



ABS logo fra 1996 - 2011



ABS nyt logo i 2012

ABS-historie

ABS blev startet i **1995** med det formål at tilvejebringe flere muligheder for Birkerøds ældre, pensionister og efterlønnere til at dyrke motion.

Det væsentlige problem var/er at idrætsforeningernes tilbud typisk er rettet mod voksne, der er optaget i dagtimerne – så motionsholdene kører om aftenen, også fordi idrætsforeningerne har problemer med at skaffe instruktører i dagtimerne. I foråret 1995 holdtes møder med repræsentanter for de idrætsforeninger i Birkerød, der syntes relevante for senioraktiviteter – Skjold gymnastik, cyklistforeningen, orienteringsklubben etc. – og de foreninger, der ikke kunne få seniorhold til at køre rundt, erklærede, at de ikke havde noget imod at ABS lavede hold.

Efter et orienteringsmøde tirsdag d. 15. august, hvor der mødte 35 interesserede, startede et gymnastikhold i Skjold Fodbolds mødelokale på Stadion d. 18. august 1995 med godt 20 deltagere. Holdet lavede gymnastik tirsdag og fredag formiddag. Der kom i løbet af de næste uger så mange nye, at der ikke var plads i lokalet, og ABS lavede derfor aftale med Badmintonklubben om lån af en hal. Her startede man i september 1995.

Efter gymnastikken fortsatte man med cykel-, trave- eller løbeture – afvekslende med badminton. Orienteringsklubben sørgede for introduktion til orienteringsløb, og et par gange var gymnastikken erstattet af orienteringsløb i Bistrup hegn eller Rude skov. Deltagerantallet blev ca. 30 og **fredag d. 19. december 1995** afholdtes et møde i badmintonhallen, hvor foreningen formelt stiftedes.

I **1996** fortsatte man gennem sommeren med udendørs motion på Stadion – hvor der i samarbejde med Baseballklubben gennemførtes en serie træninger i softball. Desuden gennemførtes træning til idrætsmærket, og sommersæsonen sluttede med aflæggelse af mærkeprøver. Om efteråret startede et egentligt badmintonhold til afløsning af Pensionistforeningens opløste hold. Der blev spillet mandag og onsdag.

Om efteråret flyttede gymnastikholdet om fredagen til Sjælsøhallen – og der etableredes et samarbejde med Billardklubben, således at ABS efter gymnastikken kunne benytte Billardklubbens borde. Efter gymnastikken samledes man 1 gang om måneden til en quiz.

I **1997** fortsattes med stigende deltagerantal – og i sommerprogrammet blev indlagt et par dage med tennisintroduktion i samarbejde med tennisklubben. På Stadion spillede efter gymnastikken petanque (efter nogle hjemmelavede regler). Idrætsmærketræning og – prøver sluttede sæsonen.

I **1998** suppleredes sommergymnastikken med freesbeetræning – og i **1999** udvidedes cykeltræningen, kulminerende med sommerferietur Sjælland rundt. Traditionen med sommerferieture fortsatte.

I efteråret startede et bowlinghold, der efter motionen i Birkerød hver anden tirsdag kørte til Hillerød. Senere flyttede Bowlingen til Allerød, hvor forholdene var bedre.

I **2001** udvidedes med et mandagsgymnastikhold, da der var så mange deltagere på tirsdags- og fredagsholdet, at det kneb med pladsen. Udvidelsen fortsatte i 2002 med et torsdagshold.

I sommeren **2002** begyndte vi at ro. Ronni Christensen, der var flyttet fra Lyngby til Birkerød, var uddannet ro træner – organiserede ro træningen og hjalp med at lave aftaler med Birkerød Roklub. På sigt meldte en del ABC'ere sig ind i roklubben som medlemmer, da det gav mulighed for flere ro dage om ugen.

I **2005** ophørte Skjolds hovedforening, der stod for pensionistsvømning og et gymnastikhold torsdag eftermiddag. Efter aftale overtog ABS disse aktiviteter.

I januar **2008** startede vi et samarbejde med Birkerød Skytteforening om skydning med salonriffel om vinteren på banerne under Toftevangskolen, og om sommeren på skydebanerne på Tornevangsvej.

Samme år blev cykelsæsonen også udvidet med et "kortturs hold", der kørte ture på ca. 30km i stedet for de traditionelle træningsture, der kommer op på 60 – 70km pr. gang.

Vi har siden **2010** tilbudt gymnastik alle ugens dage i Birkerød Idrætscenter, da interessen for gymnastik har været stigende og er foreningens største aktivitet med over 200 aktive medlemmer. Samarbejdet med Birkerød Roklub og den større interesse for roning har medført, at vi nu har både onsdag og torsdag formiddag som ro dage.

Fra april 2010 er der oprettet en aftale med Birkerød Fysioterapi Træningscenter. Aftalen løber i 6 måneder, og fitnesscentret tilbyder en speciel pris for 6 måneders træning - plus gebyr for et nøglekort.

Centret ligger centralt - lige overfor Søndervangshallen - og kan benyttes i hele åbningstiden (hverdage 6 - 22 (fredag kun til 18) og lørdag/søndag 8 - 16). Der er ikke bedefaciliteter, men omklædningsmulighed.

I **2013** blev de korte cykelture omlagt til almindelige ture, da deltagerne var de samme, som kørte de normale ture, og vi ikke fik tilgang af nye medlemmer til disse ture.

I **2014** var vi for 4. gang med i Rudersdal Kommune og Seniorrådets informationsdag: Senior, sund og aktiv i Birkerød Idrætscenter.

Vi nåede over 500 medlemmer. Gymnastikholdene om tirsdagen og fredagen havde ca. 60 deltagere, og vi måtte dele holdene, således at der blev 2 hold disse dage. Vi har således i 2014 7 formiddagshold og 1 eftermiddagshold.

Ro holdene har også nået det antal medlemmer, der svarer til det antal bådpladser, man kan råde over i roklubben.

I efteråret startede vi med nogle vandreture - Rudersdalruten i 4 etaper og en vandretur mellem jul og nytår.

Disse vandreture vil vi forsøge at arbejde videre med de kommende år.

2015 fortsætter med 2 hold gymnastik tirsdag og fredag. Cykelholdet startede med over 50 deltagere, og har ca. 38 deltagere i snit på turene. Der er i foråret arbejdet med en sikkerhedsinstruks i samarbejde med roklubben. Dette skyldes, at ABC'erne ikke er medlemmer af roklubben, og Søfartsstyrelsen har skærpet lovgivningen. Denne lovgivning medførte at samarbejdet med roklubben måtte ophøre. ABS-medlemmer kan pr 1. august 2015 indmelde sig som Seniormedlemmer i Birkerød Ro og Kajakklub, hvis de fortsat vil ro onsdag eller torsdag. Torsdagsgymnastikholdet blev til Yogahold, da vi ikke kunne finde en instruktør til gymnastik, men fik tilbud om at kunne oprette Yogahold i stedet.

Udvidelse af gymnastikken mandag og torsdag til dobbelthold fra oktober måned pga. af pladsproblemer med store hold.

2016 måtte vi pga. sygdom ændre tirsdags gymnastik til 1 hold. Yogaholdene fortsatte med 2 hold og fra august blev undervisningstiden udvidet til 1½ time pr. hold. Samtidig blev deltagerantallet begrænset til ca. 20 og betalingen til 2 klip pr. hold.

På generalforsamlingen i 2016 blev det vedtaget at indføre et årligt kontingent for medlemskab af ABS. Dette træder i kraft fra 1. januar 2017. Bestyrelsen blev samtidig opfordret til at hæve klippekortprisen for at begrænse underskuddet i budgettet - kortet blev til et 10 turskort. Det blev besluttet at skydning fortsætter med 12 turs klippekort indtil evt. ny aftale med skytteforeningen. Der var i 2016 over 90 personer som deltog på cykelturene, med et gennemsnit på over 38 pr. tur. I 2016 henviser vi interesserede, der ønsker at ro, til Birkerød Ro og Kajakklub, efter at det officielle samarbejde er ophørt. ABS har været meget glade for samarbejdet i de 14 år det har eksisteret.

2 vandreture i foråret og den årlige julegåtur havde stor tilslutning.

2017 blev årskontingentet indført. Vi fortsatte med alle hold i gymnastik og yoga.

ABS deltog i Mænds Sundhedsdag på Hawartigården, et kommunalt samarbejde med flere organisationer.

Medlemstallet er stabilt, ca. 550, men der er en øget aktivitet på holdene. I efteråret mistede vi den ene instruktør i skydning, men man fortsætter med én instruktør, der får lidt praktisk hjælp af deltagerne.

Der blev afholdt 2 vandreture i foråret og en juletur, med ca. 40 deltagere.

2018 arbejdede bestyrelsen meget med GDPR – Persondataforeningen, som skulle træde i kræft d. 25. maj. Denne blev færdig og offentliggjort på vores hjemmeside.

Da vores instruktør på tirsdagsholdet måtte stoppe, fandt vi frem til en ny, denne gang mandlig instruktør.

På GF måtte vi sige farvel til vores kasserer, som ikke ønskede at fortsætte i bestyrelsen. Det lykkedes at finde en person, der ville indgå i bestyrelsen og overtage posten. Da økonomien viste overskud, blev det besluttet at ændre klippekortene til 12 ture for 200.- kr. Klippekort bruges kun til gymnastik, yoga og skydning. Vi har nu ca. 600 medlemmer.

Vi måtte også stoppe med Bowling i Allerød bowlingcenter, da dette måtte lukke. Vi fandt frem til Ballerup Bowling, som det bedste sted og kunne starte her i september. Alle tidligere deltagere ville godt forsætte. Der blev igen i år arrangeret 2 vandreture og 1 juletur, hvor 42 personer deltog. Vi var igen med til "mænds sundhedsdag" på Hawartigården.

Rev. Januar 2019