Vi har fået nye trænere til at erstatte de 4 der stoppede og de nye er allerede godt med. Der kom igen 80 nye til vores introaften i april og der er mange der holder ved nu så der er 200 løbere de fleste onsdage.

Der er kommet en ny Webmaster til erstatning af Peder som er flyttet. Den nye friske mand hedder Thommy Laursen send gerne ting til hjemmesiden til ham. Vi har lige haft en omgang fællesspisning 19. marts og der kom 43 med og der var flere der sagde at det havde de glemt og det var ærgerligt. Næste gang vil være i oktober så vi laver det i januar maj og oktober. Læs mere på hjemmesiden. Husk den aktive kalender på vores forside.

Den 4. maj var der 55 fra Skive AM med til kvindeløb i Viborg så det var en stor succes. De var ude på restaurant de fleste af dem og spise bagefter og de besatte alle pladser i restauranten.

I juni måned holder vi baneløb for alle den 7. juni, prøv dig selv på de korte distancer som 400 – 800 og 1500 meter.

Derudover er der Skovtroldeløb og fest lørdag den 19. maj og klubbetur til Hvide Sande (North Sea Beach Marathon) søndag den 27. juni. Se opslag i bladet her eller på hjemmesiden og opslagstavlen.

Mvh Motionsafdelingen

Klubbetur til Hvide Sande

Søndag den 27. juni er der klubbetur til North Sea Beach Marathon. Det er i Hvide Sande.

Distancer 5 km 10 km ½ maraton og 1/1 maraton.

Pris. Du betaler løbs-tilmelding og Skive AM betaler for en bus så vi kører sammen derud.

Tag hele familien med. Der er mange aktiviteter på stranden.

Læs mere på stadion eller på hjemmesiden

Mvh Motionsafdelingen



Skovtrolde løb

Skive AM holder Skovtrolde løb lørdag den 19. maj.

Kom og prøv dine kræfter af. Det er en kuperet rute i skoven på 4,3 km så udfordringen er stor nok. Men husk at du kan sagtens gennemføre løbet for det er ok at gå noget af vejen. Kom og prøv dig selv af. Vi vil gerne have dig med også selv om du aldrig har løbet 4,3 km før.

Sted Det foregår i Krabbesholm Skov og der er 2 starttider. Enten kl 10 eller 13.15.

Tilmelding Du skal tilmelde dig senest ½ time før på stadion i cafeteriet. Du kan også gøre det på hjemmesiden eller tavlen senest dagen før.

Hvis du har mod på mere er det muligt at løbe mere end en omgang. Du får et diplom med når du er færdig. Tag din familie med til at støtte dig. På Resenlundbakken hvor der er start og mål vil der være stor opdateret resultatliste så familien har noget at kigge på. Der er præmie til publikum. Hvis de er heppere i 1½ time får de en flaske rødvin. Der er 5



Skov troldefest

Der vil som tidligere år blive afholdt en skovtroldefest efter skovtroldeløbet. Det foregår i cafeteriet på Skive Stadion og starter kl 18.00.

Menuen er helstegt pattegris sponsoreret af Egon Laursen med kartoffelsalat flutes og salat. Senere er der en fyldig dessert.

Prisen for at deltage er 50 kr for voksne og 25 kr for børn under 14 år.

Der kan købes øl og vand til SAM priser.

Du kan sagtens deltage i festen selv om du ikke har deltaget i Skovtroldeløbet.

Der vil i løbet af aftenen være overrækkelse af medaljer og diplom.

Senest tilmelding på stadion på listen eller hjemmesiden lørdag den 12. juni.

flasker kl 11.30 og 5 flasker kl 14.45 til uddeling.

Væske . Der er bananer, muslibar og vand til alle løbere ved mål.

Diplom og medaljer overrækkes til festen om aftenen men kan du ikke komme der er det muligt at få diplom med det samme efter løbet.

Yderlige oplysninger ses på hjemmesiden

Mvh Motionsafdelingen

Bestyrelse og udvalg:

Formand:

Thor Knudsen, Enghavevej 1b, 7800 Skive mail: thor.knudsen@hotmail.com Tlf. 97 52 52 91

Kasserer:

Else Skovhus, Gamskærvej 9, 7840 Højslev mail: eskovhus@mail.dk Tlf. 97 54 20 29

Næstformand:

Merete Østergård,
Krabbesholm Alle 11. 7800 Skive mail: merete@krabbesholm.dk Tlf. 97 52 37 39

Formand, atletikafdeling:

Anette N. Jensen, Violvej 1, 7800 Skive mail: annj@os.dk Tlf. 97 51 02 49

Formand, ungdomsudvalget:

Vivi Hvass Hansen, Herningvej 53, 7800 Skive mail: vivihvass@hansen.mail.dk Tlf. 28 11 30 14

Formand, motionsafdeling:

Finn Andersen, Kirsebærvej 8, 7800 Skive mail: solveigogfinn@email.dk Tlf. 97 52 80 12

Formand, orienteringsafdeling:

Gert Johannesen, Møllebakken 4, Kjeldbjerg mail: gertconnie@gmail.com Tlf. 97 54 53 15

Løbstilmelder:

Ellen og Orla Brydsø, Kirkevej 10,
Reg. nr.: 8500 Konto: 000-23-73866 mail: brydsøe@oncable.dk Tlf. 97 52 64 87

Formand, triathlonafdeling:

Peter Svendsen, Ballingvej 37, 7800 Skive mail: ballingvej@gmail.com Tlf. 97 53 14 24

Formand, rulleskøjteafdelingen:

Henrik Milling, Petuniavej 222, 7800 Skive mail: hm@omegasofttec.dk Tlf. 97 52 97 37

Materialeforvalter:

Jens Jørgen Sørensen,
Kompagnigade 20, 7800 Skive mail: jensjoergen@soerensen.mail.dk Tlf. 97 51 15 52

Medlemsregistrering:

Janni Rasmussen, Vestervang 19, 7800 Skive mail: vestervang-19@webspeed.dk Tlf. 97 51 11 14
bedst: 20-21.30

Klublokale, Skive Stadion tlf. 97 51 43 33



Produktion:

Gunner Sørensen • Tlf. 97 52 85 82 • mail: glattrup13@youmail.dk

Annoncer:

Verner Hansen, • Tlf. 24 21 99 79

Tryk: Thorvig Tryk

SAMs hjemmeside: www.skiveam.dk

motions & atletikfotos: <http://picasaweb.google.com/atletikpix>

*Kvalitetstryk
af enhver art.....*



THORVIG TRYK

Væselvej 1 • 7800 Skive • Tlf. 9752 4544 • Fax 9752 0083
thorvig@thorvig.dk • www.thorvig.dk

A group of about ten people, including men and women, are running on a paved path. They are wearing dark athletic clothing. In the background, there is a large, white, pyramid-shaped structure under a blue sky with some clouds. The Dantherm logo is visible in the top right corner of the image area.

Dantherm[®]
Air Handling

**Vi opfylder det globale behov inden
for klimastyring og luftbehandling**

Dantherm Air Handling A/S • Marienlystvej 65 • 7800 Skive • Tlf. 96 14 37 00 • Fax: 96 14 38 00 • dantherm.dk@dantherm.com • www.dantherm-air-handling.dk



hos Toke...

- Mad ud af huset
- Fly forsamlingshus
- Selskabslokaler på Frisenborgvej, Skive

Tj-catering 😊

- glad mad uden grænser...

Frisenborgvej 6 • 7800 Skive • Tlf. 2124 3491 • www.tj-catering.dk

Husk!
Vi har også
åbent søndag



Salling Bank

Sammen får vi det til at ske

Salling Bank A/S, Frederiksgade 6, 7800 Skive, Tlf. 97 52 33 66, www.sallingbank.dk