

MED RUNDT



KVINDELIV
hver mandag/
tirsdag

ELITEIDRÆTSUDØVER I KØRESTOL

På vej mod De Paralympiske Vinterlege i Vancouver

Læs mere på indersiderne



De
Paralympiske
Lege

KUN 995,-*



Slå alarmen til
når du er hjemme

SPAR 1.000 kr. Bestil nu!

Securitas Privatalarm nedsætter risikoen for indbrud med 70 %. Normalpris for Securitas Privatalarm grundpakken er 1.995 kr., men netop nu kan du få den installeret for **kun 995 kr.***



Alt dette får du:

- ✓ Diskret central m. sirene
- ✓ Effektive alarmskilte
- ✓ Rumføler
- ✓ Smart fjernbetjening
- ✓ Dørkontakt
- ✓ Alarmsikret nøgleboks

Der er altid tilknyttet et serviceabonnement til en Securitas Privatalarm. Dermed er du garanteret sikkerhed og overvågning døgnet rundt. Abonnement fra 199 kr./md. Bindingsperiode 12 mdr. Alle priser er inkl. moms og installation.

Bestil her:

www.g4s.dk eller
tlf. 70 33 56 33

– eller send kuponen,
portoer er betalt



Ja tak

EKSTRA til de hurtige: De første 100 får en gratis røgmelder til alarmen. Spar i alt 1.495,-. Få sms-besked, hvis røgmeldereren opdager røg!

- Jeg vil gerne høre mere om, hvordan G4S kan sikre mit hjem.
- Jeg bestiller grundpakken for kun 995 kr.* Tilbuddet gælder til og med 27. nov. 2009.

Navn:

Adresse:

Postnr.: By:

Telefon:



* Dertil lægges kr. 1.095 til opsætning af GSM eller alarmstik. GSM koster desuden 25 kr./md. Grundpakken dækker op til 100 m², men kan tilpasses. Abonnement fås fra 199 kr./md. Bindingsperiode 12 måneder. Alle priser er inkl. moms og installation.

Indsend kuponen, bestil på www.g4s.dk eller ring 70 33 56 33



Sendes ufranket
Modtageren
betaler portoer



Privatalarm
+++ 12823 +++
2620 Albertslund

KUN 995,-*



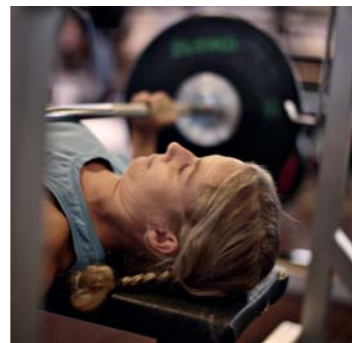
Er dit hjem sikret med en Securitas Privatalarm?

SPAR 1.000 kr.

De første 100 får en gratis røgmelder og sparer i alt 1.495,-. Læs mere på bagsiden!

HÅRDT SLID ER VEJEN FREM TIL DE PARALYMPISKE VINTERLEGE I VANCOUVER

Selvom Marianne sidder ned, når hun kører langrend, kommer hun bestemt ikke sovende til en kvalificering



Marianne Maibøll styrketræner 3 gange om ugen og kører 8-10 træningspas i sin racerstol. Danmarks 32 årige paralympiske håb kvalificerede sig til De Paralympiske Lege i Beijing. Nu gælder det så De Paralympiske Vinterlege i Vancouver til marts næste år, hvor der er en plads til en kvinde i langrend, hvis hun altså kører under en bestemt kvalifikationstid.

NIVEAUET SÆTTES AF VERDENS BEDSTE

"Dansk Handicap Idræts Forbund (DHIF) har sat et tidskrav, der er maksimalt 25 % i kalkuleret tid efter vinderen ved minimum ét kvalificerende stævne. Det er kun nogle få, store, internationale stævner, der er defineret som kvalificerende, så jeg kan ikke bare vælge frit", forklarer Marianne. Det første kvalificerende stævne foregår i Norge i midten af december, og Marianne har valgt at tage orlov fra jobbet for at træne fuldtid frem til tidsfristen for at opnå kvalifikation den 15. januar 2010. "Der er desværre kun ganske få danskere, der er i stand til at kvalificere sig, da kravene sættes efter international standard, dvs. at verdens bedste atleter bestemmer niveauet", smiler Marianne der satses på at de fem timers daglig træning bringer hende op på det niveau.

SIDDENDE LANGREND

"Jeg mangler jeg helt klart erfaring i langrendspigging forhold til mine internationale konkurrenter, der ofte har deltaget i mange stævner, har bedre udstyr, og har trænet målrettet frem mod Legene de sidste mange år. Til gengæld kan jeg trække på min erfaring fra deltagelse i store, internationale stævner i kørestolsrace og min styrke og udholdenhed", siger hun. Langrendspigging er siddende langrend for skiløbere, der ikke kan bruge deres ben. "Man sidder med underkroppen fastspændt i en såkaldt skikælk, med to langrendsski monteret i en bredde, der passer til et præpareret løjpespor. Fremdriften sker ved hjælp af 1 meter høje

stave, som man trækker sig frem med. Man kører normalt på en almindelig langrendsløjpe, men eftersom man sidder ned og kun kan bruge overkroppen er det begrænset, hvor store stigninger, man kan klare – man kan ikke "gå sildeben" men er nødt til at trække sig op med armene. Det kræver selvsagt stor styrke og udholdenhed i hele overkroppen", griner Marianne og spiller med sine veludviklede biceps.

NORSK TRÆNINGSLEJR UNDER TEAM DANMARK

Eftersom der er så få danskere i langrendspigging har Marianne allieret sig med det norske skilandshold. "De træner også målrettet mod kvalifikation til De Paralympiske Vinterlege og har arrangeret 2-3 træningslejre i efteråret inden det første kvalifikationsstævne. Det betyder ekstremt meget at have andre at træne sammen med, dels for at optimere køreteknikken, dels for at øve en simuleret konkurrencesituation som fx at overhale eller ligge sammen i en gruppe. I Skandinavien har vi i heldigvis en gensidig overbevisning om at vi må holde sammen mod de store nationer, der har bedre træningsbetingelser end os. Selvom vi selvfølgelig i sidste ende er konkurrenter".

"Jeg hører under Team Danmark og har derfor adgang til kompetente trænere, fysioterapeuter osv., og får også lidt tilskud til deltagelse i et begrænset antal træningslejre og stævner om året. Men det er klart, at det er omkostningsfuldt at træne, når jeg er uden lønindtægt. Så jeg er helt afhængig af sponsorer eller fonde til støtte. Jeg har været så heldig at få Astra Tech <sponsor – dem venter vi lige på >, slutter Danmarks paralympiske deltager in spe, der godt kunne ønske sig, at Danmarks mange dygtige handicapidrætsudøvere kunne få den samme opmærksomhed herhjemme, som i udlandet, hvor de hylides som verdensstjerner. Følg Marianne på mariannemaiboll.dk

DE PARALYMPISKE LEGE

De Paralympiske Lege finder altid sted få uger efter De Olympiske Lege, og foregår i de samme lokaliteter. Til Legene i Beijing i 2008 deltog 4000 fysiske og synshandicappede atleter fra over 40 nationer, heraf 45, fra Danmark. Danmark vandt i alt 9 medaljer i henholdsvis atletik, bordtennis, goalball, ridning og svømning samt satte 2 verdensrekorder.

Vinterlegene foregår næste gang i Vancouver i marts 2010, og her vil være 600 deltagere fordelt på disciplinerne: alpin, langrend/biathlon (skiskydning), kørestolscurling og ice sledge hockey (siddende ishockey). Fra Danmark er synshandicappede Anne-Mette Bredahl forhåndsudtaget til langrend og biathlon. Derudover er der en ekstra plads til en kvinde i langrend og en mand i alpin, hvis det lykkes dem at kvalificere sig. Læs mere på vancouver2010.com



foto: Lars Thomsen

DANMARK VÆRT FOR EM I KØRESTOLSRUGBY

14.-17. oktober 2009 var Dansk Handicap Idræts-Forbund vært for EM i kørestolsrugby i FrederiksborgCentret i Hillerød. Alle kørestolsrugbyspillere har nedsat hånd- og armfunktion. Deres grad af handicap er klassificeret efter et pointsystem, der har taktisk indflydelse på spillet. Spillet er meget taktisk betonet, men det er også et studie i indædt fightervilje og heftige tacklinger på Danmarks vej mod EM-medaljer.

Læs mere på ecwheelchairrugby2009.dk og om Dansk Handicap Idræts-Forbunds andre idrætsstilbud for personer med handicap på dhif.dk



foto: Das Büro



RINGER DU TIL UDLANDET?

FOR KUN 82,50 KR. PR. MÅNED

RINGER DU GRATIS TIL FASTNET

I DANMARK, SKANDINAVIEN,

VESTEUROPA OG USA

Bestil nu og få 1. måned GRATIS!

Bestil på www.tellio.dk/tilbud eller på telefon **70 80 70 25**
Tilbuddet gælder kun i oktober måned 2009

TELLIO

Det koster ikke noget at sige det

Udgives af Post Danmark A/S,
CVR-nr. 26 66 39 03,
Trietgensgade 37, 1566 København V.
Kundeservice: 80 20 70 30
Ansvarshavende redaktør: Lars Kaspersen

medrundt.dk, email: medrundt.red@post.dk
Tryk: Berger Plus A/S på EMAS certificeret trykkeri.
Annoncesalg: Mediabørs Danmark A/S,
tlf. +45 33 91 11 11