



Hvinningdal

AKTIVITETSFORENING

HAvisen for HA85. Nr. 125 - November 2025.
Udkommer i Hvinningdal, Lysbro og Buskelund



KUNSTGRÆSBANE

Hvinningdal fik millionbevilling



HÅNDBOLD

Nye samarbejder giver energi



STYRKE OG PULS

Nye træningstilbud unge og voksne



HVINNINGDAL ER PÅ TOPPEN!

Af Morten Diken Olseth, formand i HA85

Med årets sidste udgave af HA85-bladet, kan vi godt tillade os at skue tilbage på året der er gået i foreningen og i lokalområdet. Og sikkert et år det har været!

2025 er 40-års jubilæumsår for HA85, og det må siges at være blevet fejret behørigt. Udover de utallige idrætsaktiviteter, holdtræninger, kampe og stævner som alle klubbens mange dygtige frivillige har planlagt og gen-

nemført for medlemmerne, har der været ekstraordinært mange, store begivenheder i HA85-regi i år.

Husker du eksempelvis at året startede ud med en storstilet koncert med NOAH til fordel for Danmarks Indsamlingen? Derefter fulgte det traditionsrige Kom-i-form-stævne, inden vi i juni samledes til en særlig jubilæumsudgave af Hvinningdaldagen!

Og i august fik vi hele Danmarks bevågenhed, da vi husede det store cykelløb Postnord Danmark Rundt lige midt i Hvinningdal.

I september kom bevillingen til den længe ventede kunstgræsbane - og umiddelbart derefter blev Hvinningdal kåret som Årets Lokalområde. Tillykke til os alle!

Ja, og så er året ikke engang slut endnu!

HA85 BESTYRELSE OG AFDELINGER

Formand
Morten Diken Olseth
Tlf. 40 14 59 79
formand@ha85.dk

Økonomichef
Frank Ifversen
Tlf. 25 53 78 32
kasserer@ha85.dk

Bestyrelsesmedlemmer
Lise Skovmose
Anders Bjerg Pedersen
Lise Rosenstand

Badminton
Jens Baand Hejlesen
badminton@ha85.dk

Grand Prix Gymnastik
Nicoline Christine Felsager
nicolinecf@gmail.com

Puls & Power Teens
Lise Skovmose
styrke@ha85.dk

Basket +17
Gustav Juul
basketball@ha85.dk

Høvdingebold
Inge Korshøj Steffensen
hovdingebold@ha85.dk

Seniorgymnastik
Bo Rasmussen
seniorgym@ha85.dk

Danseglæde for kvinder
Trine Søbjerg,
dans@ha85.dk

Håndbold
Michael Smith
haandbold@ha85.dk

Småbørns Tumletid
Trine Abilgaard Thomsen
tumletid@ha85.dk

E-sport
Simon Fischer Holm
esport@ha85.dk

Madklubben Hvinningdal
Morten Friis Stenholt
madklubben@ha85.dk

Tæskeholdet
Camilla Felsager
gymnastik@ha85.dk

Fit For Fight
Peter Neess
fitforfight@ha85.dk

Minidans & Maxidans
Mette Søndergård
minidans@ha85.dk

Yoga for børn
Sandra Sarkute-Nielsen
yoga@ha85.dk

Floorball
Knud Frederik Aarre
floorball@ha85.dk

Old Boys Skaters
Andy Dybdal Mølgaard
skate@ha85.dk

Tilmelding og kontingent
Tilmelding på www.ha85.dk.
Har du spørgsmål om hold, træningstider eller andet, så tag fat en af vores kontaktpersoner eller find info www.ha85.dk.

Fodbold
Christina Leegaard Jepsen
fodbold@ha85.dk

Puls & Power
Birgitte Søgaard Amstrup
styrke@ha85.dk

Hvinningdal Aktivitetsforening af 1985



Padborgvej 127
8600 Silkeborg
CVR: 25 43 23 04
www.ha85.dk

Redaktion: havisen@ha85.dk
Morten Diken Olseth og Mathilde Kaastrup Sørensen

Booking af HA-Huset
Janie Thing Andersen, café@ha85.dk

Indberettet medlemsstat i HA85 pr. 31.12.2024:
1.845 medlemmer. Registreret via CFR.



Skabertrang
BUREAU ONLINE TRYK

Med sponsorstøtte fra
Middelfart Sparekasse og
Skabertrang, er HA85
Svanemærke-certificeret.
Gemmer du ikke bladet
bør du sortere det som
papiraffald.

Trykt i 3.200 eksemplarer.

Serviceabonnement

Gør billivet nemt med service og reparationer på abonnement

Få fuldt overblik og tryghed i din biløkonomi med en serviceaftale til bilen.

Se mere på bilerneshus.dk



› Vores Service og reparationsabonnement giver dig maksimal tryghed i biløkonomien. Du får en aftale der dækker næsten alt til en fast lav pris.

EN DEL AF
NIELSEN
CAR GROUP

Bredhøjvej 5
8600 Silkeborg

Tlf. 72 100 200
bilerneshus.dk

BILERNES HUS
service i verdensklasse



STORT TILLYKKE HVINNINGDAL!

Vinderen af Årets Lokalområde 2025 i Silkeborg Kommune er... HVINNINGDAL!

Den skønne annoncering blev leveret på klubbens bestyrelsesmøde med deltagelse af udvalgsmedlemmer fra de forskellige afdelinger torsdag 25. september. Mødet blev afholdt i loungen hos hovedsponsor Bilernes Hus, som

dannede en fantastisk ramme for fejringen af prisen.

Midt under mødet bankede borgmester Helle Gade på døren, og overraskede deltagerne. I hendes tale til klubben fortalte hun, at den blev tildelt fordi Hvinningdal er et lokalområde, der det foregående år har vist, hvad et stærkt fællesskab er:

- Hvinningdal har vist, at fællesskab ikke bare er et ord, men en livsform. Det er et lokalområde fyldt med aktiviteter og arrangementer, hvor alle bliver inviteret med.

Med prisen har HA85 modtaget 40.000 kr. som vi blive brugt på noget særligt, og til glæde for hele vores lokalområde.



De 20 deltagere til klubbens fællesmøde, startede ud med at få en rundvisning og præsentation af Bilernes Hus af eftermarkedschef Erik Schougaard Sørensen, som viste rundt i de imponerende værksteds-, service- og lagerfaciliteter. Det gav et spændende indblik i én af Danmarks største og mest moderne bilkoncerner. Foto: Jonas Binderup

GLÆD JER!

VI SKAL HA' EN KUNSTGRÆSBANE

Af Mathilde Kastrup Sørensen

Efter mange års venten og hårdt arbejde fra frivillige ildsjæle, er det nu endelig lykkedes - HA85 har fået bevilliget midler af Silkeborg Kommune til en kunstgræsbane i Hvinningdal.

Flere og flere børn, unge og voksne snører hver uge støvlerne i Hvinningdal for at spille fodbold i HA85. Men når efteråret sætter ind, og græsset bliver tungt og mudret, forsvinder livet fra banerne. Fra oktober til april må klubbens spillere nemlig rykke ud til andre klubbers kunstgræsbaner. Det koster både tid, sammenhold og bevægelsesglæde lokalt. MEN det gør vi op med nu.

I september landede den nye

budgetaftale for Silkeborg Kommune, og her blev der afsat 4 millioner kroner til etablering af en kunstgræsbane.

Det skal fejres!

Lørdag den 20. september blev nyheden om den kommende kunstgræsbane fejret i Hvinningdal. Som så ofte før var der liv og aktivitet på banerne, hvor flere hold var i gang med træning, og i dagens anledning, blev der også budt på kage, juice og kaffe – sponsoreret af Middelfart Sparekasse.

Fejringen samlede både spillere, trænere og forældre, og glæden over projektet var tydelig hos både store og små.

- Det er virkelig godt, at vi får en ny bane, så vi kan spille hele sæsonen hjemme. Det er irriterende, at vi lige nu skal køre langt for at træne, fortæller 9-årige Theo Ruben Kjær Bendixen, som spiller fodbold for U10 i HA85.

Hans holdkammerat Benjamin Baand Hejlesen er helt på linje:

- Det er fedt at træne på hjemmebane hele året. Så kan man også cykle til træning i stedet for at tage bilen, siger han.

Begge drenge har spillet fodbold i fire år, og de elsker både spillet og det stærke fællesskab, som følger med de ugentlige træninger.



Nyheden om en kunstgræsbane til HA85 blev fejret med en hel stribe kagemænd og kagekoner ved den første lørdagstræning. De var venligt sponsoreret af Middelfart Sparekasse.



U10-spillerne Benjamin Baand Hejlesen og Theo Ruben Kjær Bendixen er meget begejstrede for nyheden om, at der skal anlægges en kunstgræsbane på klubbens anlæg.

Det har krævet hårdt arbejde

At kunstgræsbanen nu bliver en realitet, er resultatet af mange års målrettet indsats fra en flok engagerede frivillige. I arbejdsgruppen har otte medlemmer lagt utallige timer i projektet, og undervejs har både Hvinningdal Skole og de omkringliggende børnehuse bakket op om visionen.

Det, der startede som en drøm, er gennem årene vokset til en konkret plan, og nu mangler blot de sidste midler, som skal rejses gennem fundraising, før arbejdet kan gå i gang.

Ifølge formand i HA85, Morten Dixen Olseth, er der god grund til optimisme: Hvinningdal har tidligere vist, at lokalsamfundet kan løfte store projekter i fællesskab, og den erfaring tager arbejdsgruppen nu med sig i den sidste fase.

- Kunstgræsbanen bliver et kæmpe løft for klubben og hele lokalområdet – og vi glæder os til at kunne tilbyde vores medlemmer en hjemmebane året rundt, siger Morten Dixen Olseth. Han sender i samme omgang en tak til de som har været involveret i processen:

- Vores arbejdsgruppe af frivillige har arbejdet tålmodigt og meget fokuseret på at beskrive det faktuelle behov og en plan for en medfinansiering. Det er vi taknemmelige for. Og i denne kommunalvalgstad, er det også på sin plads, at sige tak til Johan Brødsgaard, Helle Gade, Morten Høgh og Jan Beck-Nielsen for rigtig god sparring, dialog og opbakning til vores projekt.

Med kunstgræsbanen i horisonten ser fremtiden lys ud for både spillere, trænere og forældre i Hvinningdal. Snart kan endnu flere glæde sig til at snøre støvlerne og spille på hjemmebane hele året.



Foto: Pia Bloch Fotografi

Navn: Diana Berg Christiansen

Hvad laver du til dagligt?

Til dagligt er jeg familie og ungekonsulent i Familie og Ungekontakten. Her arbejder jeg med børn, unge og familier.

Hvilken opgave har du/har du haft i foreningen?

Jeg er gymnastik instruktør for klubbens nye hold for rytme- og springpiger.

Hvor længe har du været frivillig i HA85?

Jeg er først lige startet som frivillig i HA85. Jeg tog kontakt til bestyrelsen i marts i år, og foreslog at vi skulle starte et gymnastikhold op. Det var de med på, og holdet startede op efter sommerferien.

Hvorfor valgte du at engagere dig i foreningen?

Fordi jeg tænkte at det var min tur til at være frivillig i vores lille forening. Derudover synes jeg det var på tide

at HA85 også kunne tilbyde gymnastik når nu vi har så fine lokaler til det.

Var der en forening der spillede en rolle for dig som barn?

Jeg har selv gået til gymnastik og dans som barn. Jeg nød at være sammen med mine venner på den måde og det var bestemt medvirkende til, at vi også havde noget fælles at tale om i fritiden.



Foto: Pia Bloch Fotografi

Navn: Stine Aaen Dürr

Hvad laver du til dagligt?

Jeg er skoleleder på FGU Midt-Vest (står for Den Forberedende Grunduddannelse, som er en forberedende ungdomsuddannelse for unge mellem 15 og 25 år).

Hvilken opgave har du i HA85?

Jeg hjælper med al muligt praktisk på U15-drenge, som er slået sammen med Funder GF. Jeg startede med at være træner for dem, da de var 6-7 år, men nu fylder jeg dunke, flytter kampe og køber harpiks, idet vi har fundet to unge dygtige trænere. Desuden har jeg startet Trille Trolle håndbold op for de 3-5-årige (hvor der i øvrigt stadig er plads til skønne børn, der gerne vil hygge og lege i hallen).

Hvor længe har du været frivillig i HA85?

Jeg kan faktisk ikke huske det præcise tidspunkt. Jeg vil gætte på, at det var i 2015, hvor jeg startede som træner for min datter.

Hvorfor valgte du at engagere dig i foreningen i sin tid?

Jeg er opvokset i en lille by i Nordjylland, hvor idrætsforeningen er omdrejningspunktet. Min far var træner for mig som barn, og håndbolden har været vores ting sammen. Det vil gerne give videre til mine børn.

Da jeg stoppede som træner for min ældste søn, havde jeg egentlig lovet mig selv, at jeg ville stoppe som træner. Men min mindste EL-SKER at komme i hallen, så derfor

måtte jeg starte Trille Trolle.

Var der en idrætsforening der spillede en rolle for dig som barn?

Jeg er opvokset i hallen i Hjallerup, og jeg brugte nok flere timer i hallen end hjemme :-)

Vores hold blev rigtig godt, og vi vandt DM et par gange som barn/ung. Jeg endte faktisk med at blive Team Danmark-elev og spille ca. 25 ungdomslandskampe. Men det vigtigste for mig er ikke resultaterne, det er det fællesskab, som opstår i en holdsport som håndbold.

LØB GENNEM FORÅRET PÅ SMÅ STIER I STORSLÅET NATUR



Craft ParadiseTrail | 11. april 2026

Craft ParadiseTrail er en vaskeægte forårsklassiker for trail-løbere og et af Danmarks største trailløb. I 2025 var flere end 1400 tilmeldt. Her får du rendyrket trailløb i et af Danmarks smukkeste områder, skovene og søerne omkring Paradisøerne ved Silkeborg.

Sporene er afvekslende, fra små spor langs vandkanten til kuperede bakker og skovstier. Du vil opleve flow ad singletracks, fart på nedløbene og kamp til toppen af stigningerne.

Løbets distancer giver plads til alle niveauer, uanset om du vil løbe kort eller langt, hurtigt eller langsommere. Craft ParadiseTrail er en oplagt mulighed for at prøve trailløb for første gang eller teste formen tidligt på året.

Du kan vælge mellem disse distancer:

2,5KM KIDSTRAIL

5KM TRAILSTARTER

8,5KM TRAILFUN

14KM TRAILSPEED

21KM TRAILCHAMP

Medlemsrabat: HA85 og FC silkeborg-medlemmer får 20% rabat på startnummer til ParadiseTrail Benyt rabatkoden: 2AD8PWSVFT



TILMELDING og mere info:

www.eventyrsport.dk/events/paradisetrail



HA85



SÆT KRYDS I KALENDEREN! GODE OPLEVELSER VENTER OS I 2026!

STANDERHEJSNING

Fredag 10. april kl. 17.00



Vi markerer officielt starten på fodboldsæsonen med standerhejsning ved klubhuset. Når flaget er hejst, står den på træning på de forskellige årgangene, og derefter byder Fodboldudvalget igen i år på varme grillpølser.

KOM-I-FORM STÆVNE

Lørdag 11. april kl. 10.00



Vores traditionsrige Kom-i-form- stævne, hvor vi inviterer klubber fra nær og fjern. Vi glæder os til at pudse formen af inden turneringsstarten, men vigtigst af alt, at få nogle sjove timer sammen!



HVINNINGDALDAGEN

Lørdag 13. juni

HUSK at reservere dagen lørdag 13. juni 2026 - for du vil IKKE gå glip af årets bedste dag i Hvinningdal.

Der er endnu en gang lagt op til en fantastisk dag for hele familien på og omkring sportspladsen ved HA85!

Har du lyst til at bidrage til lokalområdets store festlige dag, så kontakt bestyrelsen@ha85.dk



På besøg i klubben hvor det hele startede. Laust Kaastrup Kjær (20) er Hvinningdal-dreng og mindes sin barndom i HA85, hvor hans passion for sport blev grundlagt. Siden har hans ambitioner og talent bragt ham langt omkring. Foto: Pia Bloch Fotografi

LAUST I TOPFART: FODBOLD, DISCIPLIN OG ELITELØB

Af Mathilde Kaastrup Sørensen

**To ødelagte knæskaller stoppe-
de fodboldkarrieren, men åb-
nede vejen til atletikken. Dette
er historien om 20-årige Laust
Kaastrup Kjær og HA85's hur-
tigste ben.**

- Det hele startede i børnehaven lige bag skolen. Jeg fik en bold mellem fødderne, og så spillede vi bare, fortæller Laust Kaastrup Kjær, mens han peger i retning fodboldbanerne og sin gamle dag-institution.

Vi sidder netop her – i hallen hos HA85 - og på adressen, hvor hans sportslige rejse begyndte. Det var her, hvor Laust som barn kastede sig ind i håndbold, badminton og fodbold. Idrætten var en naturlig del af hverdagen, og der gik ikke længe, før det blev tydeligt for alle, at Laust havde talent.

Meget er sket siden dengang, men Laust husker følelsen af fællesskabet i HA85 og trygheden i at have egne og venners foræl-

dre som trænere. Det var sjovt at komme i klubben, heldigvis, for Laust kom her meget. Rigtig meget.

Som kun treårig stod han på banen sammen med sine bedste venner, og allerede dér blev noget vækket i ham: konkurrencen, adrenalinen og lysten til at være den, der løb hurtigst og scorede flest mål.

- Jeg drømte om at blive professio-

nel fodboldspiller allerede som lille. Jeg ville vinde og være den bedste, siger han uden tøven.

Træning, vilje og målrettethed

Allerede som ung stod det klart, at Laust ikke bare ville spille fodbold, men at han ville fremad. Med licens til både HA85 og AGF trænede han op til fem gange om ugen, og hvor andre så fritid, så Laust muligheder for at forbedre sig.

- Jeg var fuldstændig dedikeret. For mig er det alt eller intet, fortæller han. Da han i 7. klasse fik tilbudet om at gå i skole i Aarhus og samtidig spille i AGF, var der ingen tøven.

Mens klassekammeraterne stadig lå under dynen, stod Laust som 13-årig på togstationen i Silke-

borg klokken 06.00 for at nå skole og til elite-træning i Aarhus. For med en plads på Elite Sports Akademiet var drømmen klar, og alt pegede fremad, lige indtil knæene begyndte at pege i en anden retning.

- Jeg husker det tydeligt. Jeg er lige blevet udtaget til U16, og tre dage inden vores første samling går mit højre knæ af led, fortæller Laust og får stadig kuldegysninger ved at tale om episoden.

Efter tre måneders genoptræning er han tilbage på banen – indtil det samme sker igen. Laust kæmper sig endnu engang igennem genoptræning, og lærer nu sig selv at gå ind i tacklinger med venstre ben først. En strategi, der på papiret giver mening, men som kun virker indtil den dag,

hvor uheldet rammer endnu en gang.

- Tredje gang det sker, er det med mit venstre knæ, og nu sætter det sig for alvor i mit hoved. Jeg turde ikke rigtigt at gå ind i tacklingerne på samme måde mere, fortæller Laust, mens han kører hænderne over sine arme.

- Selv i dag, flere år efter, kan jeg blive nervøs og få kuldegysninger, når jeg ser en fodboldkamp. Det sidder helt fysisk i mig, når jeg ser en tackling, fordi jeg tænker på, at lige der ville mit knæ være gået af led igen.

Beslutningen er alt andet end let. Men for Laust står det snart klart, at han hverken kan eller vil fortsætte med at spille fodbold på den måde. Der er ingen, der presser ham til at stoppe. Valget



På sejrsskamlen til Silkeborg Mesterskaberne. Laust Kaastrup Kjær (nr. 4 fra venstre) sammen med holdkammeraterne fra HA85. Privat foto.



er hans eget. Kroppen har sendt sit signal, og Laust lytter.

- *Selvom det var hårdt at give slip på den drøm, så fungerer jeg også på den måde, at jeg hurtigt er videre. Jeg får så mange idéer hele tiden, og det hjælper mig her, fortæller Laust med et smil.*

Jagten på spænding – og et nyt mål

Kort tid efter farvellet til fodbolden begynder det at krible igen. Laust savner følelsen af adrenalin i kroppen, og at noget er på spil. Han vil konkurrere og vinde.

Han ved, at han altid har været hurtig. Når der var løbetest til fodbold – blandt andet den krævende bip-test – vandt han altid disse. Så en aften sætter han sig ved computeren og googler; løbeklubber i Silkeborg. Her finder han vejen til Silkeborg Atletikklub.

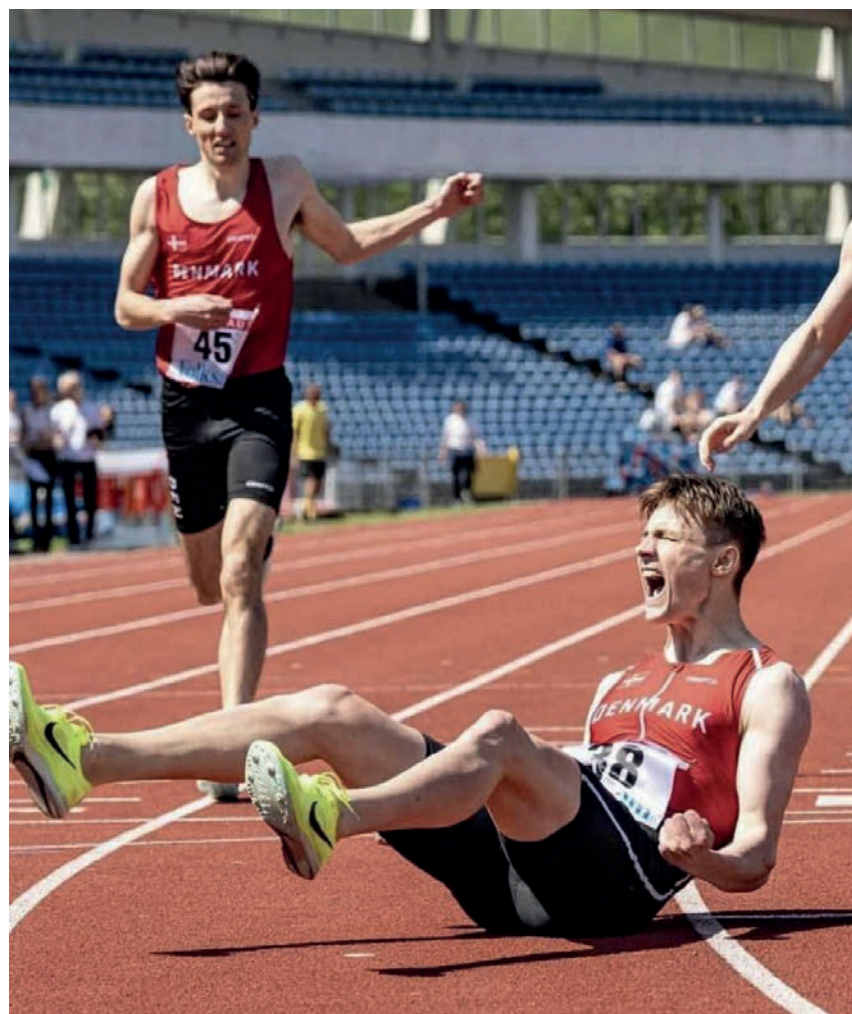
Uden at eje et par ordentlige løbesko møder han op til sin første træning. Under en måned senere stiller han til sin første konkurrence. Laust mærker det med det samme, at han også her har potentiale. Det går stærkt, og det går

fremad. Hans talent folder sig ud i rekordfart, og allerede året efter kan han kalde sig nordisk mester på 800 meter i tiden 1:48.81. Det bliver også dagen, hvor han med denne sensationelle tid smadrer en over 50 år gammel juniorrekord, og herfra er vejen banet mod deltagelse i EM.

- *På det her tidspunkt er hele min verden at løbe. Når jeg ikke løber, så restituerer jeg og laver mindst muligt, mens jeg tænker på løb, indtil jeg igen skal ud at løbe, fortæller han.*



Laust Kaastrup Kjær foldede sit talent på løbebanen ud i rekordfart, og har deltaget i store internationale løb og mesterskaber.
Foto: Marta Siljudóttir og Brandon Van Haeren.



Til venstre. Allerede i børnehavealderen startede Laust Kaastrup Kjær til fodbold i HA85. Her ses han yderst til højre sammen med holdkammeraterne - og måske den første af mange medaljer. Privat foto.

Nedenfor: For Laust og vennerne stod den på fodbold hele tiden, hele året. Når græsbanerne var lukkede om vinteren, spillede de indendørs fodbold i hallen. Privat foto.

Og sådan går dagene igen og igen, mens Laust samtidig er fokuseret på sin kost og at optimere sig selv bedst muligt som løber. Spørger man Laust, hvad der driver ham til at løbe flere gange om dagen, lyder svaret prompte, at han vil være den bedste.

Hurtigst er ikke altid bedst

I dag har Laust dog valgt at indstille sin satsning på atletikken. Beslutningen handler ikke om manglende vilje, men om erkendelsen af, at det ikke er nok alene at være drevet af ambitionen om at blive den bedste. Glæden skal være med hele vejen.

- *For mig skal det også være sjovt. Man kan godt leve ekstremt i en periode og gå all in, men der skal mere end vindermentalitet til at drive det, mener han.*

Når man spørger Laust, hvad han vil sige til unge i HA85, der drøm-



mer stort, kommer svaret da også uden tøven:

- *Find en bæredygtig balance. Tillad dig selv at holde fri – men vær klar til at give alt, når det gælder. Det handler om at kunne leve både i det normale og i det ekstreme.*

Rejsen startede i HA85, og Laust ser tilbage på tiden i klubben med

stor glæde og taknemmelighed. De første boldspil, træninger og fællesskabet. Lige nu er der dog ikke udsigt til en ny sport, selvom han ofte kan savne spændingen ved at konkurrere. Laust har valgt at give sig selv ro, reflektere og måske tage hul på næste kapitel, hvor bøger og læsning får lov at fylde lidt mere end bold, løb og træning.

Personlig
rådgivning.
Danmarks
mest
tilfredse
kunder.

Lars Mikkelsen, assurandør

2024
MEST
TILFREDSE
PRIVAT
KUNDER
CEPSI
RATING

Vælg Vestjylland Forsikring



96 94 96 94 · vestjylland.dk



- Det vigtigste er,
at vi har det sjovt,
får pulsen op og
bliver stærkere sammen
– uanset niveau.
Alle kan være med,
og man behøver ikke
have trænet før.

Lise Skovmose
Træner for Puls & Power Teens

PULS & POWER

- TRÆNING MED ENERGI, FÆLLESSKAB OG FEDE VIBES!

TEENS

Er du træt af at sidde stille hele vinteren? Så er der en ny mulighed i HA85 – Puls & Power Teens!

Her får du en times træning med styrke, puls og sjove udfordringer, hvor alle kan være med – både begyndere og dig, der dyrker sport i forvejen.

Holdet er for unge mellem 12 og 16 år, og vi træner hver mandag kl. 18-19 i gymnastiksalen i Hvinningdalhallerne.

Det handler ikke om at være bedst – det handler om at blive stærkere, få sved på panden og have det sjovt sammen. Øvelser-

ne er tilpasset, så alle kan følge med, også selvom man ikke har prøvet styrketræning før.

Men Puls & Power Teens er mere end træning. Fællesskabet betyder noget! Vi snakker, griner og laver små sociale ting hen over sæsonen – fx bowling, pizzaaftener eller julehygge, som vi planlægger sammen.

Når mørket og kulden kommer snigende, er der endnu mere grund til at mødes i hallen, få varmen, få pulsen op – og bygge både muskler og sammenhold.

Kom og prøv helt uforpligtende – de første gange er gratis.

PULS & POWER TEENS

Målgruppe: 12-16 år

Tid: Mandag kl. 18-19

Sted: Gymnastiksalen i Hvinningdalhallerne

Gratis at prøve: Du er velkommen til at prøve gratis et par gange, inden du tilmelder dig.

Fokus: Styrke, puls, sjove øvelser og fællesskab

Socialt: Vi planlægger også hygge uden for salen – fx bowling, pizza eller juleafslutning

Træner: Lise Skovmose



MADKLUBBEN HVINNINGDAL REJSER JORDEN RUNDT

Når Madklubben Hvinningdal mødes, er der garanti for både gode grin, spændende smagsoplevelser og masser af hyggeligt samvær. Det hele begyndte for godt tre år siden, da to venepar fik idéen til en madklub under HA85.

Ønsket at skabe et fællesskab for lokale, der havde lyst til at være aktive i foreningslivet – også selvom børnene var ved at flyve fra

reden. Drømmen var at kombinere madglæde med socialt samvær uden de store krav, men med masser af lyst til at prøve nyt.

I dag, efter syv succesfulde madklubaftener, er der ingen tvivl om, at idéen har ramt plet. Medlemmerne – i alt 20 engagerede deltagere – har allerede været på kulinariske rejser til hele verden. Turen har blandt andet gået til Italien, Mexico, Indien, Marokko

og senest Kroatien. Menuerne har budt på alt fra samosaer og quesadillas til coq au vin, bürek og mandel-appelsinkage.

- Vi har prøvet retter, der har været både nemme og udfordrende – men det har altid været sjovt, og vi går alle til opgaverne med gåpåmod, fortæller Anja L. Larsen som er én af de fire som startede Madklubben.

BRDR. **D's** VINHANDEL

Nygade 33. 8600 Silkeborg
www.dvin.dk

coop | **SuperBrugsen**

SuperBrugsen Øster Bordingvej



Stemningen er altid i top, når Madklubbens medlemmer samles i skolekøkkenet for at udforske nye retter fra hele verden. Der altid plads til både hygge og nye smagsoplevelser.



Hvert halve år vælger gruppen et nyt land at udforske, og med hjælp fra sponsorerne Brdr. D's Vinhandel og SuperBrugsen Øster Bording lykkes det hver gang at skabe en aften med autentiske retter til overkommelige priser. Også Hvinningdalskolen spiller en vigtig rolle ved at stille køkkenfaciliteter til rådighed, så madklubben kan folde sig ud.

- Vi glæder os altid til næste gang. Det handler ikke kun om maden, men i høj grad også om fællesskabet og den energi, vi skaber sammen, lyder det fra Anja L. Larsen.

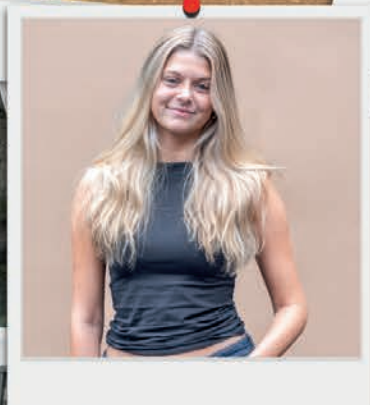
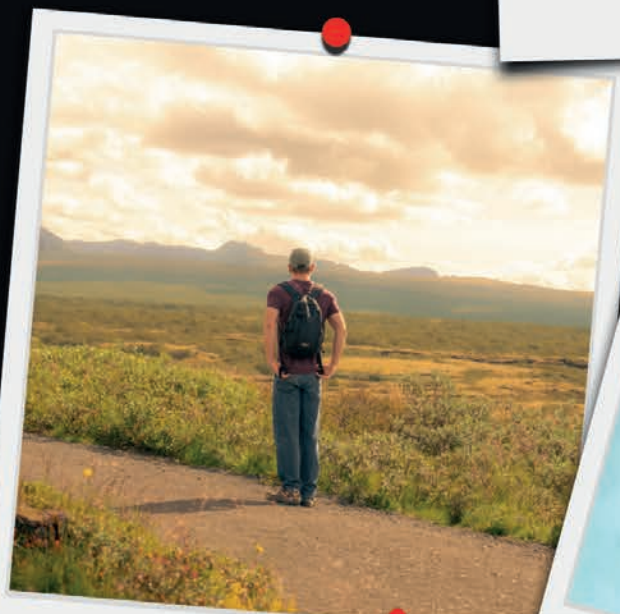
Madklubben fortsætter sin smagfulde rejse verden rundt – og med HA85 som ramme er der lagt i gryden til mange flere hyggelige og inspirerende aftener i Hvinningdal.

Kunne du have lyst til at være med i ét af Madklubbens arrangementer, så hold øje med HA85' Facebook-side. Næste gang forventes at være til marts.



Binderup Fotografi

Mangler du en fotografi?



KONTAKT MIG

Direkte - 23 80 10 85

www.binderupfotografi.dk

@binderup.fotografi



HA85



VELKOMMEN TIL GRATIS NYTÅRS- TRÆNING



NYTÅRSTRÆNING:
Mandag den 29. december
Kl. 19.00 - 21.30 i Hvinningdal hallerne

Fast træningstid:
Hver onsdag kl. 19.30

HOP IND I DET NYE ÅR MED PULS & POWER!

Vil du starte 2026 med sved på panden, grin og fællesskab? Så kom til vores åbne nytårstræning mandag den 29. december kl. 19.00. Alle kan være med – også selvom man ikke går på holdet i forvejen.

Hos Puls & Power er der plads til alle – uanset alder, form eller erfaring. Vi træner med høj puls, styrkeøvelser og masser af godt humør. Fællesskab og bevægelse går hånd i hånd, og der bliver både svedt, heppet og grinet.

Efter nytår er der mulighed for at hoppe med på sæsonen til nedsat kontingent resten af perioden. Det er en oplagt chance for at prøve kræfter med træningen og mærke fællesskabet, som allerede har samlet 48 deltagere i år.

Har du lyst til at starte året med energi og gode mennesker, så kig forbi mandag den 29. december – alene eller sammen med en, du kender. Vi glæder os til at træne med jer!

BØRNEYOGA I HA85

Vidste du at børn kan gå til yoga i HA85? Enten alene eller sammen med enten mor, far eller bedste. Vi har to hold: Yoga for børn og voksen (0.-1. klasse) og Young Yogis (2.-4. klasse).

De yngste skal sammen med sin voksen prøve at dyrke dyreyoga, sensoryoga, Motor Mille-yoga, parøvelser, øve os i balancen, komme på små drømmerejser, og meget mere. Vi har yogaudstyr (måtter, tæpper, øjne puder, osv.). Du må meget gerne medbringe din yndlings sovedyr/bamse til yoga timerne, de er velkomne hver gang.



På holdet Young Yogis skal vi på små drømmerejser, øve os i vejtrækning, meditation. Vi øver forskellige yoga stillinger, vi vil dyrke dyreyoga, sensoryoga, øve os i balancen, lave vores krop stærkere og smidige.

Læs mere om holdene og find kontakt til instruktør Sandra Sarkute på www.ha85.dk.

Åben og gratis prøvedag

Torsdag den 13 november holdet vi åben hus på børneyoga-holdet. Her kan du komme og prøve om tid med ro og nærvær i bevægelse, er noget for dig. 0.-1. klasse er 16:30 - 16:55. 2.-4. klasse er kl. 17:00 - 17:25.



FIT FOR FIGHT

– STYRKE, SVED OG FÆLLESSKAB

Tekst af Klaus Dunser. Fotos Jonas Binderup

**Vil du have sved på panden, smil på læben og træning i godt selskab?
Så er Fit for Fight i HA85 noget for dig!**

Fit for Fight er et nyt hold i HA85, hvor vi træner styrke og kondition på en sjov og motiverende måde. Vi bruger egen kropsvægt, kettlebells (4–20 kg), elastikker og andet funktionelt udstyr – og vi slutter altid af med 5–10 minutters udstrækning.

Vi udspringer oprindeligt af en jiu-jitsu-klub (deraf navnet), men i dag er det ren styrke- og konditi-

onstræning for alle niveauer. Træningen er tilrettelagt, så både begyndere og øvede kan være med – uanset om du kæmper med din første armbøjning eller kan klare 100 burpees på 10 minutter. Selv børnene leger med om lørdagen.

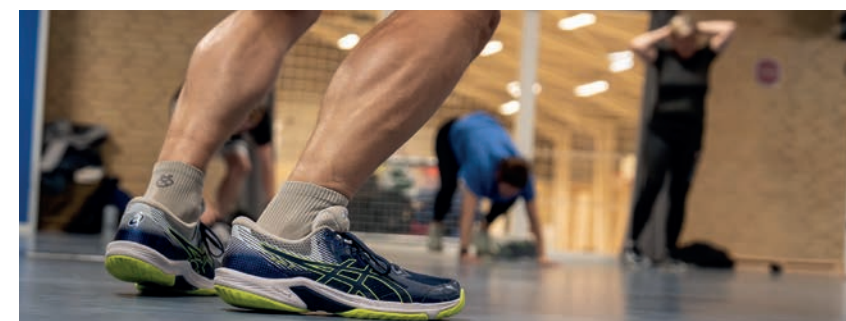
Fællesskab og aktiviteter

Hos Fit for Fight er det ikke kun træningen, der tæller. Vi lægger stor vægt på fællesskab, og der

er altid plads til en snak – men du kan også bare komme, træne og gå.

Ud over træningen arrangerer vi 6-8 sociale aktiviteter om året, fx julefrokost, vinsmagning og brætspilscafé.

Vi hjælper altid nye deltagere i gang og finder gerne en træningsmakker til dig.



Så kig forbi på en af træningstidspunkterne – vi lover god træning, masser af grin og et stærkt fællesskab.

Tak for den varme velkomst

Vi i Fit for Fight vil gerne sige en stor tak for den fantastiske modtagelse i HA85. Allerede fra første træning har vi mærket fællesskabet, energien og glæden ved at være aktive sammen.

En særlig ros skal gå til bestyrelsen i HA85, som altid er imødekommende og fleksible – og som gør et kæmpe stykke arbejde for foreningen og dens frivillige.

Vi glæder os til mange flere gode timer sammen med jer. Alle nye er velkomne til gratis prøvetræning – bare mød op!



Fit for Fight - Praktisk info

Træningstider

Tirsdage: kl. 19.30 – 20.45

Torsdage: kl. 19.30 – 20.45

Lørdage:

kl. 8.00 – 9.00 eller

kl. 9.00 – 10.00

Pris: 750 kr. for 6 måneder (træning hele året – også i sommerferien og julen)

Sted: Gymnastiksalen i Bilernes Hus Arena, Hvinningdal

Medbring: træningstøj, indendørssko, drikkedunk og et håndklæde.



Fra 295.-
pr. person

Let's party!

FØDSELSDAG, BRYLLUP ELLER BARE EN GOD FEST?

Hold din næste fest på Scandic Silkeborg og giv dine gæster en uforglemmelig oplevelse.

Kontakt os på tlf.: 86803533 eller
event.silkeborg@scandichotels.com

Scandic



VELKOMMEN TIL...

NISSECUP 6. DECEMBER EN SKØN JULETRADITION

En af de faste juletraditioner er for rigtig mange den årlige Nissecup i Hvinningdal. Sådan bliver det også i år!

Sidst deltog hele 400 af de yngste fodboldspillere fra Silkeborg og opland ved HA85-stævnet. Vi gentager successen og byder velkommen lørdag 6. december.

Udover de mange børn og forældre får vi også besøg af flere af klubbens gode sponsorer på dagen.

Sidste frist for tilmelding af dit hold er onsdag 26. november, eller så længe der er pladser i rækkerne. Vi håber at se dig på banen eller på tilskuerpladserne!



Frisørsalon i Hvinningdal

ONLINE BOOKING | GRATIS PARKERING | MILJØVENLIGE PRODUKTER



VI STØTTER
HA85 OG GIVER
10% RABAT
PÅ KLIPNING
TIL HA85-MEDLEMMER
TIL 31.12.25.
Fremvis din mail
fra HA85

NORDBYENS FRISØRSALON

NORDBYENS-FRISØRSALON.DK

PADBORGVEJ 358. 8600 SILKEBORG. TLF. 51 51 66 89
ÅBNINGSTIDER: MANDAG-TORS DAG 9.00-17.00. FREDAG 8.30-17.30



Gratis synstest

Book på nytsyn.dk/silkeborg

Få et nemt og skræddersyet linseabonnement

Vi kan gøre ALLE glade for kontaktlinser! Ja, den er god nok. Vi har et bredt linsesortiment, så vi også kan tilbyde linser til dig, der har brug for flere styrker eller har bygningsfejl. Hos os får du et nemt linseabonnement, som er skræddersyet til dit behov – og vi tilbyder altid nem og fleksibel betaling af dit abonnement via PBS eller kontant. Kig forbi butikken og hør mere om dine muligheder.

Nyt Syn Silkeborg Optik
Nygade 6, 8600 Silkeborg
86 80 19 00, nytsyn.dk/silkeborg



nyt syn.

ÅRETS JULEGAVEHIT NR. 1 DEN NYE HA85-KLUBDRAGT



Bliv klædt på til den nye sæson i vores nye flotte klubdragt fra adidas.

Sættet består af en langærmet trøje og bukser. Der er selvfølgelig mulighed for navnetryk på ryggen og på bukseben. Klubdragten kan bestilles på www.ha85.dk

Træningssæt	Børn str. XS-XL.	Voksen str. S-XXL
Incl. navnetryk på ryg og ben.	Normalpris 740,00	Normalpris 780,00
Bilernes Hus-medlemstilskud	-100,00	-100,00
HA85 medlemspris	640,00	680,00



Læs mere på
www.ha85.dk

HÅNDBOLDEN TAGER FART IGEN

– med nye samarbejder, flere hold og stærkere kræfter

Af Michael Smith, Håndbold-formand

Efteråret har sat ind, og håndbolden lever igen i hallen. Og denne sæson fik en helt ny start, da vi i samarbejde med badmintonafdelingen afholdt et fælles "kickoff i hallen".

Både nuværende medlemmer og nysgerrige sjæle kunne snuse til aktiviteterne, og med næsten 100 personer var der liv i begge haller fra start til slut. Dagen blev indledt med hejst HA-vimpel, og rundet af på bedste foreningsmåde med pølser på grillen og godt fællesskab.

Hele paletten er på plads

Håndboldafdelingen kan igen i år melde, at vi har hold for alle årgange på Hvinningdalskolen – endda med nystartede hold for både

0. årgang og førskolebørn. Det er kun muligt, fordi vi har en flok engagerede og dedikerede trænere, der lægger tid og energi i at skabe håndboldglæde for børnene.

Nye samarbejder giver stærkere hold

For at sikre gode rammer og flere holdmuligheder fra 4. klasse og

op efter, har vi indgået et samarbejde med ØBG. Det betyder, at vi kan bruge haller i både HA85 og ØBG, så alle får et lokalt tilhørsforhold samtidig med, at vi kan imødekomme behovet for flere træningstider og kampe. Vores U15-drenge fortsætter dog det velfungerende samarbejde med Funder. Ambitionen er, at denne "overbygning" kan blive permanent og sikre, at vi lokalt kan tilbyde håndbold på flere niveauer og dermed fastholde de unge i sporten.

Flere hænder i udvalget

Sommerferien bragte også en styrkelse af håndboldudvalget, der nu tæller fire personer. Det giver langt stærkere muskler til at løfte de mange opgaver, der følger med at drive en håndboldafdeling – fra koordinering af



Håndboldformand Michael Smidt og badmintonformand Jens Hejlesen byder de mange børn velkommen til sæsonens fælles kickoff, hvor både håndbold- og badmintonafdelingen skød efteråret i gang med leg, bold og godt fællesskab i hallerne – og rundede dagen af med grillpølser og hygge udenfor.

trænere og stævner til arrangementer og medlemsaktiviteter. Vi håber at kunne supplere med endnu et par kræfter, så vi kan komme helt tilbage på tidligere styrkeniveau.

Store oplevelser i vente

En af årets højdepunkter – hjemmestævnet – er flyttet fra januar til marts. Vi glæder os til at fylde hallerne med masser af glade børn og unge, når de møder klubber fra nærområdet til en dag fuld af håndbold og fællesskab.

Og som prikken over i'et genopliver vi BRAG i hallerne – en dag hvor kampene ligger tæt efter hinanden, så hele huset summer af boldglæde, tilråb og klapsalver.

Med nye samarbejder, flere trænere, fuld palet af børnehold og et udvalg i vækst er der masser af fremdrift i håndboldafdelingen – og vi glæder os til en sæson, hvor håndbolden tager fart igen.



PIA BLOCH
FOTOGRAFI

Rudbølvej 6 · 8600 Silkeborg
www.instagram.com/fotografiabloch

SPORT 24
www.sport24.dk



Støt din klub
eller forening,
når du tanker

23751

App eller kort? Støt din klub eller forening, som du vil

Download OK's app, så kan du støtte med 5 øre/liter, hver gang du tanker. Første gang du sammenlagt har tanket 500 liter indenfor 12 måneder, får din klub eller forening en ekstra bonus på 200 kr. Du kan selvfølgelig også få et OK Kort.

En lille smule smartere

Med OK's app kan du hurtigt og nemt betale for både tankning, vask, parkering og opladning direkte fra forsædet. Nemmere bliver det ikke.

Kom godt i gang

Hent OK's app i App Store og Google Play – eller bestil et OK Kort på ok.dk

Dine fordele hos OK
Danmarks største brændstofdækkende med mere end 670 tankstationer
Støtter næsten 3.000 lokale klubber og foreninger
Vask bilen i mere end 200 vaskehaller
God kundeservice på 70 10 20 33
Det koster ikke ekstra at støtte

OK

ok.dk

HØVDINGEBOLD



En ny tradition er skabt!

MIDTJYLLANDS HYGGELIGSTE HØVDINGEBOLDTURNERING

Der var høj stemning og masser af grin, da Hvinningdal Hallen lørdag 1. november lagde gulv til årets høvdingeboldturnering – og hallen summede af energi fra start til slut.

Der deltog hold fra Mårslet, Låsby, Gødvad og selvfølgelig HA85, som efter en vanvittig spændende

finale tog sejren hjem foran et jublende publikum.

Arrangementet var en stor succes med flot opbakning og masser af god sportsånd. Præmierne var venligt sponsoreret af Nordbyens Frisør og Sport 24 – tak for støtten!

Efter den flotte debut er der ingen tvivl: Høvdingeturneringen er kommet for at blive.

Vi glæder os allerede til næste år, når vi gentager succesen og igen byder velkommen til Midtjyllands hyggeligste høvdingeturnering.



Til venstre: Det ene af de tre HA85-hold gik hele vejen og slog Mårslet i en nervepirrende finale.

DINE VALG HAR BETYDNING LOKALT

Af Poul Erik Dahl, formand for Hvinningdal Lokalråd

Når denne udgave af HAvisen er på gaden, er der ikke lang tid til tirsdag den 18. november, som er datoen for kommunal, - og regionsvalg. Men det er også tidspunktet for sammensætning af lokalrådene.

Silkeborgs nærdemokrati er bygget op på et fundament af 29 lokalråd, som hver især skal sikre den gode og tætte dialog mellem et givent lokalområde og Silkeborg Kommune. Disse 29 lokalråd sammensættes netop lokalt, og rådene sættes op på ny for hvert kommunalvalg.

Hvinningdal Lokalråd etablerede ved starten af denne valgperiode en ny struktur, som har til formål at sikre kontinuitet samt involvering fra de institutioner og foreninger som er vigtige for netop vores område. Vores lokalråd består derfor af følgende sammensætning;

Roller der udpeges efter hvert kommunalvalg...

Formand,
Næstformand,
Kasserer,
Menige medlemmer.

Der udover er der faste repræsentanter for:

HA85 (vil typisk være formanden for hovedbestyrelsen).

Hvinningdalskolen

(vil typisk være formanden for skolebestyrelsen).

Hvinningdal kirke (udpeget af menighedsrådet i Balle Sogn)

Det nuværende lokalråd består af undertegnede som formand, og efter 4 perioder i lokalrådet har jeg besluttet at takke af. Næstformand er Bent Grønvald Svendsen, som fortsætter. Kasserer er Tom Ebbe Jakobsen (fra menighedsrådet i Balle Sogn). Endelig sidder Rasmus Munch som menigt bestyrelsesmedlem. Rasmus fortsætter ligeledes i en ny periode.

Fra HA85 sidder formand Morten Dixen Olseth, fra Hvinningdalskolen sidder skolebestyrelsesformand Charlotte Ansbjerg, ligesom skiftende forpersoner for elevrådet også har sin plads i Lokalrådet.

På den anden side af kommunalvalget mødes Lokalrådet og konstituerer sig, og som det ser ud



lige nu, skal der blot findes en ny forperson – eller lokalrådet kan vælge at konstituere én af de øvrige medlemmer som ny forperson.

Den ovennævnte rådsstruktur har vist sig at sikre et stærkt og vel fungerende lokalråd i Hvinningdal. Og det er ikke gået Silkeborg kommunes opmærksomhed forbi. Sundheds-, - og nærhedsudvalget har udtalt deres ros til vores struktur og andre lokalråd har spurgt inden til modellen som man ønsker at anvende i vores naboområder. Det er vi glade for og stolte af.

Og vores dialog med Silkeborg kommune har været, og er god. Når noget lokalt kommer op – enten en problemstilling eller et ønske til en aktivitet eller etablering, så føres den indledende dialog typisk via Lokalrådet, så Silkeborg Kommune kan se at vi står sammen om opgaven/emnet.

Et eksempel er den kommende kunstgræsbane som nu er besluttet til vores område og hvor midlerne er afsat på det kommende budget. Etableringen af



Hvinningdals Grønne Hjerte er et andet eksempel, og kort før ferien havde vi forperson for plan,- og vejudvalget – Martin Jakobsen – på besøg i forbindelse med udfordringer med parkerede personbiler på brandvejen bag ved Hvinningdal hallerne.

Og årets højdepunkt kom til os alle i september måned, hvor borgmester Helle Gade kunne meddele at Hvinningdal var blevet kåret som Årets Lokalområde 2025.

Og der er ingen tvivl om, at alle de mange vellykkede aktiviteter i HA85, en velfungerende skole og en smuk nyanlagt Hvinningdal Kirke alt sammen har spillet med,

når vores folkevalgte skulle pege på netop et område.

Afslutningsvis ønsker jeg endnu engang at sende en lykønskning til HA85, vores fantastiske og yderst velfungerende aktivitetsforening. Tillykke med de 40 år. Og til Morten Dixen Olseth og Frank Ifversen, tillykke med DGI's lederpris, der blev overrakt til årets Hvinningdaldag. Det er så velfortjent et skulderklap til jer.

Og til allersidst en stor tak fra mig til alle som jeg har haft kontakt med og samarbejde med igennem de mere end 15 år som frivillig aktiv i Hvinningdal Lokalråd.

Det har været en fornøjelse!

Hvinningdals Grønne Hjerte spirer af fællesskab! Projektet er blevet til gennem et stærkt samarbejde mellem HA85 og Lokalrådet – et flot eksempel på, hvad lokale kræfter kan udrette sammen.



INKLUSIONSCENTER ULVEDAL – EN DEL AF HVINNINGDALSKOLEN

Af skoleleder Keld Vestergaard

Ulvedal er et inklusionscenter under Hvinningdalskolen. Børnene på Ulvedal har forskellige udfordringer, der gør, at det er svært for dem at indgå i en almen klasse. Eleverne kommer fra hele kommunen, og er visiteret til Ulvedalskolen.

Lige nu er 41 elever tilknyttet Ulvedal. Der er tre hold på Ulvedalmatriklen, som ligger på Buskelundhøjen og på Hvinningdalmatriklen er der et hold.

Eleverne kommer fra alle klassetrin. Nogle går mange år på Ulvedal, og for andre sker der hurtigere et skift – typisk enten tilbage til en almen klasse eller et skifte til et af kommunens øvrige inklusionscentre.

Der er 19 lærere og pædagoger tilknyttet inklusionscentret. Nedenfor fortæller to af eleverne lidt om deres hverdag:

Sofie (13 år) fortæller at der er flere voksne i klassen og der er færre børn i hver klasse. Hun siger:

- Vi har flere pauser og så har vi ingen kaosfag, som eksempelvis musik.

X siger: - Der er stor forskel på min gamle klasse og denne, der er mere styr på det i denne klasse. Og han uddyber, at de voksne strukturerer skoledagen mere.

Sofie fortæller, at noget af det gode er, at der er flere pauser i skoledagen;

- Det var rigtig godt da jeg startede på Ulvedal, men i dag kan det dog godt være lidt træls, da jeg er blevet bedre til at fordybe mig i en opgave.

X er særligt glad for, at han har gode venner i klassen. Ligesom alle andre unge, har eleverne fra Ulvedal også drømme om fremtiden. Sofie arbejder lige nu på at kunne komme tilbage i en almen klasse. Her har Ulvedal forskellige muligheder for at hjælpe de unge til at nå deres mål, for eksempel ved praktik i en almen klasse eller ved at følge en almen klasse i enkelte fag. På sigt vil Sofie gerne

være pædagog i en vuggestue eller børnehave.

X vil gerne være pilot, derfor vil han gerne blive bedre til matematik, da det er et af kravene for at blive pilot. Og så vil han gerne i 10. klasse, da han her vil kunne forbedre sine karakterer, hvis de ikke bliver gode nok i 9. klasse.

Udover at give eleverne en stabil og struktureret hverdag, med mulighed for personlig og faglig udvikling, arbejder Ulvedal også i høj grad med at hjælpe dem til at arbejde med afklaring og muligheden for at nå deres fremtidsdrømme.



**Vi vil lære og være
– vi vil turde og kunne.**

**NÅR DU KØBER
BAMBUSA-STRØMPER
STØTTER DU HA85**

JULEGAVE-IDÉ!

De lækre bambusstrømper er en oplagt gave – eller bare til dig selv!

Bestil hos et HA85-medlem eller på mail:
bambusa@ha85.dk
og få dine strømper direkte leveret

BAMBUSA

**UANSET TYPE
175,-
pr. pakke**

5 par sorte sokker
str. 38-45

3 par hvide tennisstrømper
str. 38-45

7 par ankersokker
str. 36-44

7 par ankersokker
str. 36-44

Julekoncert

med Mark og Christoffer



Torsdag 27. november 2025
kl. 19.00 - 20.30

Hvinningdal Kirke, Hvinningdal Kirkevej 1,
8600 Silkeborg

UDSOLGT!

Billetpris 175 kr.

Køb billet på
midspar.dk/jul2025

Billetindtægterne går ubeskåret til HA85.

 **MIDDELFA
RT
SPAREKASSE**