

# HÅNDBOLD AVISEN 2018



WOMEN'S



EHF  
CHAMPIONS  
LEAGUE



**Det nye slutspilsformat**

Side 7

**Det nye  
Herning-Ikast Håndbold**

Side 10

**Perfektionisten Burgaard  
drømmer om guld**

Side 18

**Bødekasen - Trine og  
Mie styrer finanserne**

Side 30

**Teenage-talent mod  
verdens bedste**

Side 44



## HÅNDBOLD I HJERTET



**Danspin A/S**  
*your reliable partner*



**DIADORA**





# VI ER BLANDT DE OTTE BEDSTE HOLD I EUROPA



Af Jakob Mølgaard  
Christensen  
Direktør  
FCM Håndbold

Kære læser

Hermed et hjerteligt velkommen til Håndboldavisen 2018. Der skal lyde en ekstraordinær stor tak til vore annoncører, sponsorer og samarbejdspartnere, for at gøre en avis som denne mulig, og ligeledes være med til at skabe økonomi til fastholdelsen af tophåndbolden i det midtjyske.

Sæsonen i år begyndte med stor udskiftning i spillertruppen. Det betød, at vi i opstarten valgte at gøre noget helt nyt – nemlig at kalde spillerne ind fra kl. 9.00-17.00 hver dag, som på en ganske almindelig arbejdsplads. Dermed havde vi meget tid sammen i opstarten, hvor det nye hold skulle "kittes" sammen, og vi skulle lære hinanden bedre at kende.

Vi skulle dog hurtigt erfare, at denne sæson ville blive anderledes end så mange gange før. Hele tre spillere var inden for fem uger forbi mit kontor med beskeden om, at de var i lykkelige omstændigheder. Hvis vi dertil lægger, at tre spillere har været ude med længerevarende skader, må vi "kippe" på hatten over, at vi har lavet så mange bemærkelsesværdige resultater henover året.

I verdens aller største klubturnering Champions League landede vi for tredje år i træk i dødens pulje, og vi formåede, ligesom de foregående år, at spille os videre – ikke mindst grundet en sejr over mægtige Rostov-Don fra Rusland samt to sejre over nyrige Brest Bretagne. I skrivende stund er vi sågar videre fra hovedrunden og står over for en kvartfinale mod HC Vardar. Vi er således blandt de otte bedste hold i Europa – en fantastisk bedrift af alle på og omkring holdet. Det er en blåstempling af, at vi hver eneste dag arbejder stenhårdt, og sejren har givet genlyd i hele håndboldverden.

Nu begynder det nye slutspil, hvor otte hold deltag. En slutspilsform, som ingen har prøvet før, så jeg håber og tror, at vores erfaring fra de europæiske turneringer giver os et lille forspring.

Vi har igen implementeret flere unge spillere på liga-holdet, og i den kommende tid vil I kunne se flere af dem vokse med opgaverne. Vi glæder os meget til at følge deres udvikling.

En af grundene til at vi kan lave så dygtige ungdomsspillere, er vores samarbejde med Sportscampus Ikast-Brande, herunder både ISI og Sportstar College. Det er suverænt Danmarks bedste talentmiljø, så en stor tak for godt samarbejde til alle parter skal lyde herfra.

At drive håndbold på topplan er svært rent økonomisk, men at drive håndbold uden frivillige er umuligt, så der skal lyde en stor TAK til alle vores frivillige, som hver eneste dag - både til kamp og på hverdage - møder op og gør en forskel i vores håndboldklub. Jeg glæder mig til at fortsætte samarbejdet med jer alle.

TAK!

*Jakob Christensen*

Jakob Mølgaard Christensen  
Direktør  
FCM Håndbold

## FCM Håndboldavisen 2018:

FC Midtjylland . Stadion Allé 2 . 7430 Ikast . Tlf. 2070 9305 . fcm-haandbold.dk

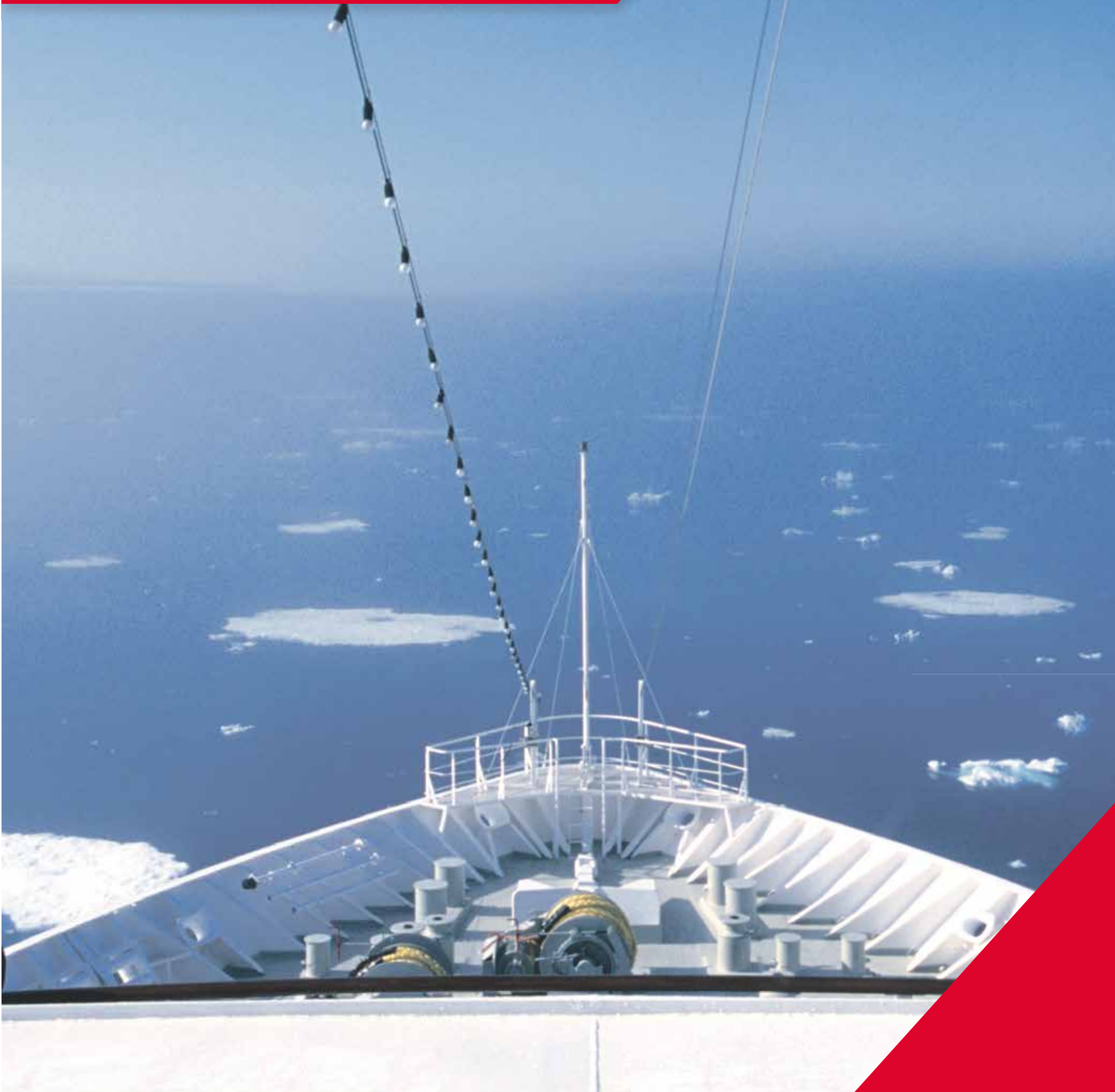
Oplag: 38.600 stk.  
Grafisk design: Happy  
Tryk: OTM Avistryk Herning-Ikast A/S  
Distribution: Via Ikast Avis og Samdi A/S -  
Samtlige husstande i Ikast-Brande Kommune samt  
Herning med forstæder, Vildbjerg, Ilskov og Sunds.  
Ansvarshavende: Direktør Jakob Mølgaard Christensen  
Redaktion: Louise Nielsen og Simon Hørdum  
Tekst: Kristina Hvas Stokholm, Louise Nielsen  
Foto: Hamistolen Photography, Jens Anton Nordestgaard,  
Kenneth Rosenkilde, Jacob Imer Pedersen, Click Ikast,  
Jan Hinnerfeldt, Getty Images  
Udgivelsesdag: Mandag den 26. marts 2018



 **HÅNDBOLD  
I HJERTET**



# HVOR DER ER VILJE, ER DER EN VEJ – SET MED ALPI-ØJNE



Hos ALPI handler det om ansvarlighed – hele vejen.  
Vi løser globale transportopgaver – store som små.



alpi.dk



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Absolut! Vi har tabt nogle kampe gennem sæsonen, men vi har også vist højt niveau og vundet kampe på stribe. Og hvis vi ikke tror på det, så bliver det rigtigt svært at vinde noget som helst.

## Hvordan forbereder du dig til kamp? Har du nogle faste ritualer?

Det er vigtigt for mig at spise ordentligt, så jeg har nok energi til kampene. Jeg ser også meget video for at have en fornemmelse af, hvordan skytterne på modstanderholdet skyder.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Fightere. Vi har virkelig kæmpet for vores placering, selvom vi i øjeblikket savner seks spillere. Og forhåbentligt vender nogle af dem snart tilbage. De træner godt for at være tilbage hurtigst muligt.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Det var mega fedt at spille mod Győr. Det var min første Champions League kamp, og det var ret stort at spille i en arena med så mange hardcore fans.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg styrketræner og løbetræner. Ellers hygger jeg mig gerne med tv-serier sammen med nogle af pigerne fra holdet.



MÅLVOGTER

1. Jessica Ryde



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Intet er umuligt. Holdet arbejder benhårdt for at vinde guld. Vi har været ramt af en del skader, så den mentale tilstand er vigtig. Vi arbejder alle sammen for det samme formål, og det er at vinde.

## Hvordan forbereder du dig til kamp? Har du nogle faste ritualer?

Selvom jeg ikke er særlig overtroisk, spiser jeg altid det samme inden hver kamp. Ellers forbereder jeg mig ved at se video af modstanderne.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Det er et hold, som modnes af forhindringer. Vi giver ikke op og kæmper altid videre.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Champions League kampen i Bukarest var helt fantastisk. Arenaen var tætpakket, og vi spillede en super kamp mod et stærkt hold. Men det toppede hjemme med sejren over Nykøbing-Falster, som gav os en plads i kvartfinalen. Vi bidrog som en samlet enhed, og de glade ansigter på alle mine holdkammerater sagde det hele. Det var stort!

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg træner i fitnesscentret og studerer Sport og Ernæring. Nogle gange sniger der sig også en Netflix-film ind.



STREGSPILLER

4. Judith Sans



## Vi har over 650 lejligheder i Herning – og helt sikkert også en til dig



Vi har også velbeliggende og spændende erhvervslejemål indenfor butik, restaurant, lager og kontor.



Jacobsen Group  
din udlejer i Herning

Jacobsen Group ApS - Nygade 3C - 7400 Herning  
Tlf. 97 11 86 66 - info@jacobsengroup.dk



# HJEMMEKAMPE

## i DM-slutspillet 2018



**Søndag 1/4 kl. 15.00**  
**FCM Håndbold - Silkeborg-Voel**

**Onsdag 4/4 kl. 18.30**  
**FCM Håndbold - Odense Håndbold**

**Lørdag 21/4 kl. 16.10** ( *Med forbehold  
for tv ændringer* )  
**FCM Håndbold - Viborg HK**



**HÅNDBOLD**  
**I HJERTET**

**billetsalg på [fcm.www2.dk](http://fcm.www2.dk)**



# Frokost

ud fra virksomhedernes  
ønsker og økonomi.



## For snart 4 år siden, åbnede Maria's Deli.

Jeg havde en vision om at lave en catering forretning, der baserer salget på frokost til virksomheder, der ikke selv har kantine.

Da jeg startede, havde jeg ca. 80 frokostkunder dagligt. Siden er der heldigvis kommet flere gode kunder og medarbejdere til.

De kokke, der arbejder på Maria's Deli, brænder for at lave god frokost fra bunden og af friske råvarer.

Vi arbejder konstant på at blive bedre, finde på nye menuer og optimere virksomheden som helhed.

Det er vigtigt for os at give kunderne en variation, der gør, at det ikke bliver kedeligt at komme til frokostbordet.

Flere af vores kunder udtrykker, at frokosten, hos dem, er et højdepunkt på dagen, som medarbejderne glæder sig til.

Vi laver langt det meste fra bunden af friske råvarer. Vi bager selv brød, kager, rugbrød, laver pålægsspecialiteter, sylterier og andre former for lækker tilbehør til menuerne. En frokost fra os består typisk af noget lunt, nogle spændende måltids-salater, pålæg og hjemmebagt brød.

## Vi vil imødekomme kundernes ønsker.

Vi skræddersyer frokostordningerne ud fra virksomhedernes ønsker og økonomi. For os er det vigtigt, at vi har en god følelse i maven, når vi sender maden afsted, vi ved, at maden smager af noget og at vi har opfyldt vores kunders ønsker til frokosten.

Enkelte kunder bruger os lejlighedsvis, for selv om der i virksomheden, måske ikke er opbakning til en fast frokostordning, bliver der i de fleste virksomheder holdt møder, kunde-besøg eller personale arrangementer. Igen her lægger vores dygtige personale sig i selen for at imødekomme kundernes ønsker, her er ofte ønsker om spændende tapas anretninger, hvor fantasien og kreativiteten får frit spil.

Hvad fremtiden byder på vides ikke, men et er sikkert, vi glæder os til at lave lækker mad til vores gode kunder.

**Ring på 22665051 og få et tilbud,  
skræddersyet til din virksomhed.**



**Den gode frokost,  
lavet fra bunden  
af friske råvarer**





## FCM Håndbolds slutspilskampe i pulje 2

1. Skærtorsdag den 29/3 kl. 17:00  
Viborg HK - FCM Håndbold
2. Påskedag den 1/4 kl. 15:00  
FCM Håndbold - Silkeborg-Voel
3. Onsdag den 4/4 kl. 18.30  
FCM Håndbold - Odense Håndbold
4. Ukendt dato:  
Silkeborg-Voel - FCM Håndbold
5. Onsdag den 21/4 kl. 16.10 *(Med forbehold for tv ændringer)*  
FCM Håndbold - Viborg HK
6. Lørdag den 28/4 kl. 16.00  
Odense Håndbold - FCM Håndbold

## PULJE 1

**København Håndbold (2 point)**

**Nykøbing Falster Håndbold (1 point)**

**Team Esbjerg**

**Randers HK**

## PULJE 2

**Odense Håndbold (2 point)**

**FCM Håndbold (1 point)**

**Viborg HK**

**Silkeborg-Voel KFUM**

## SEMIFINALE 1

**Nr. 1 fra pulje 1 – Nr. 2 fra pulje 2**

1. Kamp: Lørdag den 5/5
2. Kamp: Tirsdag den 8/5
- Evt. 3. Kamp: Lørdag den 12/5

## SEMIFINALE 2

**Nr. 1 fra pulje 2 – Nr. 2 fra pulje 1**

1. Kamp: Lørdag den 5/5
2. Kamp: Tirsdag den 8/5
- Evt. 3. Kamp: Lørdag den 12/5

## FINALE

**Vinderen af semifinalen 1 -  
Vinderen af semifinalen 2**

Finale kamp 1:  
Lørdag 19/5 kl. 16:10

Finale kamp 2:  
Tirsdag 22/5 kl. 20:30

Evt. Finale kamp 3:  
Søndag 27/5 kl. 16:00

## BRONZEKAMP

**Taberen af semifinalen 1 -  
Taberen af semifinalen 2**

Bronze kamp 1:  
Fredag 18/5 kl. 19:30

Bronze kamp 2:  
Tirsdag 22/5 kl. 18:30

Evt. Bronze kamp 3:  
Lørdag 26/5 kl. 18:00

OBS! Der kan være ændringer i tid og dato pga. TV



# KRISTENSEN GLÆDER SIG TIL SLUTSPILLET: VI SKAL I SEMIFINALEN



Cheftræneren godkender sæsonen indtil nu. Holdet er med helt fremme - både i den hjemlige liga og i Champions League. Nu glæder Kristensen og Co. sig til de afgørende kampe, som venter lige om hjørnet

*Af Kristina Hvas Stokholm*

Omkring 40 kampe er spillet. Grundspilsplasserne i HTH GO Ligaen er fordelt, og kun otte hold er tilbage i den fineste turnering af dem alle, Champions League. FCM Håndbold er blandt de otte hold. I den hjemlige liga endte FCM Håndbold på grundspillet 3. plads og tager ét point med i slutspillet. Alt i alt godkendt, lyder det fra cheftræner Kristian Kristensen.

- Med de forandringer der har været over sæsonen - både på banen og organisatorisk - synes jeg, at vi står rigtigt fint. Et af vores store mål var at nå kvartfinalen i Champions League, og det har vi fuldført. I den hjemlige liga lå vi i lang tid til at tage 2. pladsen. Vi ville gerne have haft to point med over i slutspillet, men alt taget i betragtning er jeg godt tilfreds. Vi er med helt fremme på

den internationale og hjemlige scene og glæder os enormt meget til de afgørende kampe, siger cheftræneren med optimisme i stemmen.

## **Sigter efter semifinalen**

Der er lagt op til seks spændende slutspilskampe. FCM Håndbold er endt i slutspilspulje 2 sammen med Odense, Viborg og Silkeborg-Voel. FCM-træneren ser stor kvalitet i alle fire hold.

- Odense er favorit. De tager to point med og ligger formstærkt. Men vi har slået dem to gange i sæsonen. Samtidig har vi haft svært ved at tage point fra Silkeborg. Der tegner sig generelt et billede af topniveau på alle hold, hvor alle kan slå hinanden. Derfor handler det om at holde sin hjemmebane og forsøge at tage lidt point ude, siger Kristensen og fastslår midtjydernes mål:

- Vi skal i den semifinale!

FCM Håndbold er det hold i HTH GO Ligaen, som har lukket færrest mål ind i sæsonen, og det er en statistik, som glæder Kristian Kristensen.

- Vi vil have Danmarks bedste defensiv. Det har været vores varetegn i mange år, og derfor er jeg glad for, at vi ligger i toppen. Vores keepere har fulgt godt op, og ligger også i toppen over flest redninger. Det er positivt. Desuden hæfter jeg mig ved, at vi har fået gang i spillet frem i banen. Det er vigtigt, siger cheftræneren.

## **Blandt de bedste otte i Europa**

FCM Håndbold har for andet år i træk sikret sig en plads i kvartfinalen i Champions League. Det gjorde de med en komfortabel sejr over ligakonkurrenterne fra Nykøbing-Falster. Kristian

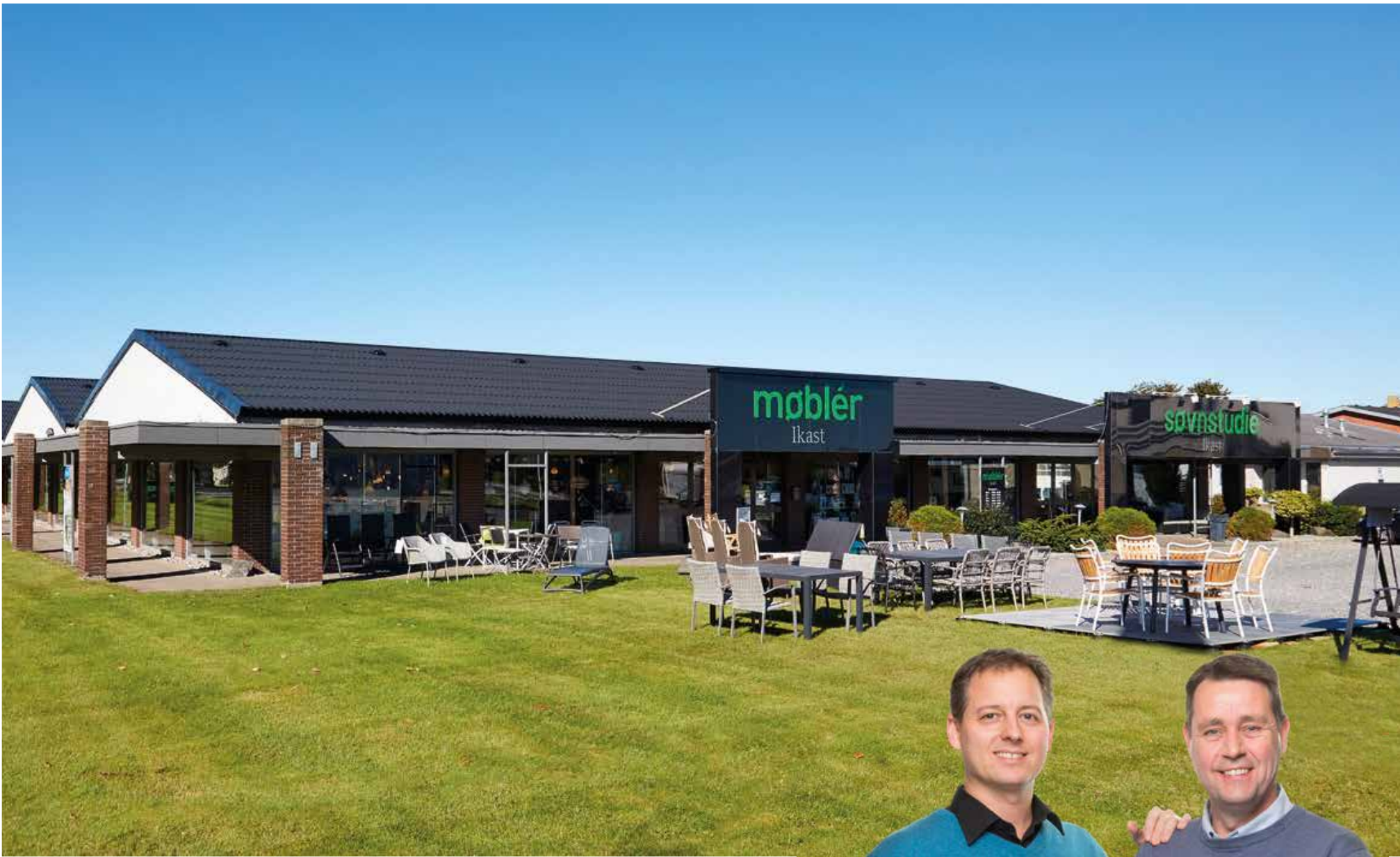
Kristensen peger på midtjydernes internationale erfaring som afgørende for, at FCM Håndbold vandt det opgør.

Igen i år løber hunulvene ind i storholdet fra HC Vardar over to kvartfinale kampe. Markedonerne vandt sikkert gruppe to og har kun lidt et enkelt nederlag i turneringen.

- På papiret er Vardar blevet endnu stærkere end sidste år. Holdet har store stjerner over hele linjen, ikke mindst i form af Lekić, Penezić, Cvijic og Lacrabere - bare for at nævne nogle. Vi er klare underdogs, og skal vi videre til Final4, kræver det et ekstraordinært godt resultat på hjemmebane. Men vi har lagt store hold ned før, så vi glæder os. Det er en fornøjelse at stå, hvor vi gør, smiler Kristensen.



# MØBLER & SENGE



Kig ind og find din nye stil hos Møblér Ikast.  
Vi kan hjælpe dig med at finde det helt rigtige møbel til dit hjem.

Er det sengen der skal skiftes - så er vi også klar på at hjælpe dig, da en god nattesøvn er vigtig for, at du kan få en god dag...

Vi glæder os til at se dig...

## møblér Ikast

Eli Christensensvej 39-43 · 7430 Ikast · Tlf.: 97 15 26 22 · [www.mobler.dk](http://www.mobler.dk)

Mandag-torsdag 10.00-17.30 · Fredag 10.00-18.00

Lørdag 10.00-14.00 · Søndag 11.00-15.00





# HERNING-IKAST HÅNDBOLD

Af Louise Ø. Nielsen

Fra den 1. juli skifter FCM Håndbold navn til Herning-Ikast Håndbold. Herunder kan du blive endnu klogere på fremtidens damehåndbold i Midtjylland



## Fundamentet:

Den nye ejerkreds består af en gruppe på 25 fortrinsvis lokale investorer. Der er tale om et bredt ejerskab både i forhold til antal og geografi. Det sikrer et solidt grundlag for det nye set-up. Gruppen af investorer har tilsammen skudt 7 millioner kroner i det nye selskab. Dermed har Herning-Ikast Håndbold dameligaens højeste egenkapital.

## 7 mio. i aktiekapital

## Truppen:

Holdkortet næste sæson består dels af en række nuværende og to nye spillere. De to nye kontrakter er skrevet med den danske landsholdsspiller Sarah Iversen og den norske landsholdsspiller Stine Skogrand. Begge kontrakter løber over tre år.

Samtidig har tre eksisterende spillere forlænget; Louise Burgaard, Sabine Englert og Emma Friis. Dermed er der flere kendte ansigter i den lyngfarvede trøje, når der fløjtes op til en ny sæson efter sommerferien.



## Logo:

Herning-Ikast Håndbolds nye logo er lyngfarvet og prydes af en enhjørning. Enhjørningen kombinerer det feminine med det kraftfulde og beskrives som vild og voldsom i kamp, et væsen som ikke lader sig tæmme og som powerful. Hedens farve – lyngfarven – kommer desuden til at gå igen på de nye spillerdragter.

## Enhjørning - tankerne bag

Powerful  
Vild og voldsom i kamp  
Lynhurtig  
Lader sig ikke tæmme

## Hjemmebane:

Hjemmebanen for Herning-Ikast Håndbold kommer til at være IBF Arena, ligesom det har været tilfældet for FCM Håndbold. Enkelte kampe i løbet af sæsonen vil dog blive spillet i andre haller i Herning Kommune.



IBF Arena

## Ambitionen:

Ambitionerne er fortsat de samme; klubben ønsker at forblive i toppen af dansk og international håndbold og vil være førende indenfor talentudvikling. Derudover skal Herning-Ikast Håndbold være med helt fremme, hvad angår social ansvarlighed, CSR. Klubben ønsker at udvikle hele mennesker og være med til at sikre, at spillerne har noget at falde tilbage på efter håndboldkarrieren.





# NU KUN 20 MIN. TIL DE STØRSTE MUSICALS

TIVOLI & LANGKJÆR ENTERTAINMENT PRÆSENTERER  
I SAMARBEJDE MED LIVE NATION

TEATERSALEN  
2.-6. MAJ

# Midt om NATTEN

**KÆMPE MUSICAL** – ny udgave frit efter filmklassikeren Midt om Natten  
med flere end 25 af de største **KIM LARSEN** og **GASOLIN** hits

LANGKJÆR ENTERTAINMENT & LIVE NATION PRÆSENTERER  
I SAMARBEJDE MED BLACK BOX THEATRE

## NY ROMANTISK MUSICAL **KÆRLIGHED** VED FØRSTE HIK!

TEATERSALEN  
5. – 9. DECEMBER 2018

THE MUSICAL

HISTORIEN OM ANJA OG VIKTOR 20 ÅR EFTER - OG DEN ALLERFØRSTE GANG!

**SOFIE LASSEN-KAHLKE / ROBERT HANSEN**  
JOACHIM KNOP, KARL BILLE OG MANGE FLERE

MUSIK AF INNOCENT BLOOD, MARTIN BRYGMANN OG MASSER AF 90'ER HITS

BILLETSALG 9611 7979

MUSIKTEATRET.DK



**musikteatret**  
Holstebro



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Det håber og tror jeg på, fordi vi er blevet et mere stabilt hold og har bygget flere lag på vores spil.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Det er en hemmelighed.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Jeg har nogle gode holdkammerater, og de giver mig meget både på og uden for banen. Vi er et homogent hold, som støtter og hjælper hinanden.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Jeg har haft mange fantastiske oplevelser i FCM Håndbold. DM og Final4 er noget af det største, jeg har oplevet.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg bruger meget tid i genbrugsbutikker og på at indrette. Ellers går tiden med min mand, min familie og mine venner.



VENSTRE BACK

5. Trine Troelsen



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Det tror jeg absolut. Vi har et godt hold med mange forskellige kvaliteter, og sammenholdet er rigtig godt.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg træner lidt fysik og spiser god mad.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Et målrettet hold med mange gode kvaliteter.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Den første Champions League kamp ude mod Győr var en fed oplevelse. Det var utrolig sjovt at få lov til at spille foran så mange ivrige Győr-supportere.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg er sammen med vennerne og slapper af. Til sommer begynder jeg at studere.



PLAYMAKER

8. Helene Fauske



## Lad os hjælpe med at stille det rigtige hold

Jeres lokale vikar- og rekrutteringsbureau. Vi har arbejdskraften I mangler.

Vi skaffer medarbejdere til små og store virksomheder i alle brancher.

Vi har en stor database af fleksibel arbejdskraft til både korte og længere varende vikariater samt til fastansættelse.

### JobTeam MidtVest

Bredgade 50, 7400 Herning

#### Indehaver

Erling Gaasdal

Tlf. 42 34 29 60

ergaa@jobteam.dk

#### Konsulent

Peter Kronholm

Tlf. 93 63 25 26

kron@jobteam.dk

#### Konsulent

Pernille Bækgaard Christensen

Tlf. 91 89 48 28

pbc@jobteam.dk







**Vi støtter Burgaard og FCM.**

**Vidste du, at du kan støtte FCM  
gennem dit el-abonnement?  
Både som virksomhed og privat.**

**Find det på:  
JyskEnergi.dk og SynergiSponsor.dk**



**JYSK ENERGI**



# Brande Fysioterapi

## Professionel behandling

Belastningsskader

Skulder og nakke smerter

Hovedpine

Ryg problemer

Sportsskader

Led og muskelsmerte



Mail: [brandefys@mail.dk](mailto:brandefys@mail.dk)

[www.brandefys.dk](http://www.brandefys.dk)





# FCM UNGDOM:



# U16

# FCM U16 MED GULDAMBITIONER

For FCMs U16-hold gælder det om at slutte en god sæson af på bedste vis

Af Louise Ø. Nielsen

Der står godkendt ud for sæsonen for FCMs U16-piger. En sæson som indtil videre har budt på guld til HEI Elite Cup og Norden Cup samt kvalifikation til DM-stævnet, allerede inden de to sidste runder i ligaen er færdigspillet.

- Vi har haft en god sæson indtil videre, og stemningen har været i top. Vi har haft meget fokus på både de individuelle kompetencer og holdkompetencerne, siger cheftræner for U16, Anders Faber.

U16 kan selv afgøre, om de skal slutte som 1'er i gruppen. Det kan de gøre ved at vinde de sidste to kampe mod TTH Holstebro og SINE Håndbold, som begge ligger i bunden af U16-pige ligaen. Dermed ser resten af sæsonen forholdsvis sikker ud med et DM-stævne i udsigt den 21.-22. april i Gudme.

### Stabil sæson

Det har indtil videre været en stabil sæson for FCMs U16-piger, som kun har budt på to nederlag på tværs af både stævner, pokalkampe, 1. divisions- og ligakampe.

Sæsonen blev indledt ved HEI Elite Cup, hvor pigerne gjorde rent bord med sikre sejre over blandt andre Rødovre og DUH Esbjerg. I julepausen stod program-

met på den prestigefyldte turnering Norden CUP i Göteborg med deltagelse af de bedste hold fra Danmark, Norge og Sverige. Her gjorde de unge talenter endnu engang rent bord og spillede sig helt til finalen, som bød på et dansk-norsk opgør mod Ålgård HK. Denne kamp trak U16-pigerne sig sejrsglædet ud af og kunne dermed lade sig hylde som vindere af stævnet.

I 1. division bød efteråret på 10 sejre i ligeså mange kampe, og de yngste hunulve var dermed klar til ligaen i overbevisende stil. Også i ligaen kom U16-holdet godt i gang med flere sikre sejre, inden de dog måtte indkassere sæsonens første nederlag til Skanderborg Håndbold. Efterfølgende måtte FCMs U16-piger også se sig slået af Randers HK i pokalsemifinalen:

- Vi oplevede desværre et formdyk i pokalsemifinalen. En længere kamppause gjorde det svært for os at præstere, som vi gerne ville, men ud over dette har det været en meget godkendt sæson resultatmæssigt, siger Anders Faber.

### Fokus på udvikling af den enkelte og holdet

Ifølge cheftræneren har der gennem sæsonen været stort fokus på, at det handler om holdet fremfor den enkelte i kampene.

-Jeg synes, spillerne har været gode til at tage sig af hinanden. De har spillet godt og været der for holdet og

hinanden. Der har ikke været så mange udfordringer, som der ellers kan være i den alder. Pigerne har virkelig været gode til at modtage budskabet om, at vi er der for hinanden, siger U16-træneren.

I træningen har fokuset været på at udvikle den enkeltes kompetencer, og cheftræneren er imponeret over, hvor gode pigerne er til at træne og præstere. Det store arbejde både fra trænere og spillere har udmøntet sig i, at U16-holdets målmand Louise Bak er blevet en fast del af U17-landsholdet, og at hele fem spillere er udtaget til talenttræning.

Der er optimisme at spore forud for de sidste ligakampe og det kommende DM-stævne:

- Lige nu ligner det, at det bliver FIF, GOG og Skanderborg, som vi skal kæmpe med om DM-titlen. Jeg tror, at vi står stærkt i denne gruppe. Vi har vundet over GOG og FIF til HEI Elite Cup, men det er formen på dagen, som bliver afgørende. Der er lagt op til et par tætte kampe, siger Anders Faber.

Og ambitionen for DM-stævnet er ikke til at tage fejl af:

- Vi vil vinde guld, siger cheftræneren.





# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Vi har et godt og kvalificeret hold til at tage guld i år. Der er selvfølgelig mange andre gode hold i ligaen, så det bliver rigtig spændende.

## Hvordan forbereder du dig til kamp? Har du nogle faste ritualer?

Jeg forbereder mig ikke på en bestemt måde.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Stærkt sammenhold i medgang og modgang. Et hold, som kæmper til det sidste.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

At få lov at spille Champions League og opleve Győr og Bukarests hjemmebaner. Stemningen var vild på de udebaner.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg bor på Sportstar College, går i 3.g på Ikast-Brande Gymnasium og er sammen med mine venner og veninder.



HØJRE BACK

9. Helene Kindberg



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Ja! Vi har fightervilje og spiller sammen som et hold. Selvom vi ikke har mange resurser at trække på, er vi rykket tættere sammen i bussen. Vi står oprejst som en stor enhed, og vi tror alle sammen på, at det kan lykkes.

## Hvordan forbereder du dig til kamp? Har du nogle faste ritualer?

Jeg er desværre den kedelige type her. Det eneste er, at jeg som regel har en pre-game træning om morgenen inden kamp. Ellers er det vigtigt for mig at spise nok og rigtig mad.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Et hold som har troen på succes, og som giver sig 110 procent for sine medspillere. Vi kæmper for enhver bold og for hinanden. Uden for banen har vi et super sammenhold, som jeg er rigtig taknemmelig for.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Da vi slog Győr på udebane i sæsonen 2015-16. Det var ret vildt at spille i den arena, hvor vi havde hele publikummet i mod os, men kæmpede os til sejr. Men det er også en stor oplevelse, at vi har spillet os i kvartfinalen i Champions League i år. Med tanke på de resurser vi har, er jeg virkelig stolt og imponeret over mit hold.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg læser til Personlig Træner og er færdig med uddannelsen til maj.



PLAYMAKER

10. Veronica Kristiansen



## BAGAGERUMSMARKEDER.DK®

FLOHMARKT • FLEA MARKET

(Kun for private)

2018

**ESBJERG** Den 1. SØNDAG i måneden. Åbent fra kl. 10.00-15.00  
Veldtofte Idrætspark, ved EFI Hallerne, Sportsvej 15, DK-6705 Esbjerg Ø

6. maj	3. juni	1. juli	5. august	2. september	7. oktober
--------	---------	---------	-----------	--------------	------------

**AALBORG** Den 2. SØNDAG & SIDSTE SØNDAG i måneden. Åbent fra kl. 9.00-15.00  
Dyrskuepladsen, Hobrovej 437, Skalborg, DK-9200 Aalborg SV

8. april	29. april	13. maj	27. maj	10. juni	24. juni	8. juli
----------	-----------	---------	---------	----------	----------	---------

29. juli	12. august	26. august	9. september	30. september	14. oktober
----------	------------	------------	--------------	---------------	-------------

<b>AGRI NORD IDRÆTSCENTER</b> SØNDAG. Åbent fra kl. 10.30-15.00 (Indendørs) Hobrovej 435, Skalborg, DK-9200 Aalborg SV	<b>HAVNEMØLLEN (Nyt parkeringshus)</b> LØRDAG. Åbent fra kl. 10.00-15.00 Østre Havnevej 17, DK-9000 Aalborg
--	---

4. marts	5. maj
----------	--------

**EBELTOFT** Den 3. SØNDAG i måneden. Åbent fra kl. 10.00-15.30  
Ved Rådhuset, Lundbergsvej 2, DK-8400 Ebeltoft.

20. maj	17. juni	15. juli	19. august
---------	----------	----------	------------

**HOLSTEBRO** Den SIDSTE SØNDAG i måneden. Åbent fra kl. 10.00-15.00  
Enghavens parkeringsplads, Enghaven 33, DK 7500 Holstebro.

29. april	27. maj	24. juni	29. juli	26. august	30. september
-----------	---------	----------	----------	------------	---------------

**SØNDERVIG TIRSDAGE.** Åbent fra kl. 10.00-15.00 / 12.00-17.00.  
Ved Beach Bowl, Lodbergsvej 36, Søndervig, DK-6950 Ringkøbing

27. marts (Kl. 10-15) Påskeugen	26. juni (Kl. 12-17)	3. juli (Kl. 12-17)	10. juli (Kl. 12-17)	17. juli (Kl. 12-17)
------------------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

24. juli (Kl. 12-17)	31. juli (Kl. 12-17)	7. august (Kl. 12-17)	14. august (Kl. 12-17)	21. august (Kl. 12-17)	16. oktober (Kl. 10-15) Dansk efterårsferie
-------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	--

**AARHUS LØRDAGE.** Åbent fra kl. 10.00-15.30  
Bispetorvet/Store Torv, ved Aarhus Domkirke, Teatergaden 1, DK-8000 Aarhus C

14. april	5. maj	16. juni	7. juli	18. august	6. oktober
-----------	--------	----------	---------	------------	------------

**GODSBANEN LØRDAGE.** Åbent fra kl. 10.30-15.00 (Indendørsmarked)  
Den Rå Hal, Skovsgaardsgade 3, DK-8000 Aarhus C

3. marts	2. juni	15. september	10. november	1. december
----------	---------	---------------	--------------	-------------

**HADERSLEV LØRDAGE.** Åbent fra kl. 9.30-14.30  
Bytorvet, Gravene 10 A (lige i hjertet af byen), DK-6100 Haderslev

19. maj	9. juni	14. juli	18. august
---------	---------	----------	------------

**HERNING SØNDAGE.** Åbent fra kl. 11.00-15.30 (Indendørsmarked)  
herningCentret (Parkeringshus P-Vest). Merkurvej 1, DK-7400 Herning

25. februar	11. marts	15. april	16. september	28. oktober	11. november
-------------	-----------	-----------	---------------	-------------	--------------



Bestil  
stadeplads på  
2834 4878



Bagagerums  
marked +  
navnet på byen



#bmrask

Fokus på, at der KUN handles med egne brugte ejendele og danske husflidsprodukter. Kom og oplev ægte retro, nostalgi og vin-tagning sammen med familien i et hyggeligt miljø. Gå på opdagelse, og gør et fund blandt de mange gamle og spændende ting.

Ole S. Rask, Rask Event®  
Tlf. 2834 4878

[bagagerumsmarkedet.dk](http://bagagerumsmarkedet.dk)

Mandage	kl. 15-20
Tirsdage	kl. 15-16
Onsdage	kl. 18-19
Torsdage	kl. 17-20

26.02.2018 / © Design by Ole S. Rask. Rask Event® / Team BM - tlf 2834 4878 - All rights reserved



## Nyskabende rådgivning

SAGRO giver dig bedre råd

SAGRO leverer rådgivning, der matcher dine behov og forventninger både i landbruget og øvrige erhverv. Vi driver en dynamisk, konkurrencedygtig og markedsorienteret forretning med fokus på samarbejde og på at skabe et overskud til dig.

Ring på tlf: 8080 2040

Holstebro  
Nupark 47  
7500 Holstebro

Herning  
Birk Centerpark 24  
7400 Herning

Billund  
Majsmarken 1  
7190 Billund

Esbjerg  
John Tranums Vej 25  
6705 Esbjerg Ø

Læs mere på [sagro.dk](http://sagro.dk)



**SAGRO**  
Viden og vækst



# OsteoRemin Forte®

- Baseret på valide studier



## Knoglestudie 1



174  
deltagere  
i alderen  
18-85 år.



>2%

Øget knoglemineral-  
tæthed ved et daglig  
indtag af Calcium, D<sub>3</sub>-  
vitamin, Magnesium og  
K<sup>2</sup>-vitamin.

## Knoglestudie 2



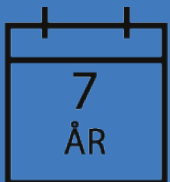
125  
deltagere  
i alderen  
40+ år.



1.3%

Stigning i knogletætheden  
blandt postmenopausale  
kvinder ved et daglig  
indtag af Calcium, D<sub>3</sub>-  
vitamin og Magnesium.

## Knoglestudie 3



172  
deltagere  
i alderen  
30-80 år.



1.04%

Den gennemsnitlige årlige  
stigning i knogledensitet  
hos kvinder ved et daglig  
indtag af Calcium,  
D<sub>3</sub>-vitamin og  
Magnesium.

## Knoglestudie 4



AlgaeCal® vs.  
calcium carbon-  
ate & calcium  
citrat

4 dage



Undersøgelse på  
osteoblastceller



## Resultat

- Nedsat oxidativt stress.
- Øget cellevækst og DNA syntese.
- Øget mineral- og Calcium deponering.

OsteoRemin Forte® indeholder Calcium i form af Algas Calcareas, AlgaeCal®, som er en unik Calcium, der er udvundet fra alger, som er særligt rige på organisk bundet Calcium.

### Synergi med K<sub>2</sub>-vitamin og D<sub>3</sub>-vitamin

Udover Calcium og Magnesium indeholder OsteoRemin Forte® også K<sub>2</sub>-vitamin og en høj dosis D<sub>3</sub>-vitamin. D-vitamin bidrager til en normal optagelse/udnyttelse af calcium og bidrager sammen med Magnesium og K-vitamin til at vedligeholde normale knogler. Magnesium og D-vitamin bidrager også til at vedligeholde normale tænder og muskelfunktion. D-vitamin bidrager desuden til immunsystemets normale funktion.

OsteoRemin Forte® er registreret hos The Vegetarian Society. Produktet kan derfor også indtages af vegetarianer.

3 kapsler OsteoRemin Forte® indeholder:  
850 mg Calcium (Algas Calcareas).  
400 mg Magnesium (Oxid/Algas Calcareas).  
100 µg K<sub>2</sub>-vitamin.  
30 µg D<sub>3</sub>-vitamin.

*Forhandles hos Helsam, Matas og Helsekostforretninger samt udvalgte apoteker.*





# PERFEKTIONISTEN BURGAARD DRØMMER OM GULD

Hun går all-in på det meste, hun foretager sig, men er blevet bedre til at sige "pyt". Det lærte hun efter en pause fra håndbold og harpiks. Men Louise er stadig Louise, og de høje ambitioner er fortsat en del af Burgaard-DNA'et. Hun drømmer om at vinde DM-guld med FCM Håndbold

Af Kristina Hvas Stokholm

- Hvordan gik det, råber Mie Augustesen nysgerrigt til hende, da vi går igennem taktiklokalet.

Louise Burgaard humper afsted med en skål salat under armen, mens hun forsøger at tage den sidste træningssok på.

- Jeg fik sgu 12, svarer Louise Burgaard tilbage.

Holdkammeraterne uddeler highfives på stribe og sidder med et indforstået "vi-vidste-det" smil.

- Du er så vild, lyder det på syngende norsk fra Tonje Løseth, inden vi når ud af døren.

Vi sætter os i en skyboks på øverste etage med udsigt til den håndboldbane, som Louise Burgaard i snart tre sæsoner har tørnet ud på. Hun ankommer til IBF Arena direkte fra Erhvervsakademiet i Aarhus, hvor hun for et par timer siden afsluttede sin uddannelse i International handel og markedsføring med endnu et 12-tal. Det sjette 12-tal ud af seks mulige.

- Jeg har altid været en dengse, griner Burgaard.

## Perfektionist på godt og ondt

Louise Burgaard stiler oftest efter en toppræstation, både på og uden for banen. Men ren og skær perfektion er svært at opnå. Det oplevede landsholdsbacken på egen krop for to år

siden, hvor hun blev nødt til at tage en pause fra den sport, hun elsker aller-mest.

- Det var ikke et valg. Det var en nødvendighed. Kroppen og hovedet sagde fra. Jeg var aldrig i tvivl om, at jeg skulle spille håndbold igen, men jeg trængte til et break. Batterierne var tomme, siger Burgaard.

FCM Håndbold sendte den træningsærgerrige højre back til genopladning – væk fra alt, der hed håndbold og hård træning. Efter nogle måneder havde Louise Burgaard igen harpiks på hænderne.

- Jeg oplevede en enorm støtte fra hele klubben, familie, kæreste og venner,

og jeg har det rigtigt godt i dag. Jeg er stadig mig, ikke en Louise 2.0. Jeg ville ikke være mig, hvis jeg ikke tog altpå min træningsærgerrighed og perfektionisme med videre. Det handler omhv at finde en balance mellem de værdier, som har fået mig så langt og samtidigtr sænke mine forventninger engang i mellem. Det er jeg blevet meget bedreSe til. Jeg er blevet bedre til at sige pyt,er fortæller Louise Burgaard.

## "FCM er min klub"

En mere afslappet tilgang til håndbol-er den har også haft sine fordele denneh sæson, hvor det ikke er lykkedes midt-rejyderne at hive to point hjem hver gang. Ofte, men ikke hver gang.





er- Det er gået lidt op og ned med resultaterne, men jeg har en rigtig god tro på holdet. Jeg er glad for at spille på FCM Håndbold og kan virkelig mærke, hvor meget det giver at spille tre år i samme klub. Det skaber kontinuitet og tryk, siger hun.

Selvom Louise Burgaard blot er 25 år, er hun en af de mest rutinerede spillere i den danske liga. Hun har hentet masser af erfaring både nationalt og internationalt, og hendes navn gav i den unge alder genklang i det meste af håndboldverden. Som 18-årig debuterede hun på det danske A-landshold, og et halvt år senere sluttede hun i en alder af 19 år ved VM i Brasilien i 2011.

### Fokus på FCM

Hun er fortsat en del af landsholdet, men fokus ligger lige nu på FCM Håndbold og slutspillet, som venter lige om hjørnet.

- FCM er min klub, og jeg drømmer om at vinde DM-guld med det her hold. Jeg har vundet det danske mesterskab før. Det gjorde jeg i mit første år i Viborg, hvor jeg spillede på et hold med mange stjerner. Jeg skal selvfølgelig ikke negligere den guldmedalje, for det var fedt, men...

Hun læner sig tilbage med et eftertænksomt smil og banker begge hænder ned i bordet. Salatskålen tager en halv omgang og en tomat flyver på gulvet, mens hun udbrøder:

- Kæft, hvor glad jeg er for at prøve det med FCM Håndbold. Det vil betyde så meget for mig. Jeg har været med til at bygge noget op over en årrække og føler, at jeg har en stor aktie i holdet, siger hun med et kæmpe smil.

Mellem Louise Burgaard og den eftertragtede guldmedalje venter et slutspil i splinternyt format. Otte hold, opdelt i to puljer, kæmper om mesterskabet. FCM Håndbold deler pulje med Odense, Viborg og Silkeborg-Voel, og det endelige udfald har Burgaard svært ved at spå om.

### Hvilket hold topper?

- Nærmest alle otte hold kan kæmpe med til sidst. Det afgørende bliver, hvilket hold, der topper på det rigtige

tidspunkt. Det er næsten uundgåeligt at ramme nedgangsperioder i løbet af en sæson. Det har vi selv erfaret. Men lige nu er vi i en opadgående kurve, og jeg tror, vi kan gå hele vejen. Det tror jeg på grund af vores stærke kultur, vores gode målmand og vores sindsygt stærke og aggressive forsvar, siger Louise Burgaard.



### Centurion Image

7-gear og skivebremser

Pris kr. 6.299,-



### Centurion Image

8 indv. gear og rullebremser

Pris kr. 6.499,-



Vi henter og bringer cykler til reparation, uanset hvor du har købt den.  
Ring og aftale med værkstedet på tlf.: 97 26 72 55

### HENNING JØRGENSEN CYKLER



Tjelevej 48 . 7400 Herning . Tlf. 97 26 72 55 . [www.joergensencykler.dk](http://www.joergensencykler.dk) . [info@joergensencykler.dk](mailto:info@joergensencykler.dk)



## Murer & Entreprenør A/S

tlf. 76 87 08 88

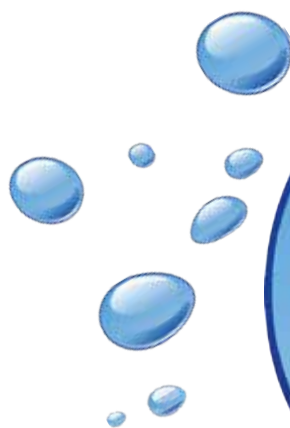
[www.emr-as.dk](http://www.emr-as.dk)

# Bell's Rengøring



- PRIVAT
- ERHVERV
- HOVEDRENGØRING
- SLUTRENGØRING
- RENGØRING AF SKURVOGNE
- TRAPPEVASK
- RENGØRING EFTER HÅNDVÆRKERE
- RENGØRING AF NYBYGGERI

*- af samme person hver*



### FRIT OG GRATIS

Hvis du er visiteret hos kommunen, kan du vælge os til rengøring samt tilkøbe hjælp til indkøb, strykning, hovedrengøring mv.



V/Bell Andersen  
Social & sundhedsassistent  
Tlf.: 22 47 95 44

**Godkendt af Ikast-Brande og Herning Kommuner til "Fritvalgsordningen".**





**INTERVIEW MED IKAST-IKONET SARA HANSEN:**

# DA DET FØRSTE DM-GULD LANDEDE I IKAST

Fire DM-trofæer står i Ikast. Det første blev vundet i 1998, og det trofæ var Sara Hansen med til at løfte. ”Den vildeste oplevelse i karrieren”, siger Ikast-pigen om det første danske mesterskab i klubbens historie

Af Kristina Hvas Stokholm

Sara Hansen har været en fast del af håndboldhistorien i IFS, Ikast-Bording og FCM Håndbold. Faktisk har hun spillet hele sin seniorkarriere i Ikast. Hun skiftede til klubben i 1997, og sluttede sin håndboldkarriere af 13 år senere på samme midtjyske halgulv. Det har kastet mange store oplevelser af sig, men der er én oplevelse, som top-er alle andre; DM-guldet i 1998.

- Den afgørende finale blev spillet i Viborg. Kampene mod dem var altid ret sindssyge, og hallen var fyldt til bristepunktet. Der kunne man virkelig snakke om tilskuerne som 8. mand. Jeg husker ikke det præcise resultat, men bare at vi vandt. Det var så vildt. Ingen havde regnet med, at vi ville ende som danske mestre, da vi tog hul på sæsonen – os selv inklusiv, siger Sara Hansen.

Allroundspilleren skiftede til Ikast som 19-årig fra Thisted IK. Inden da havde Sara Hansen spillet på de danske ung-

domslandshold, men de store håndboldambitioner lagde hun på hylden... lige indtil telefonen ringede fra Ikast.

- På det tidspunkt spillede jeg for Thisted om oprykning til 2. division. Vi mødte Ikast, som spillede i den bedste række. Det var lidt specielt. Jeg havde altid tænkt, at Ikast-holdet var noget særligt og havde et fedt sammenhold, så da jeg fik muligheden for at hoppe i den gule trøje, kunne jeg ikke sige nej, fortæller Sara Hansen.

### ”Vi troede ikke, vi kunne tabe”

I Ikast spillede Sara Hansen sammen med flere spillere, som var inde omkring landsholdet, blandt andet Tonje Kjærgaard, Line Daugaard og Kristine Andersen.

- Det var lidt surrealistisk at spille på hold med store stjerner, jeg havde set i tv, griner Sara Hansen.

Men den jordnære thybo kom hurtigt ind i folden. Hun husker gulddet fra

1998 som noget helt specielt.

- Det var et ungt hold med et super socialt fællesskab. Vores træner var højskolelærer og tog gerne guitaren frem engang i mellem. Fællesskabet kulminerede ved, at vi også spillede håndbold. Vi kom lidt fra baghjul den sæson, men leverede gode præstationer på stribe. Vi troede ikke, vi kunne tabe og red på en bølge. Det var sjovt, siger Sara Hansen.

I dag har Sara Hansen fortsat kontakt med nogle af de gamle holdkammerater. Hun bor i Ikast med sin mand Paw Poulsen og deres tre børn. Til dagligt arbejder hun som pædagog i en børnehave, og håndboldinteressen har hun ikke sluppet. Sara Hansen sidder gerne på lægterne, når FCM Håndbold spiller kamp.

- Jeg nyder at komme i hallen og følge holdet. Det vækker minder, og jeg kender stadig en masse mennesker i klubben. Faktisk er der tre spillere på hold-

et, som jeg selv nåede at spille sammen med; Sabine Englert, Trine Troelsen og Anne Mette Pedersen. Jakob Mølgaard Christensen, som er direktør, var træner for nogle unge hold, da jeg spillede. Det er lidt sjovt, siger Sara Hansen.



## Jonas Træ & Anlæg

Telefon: 20 14 25 13  
E-mail: [jonas@jtoa.dk](mailto:jonas@jtoa.dk)  
[www.jtoa.dk](http://www.jtoa.dk)

## Lad mig klare dit havearbejde!

Hos Jonas Træ & Anlæg beskæftiger jeg mig med alt fra nyanlæg og træfældning til vedligeholdelse for både private og erhverv i Herning og omegn.

Alle opgaver – store som små – har interesse, og mit mål er til enhver tid at levere arbejde af højeste kvalitet og sikre kundens fulde tilfredshed.

Læs mere på [www.jtoa.dk](http://www.jtoa.dk) eller kontakt mig direkte på tlf. 20 14 25 13 eller mail: [jonas@jtoa.dk](mailto:jonas@jtoa.dk)







Hjertet i Ikast

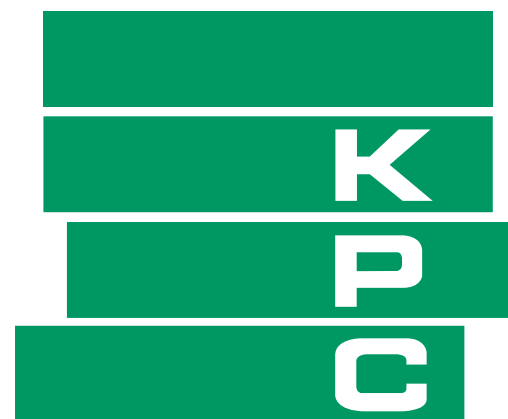
# Markante spor... – nationalt og lokalt



Uptown Nørrebro



Lindbjergskolen i Hammerum/Gjellerup



Dalgasgade 21, 1. sal · 7400 Herning  
Tlf: +45 70 12 35 10 · [www.kpc.dk](http://www.kpc.dk)



**Teknicar**

[www.nybos-auto.dk](http://www.nybos-auto.dk)



# Reparation af Mercedes Benz

— det er vores speciale

Nybos Autoservice A/S  
Sundsvej 23 7430 Ikast  
+45 97 14 14 20

**NYBO's**  
**AutoService**

Vi reparerer også andre bilmærker



## 5 HURTIGE

### *Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?*

Selvfølgelig gør vi det! Vi har vist, at vi kan rejse os, og det har gjort os stærkere.

### *Hvordan forbereder du dig til kamp?*

#### *Har du nogle faste ritualer?*

Jeg sætter mig godt ind i mine opgaver til kampen. Jeg har faste pladser under opvarmning og spiser altid to vindruer inden indløb.

### *Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?*

Holdet er gået fra at være en gruppe til et team. Vi er rigtigt gode til at bakke hinanden op og hjælpe hinanden med at udvikle os endnu mere.

### *Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?*

Min Champions League debut mod Győr.

### *Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?*

Jeg studerer Business Development Engineer.



STREGSPILLER

13. Julie Gantzel



## 5 HURTIGE

### *Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?*

Selvfølgelig kan vi tage guld! Det kan se lidt svært ud med en del skader og graviditeter på holdet. Men det får os til at rykke endnu tættere sammen, så vi står stærkere, når tingene skal afgøres.

### *Hvordan forbereder du dig til kamp?*

#### *Har du nogle faste ritualer?*

Jeg har ikke nogle faste ritualer, men jeg forbereder mig ved at se taktisk video om modstanderne.

### *Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?*

Et godt hold med masser af humør og god energi. Vi er gode til at hjælpe hinanden i både gode og svære perioder.

### *Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?*

Champions League kampe er altid en stor oplevelse, men at få Champions League debut og score mit første Champions League mål er noget, jeg aldrig glemmer.

### *Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?*

Jeg er i gang med mit tredje og sidste år på HHX i Ikast.



VENSTRE BACK

14. Louise Ellebæk



# GLAMOUR PLACE

## HERNINGS LGBT BAR

### RIGTIG MANGE TEMAFESTER

*Et hyggeligt sted, med atmosfære af kærlighed og varme  
lidt ligesom en privat fest, hvor alle snakker med alle...  
Vi har højt til loftet... Så det vil sige at vi fester igennem...*

Du kan se på facebook,  
hvad der sker i den kommende weekend.

Det koster 25 kr. at komme ind, eller du kan købe et årskort til 100 kr.  
HUSK kontanter, vi tager ikke kort. MobilePay kan dog benyttes.

### ÅBNINGSTID:

Hver lørdag fra 21.00-05.00 for LGBT'ere  
Hver den første og sidste fredag i måneden er for alle.

*Du skal være 18 år for at komme ind.*

Teglvangenget 107b-109b - 7400 Herning - Tlf. 2372 8402 / 4077 6585



Behandling og operation af  
sportsskader, genoptræning  
og skadesforebyggelse.

For FCM's spillere - og for dig!



**Capiro CFR**  
**Viborg**

## Ingen ventetid!

Behandling af alle med  
sundhedsforsikring,  
henvist fra offentlige  
sygghuses ventelister  
eller selvbetalende.

## Specialister i:

- Rygkirurgi
- Ortopædkirurgi  
(kikkertoperationer i led,  
hånd- og fod/ankel-kirurgi  
samt indsættelse af kunstige  
led i skulder, knæ og hofte)
- Øre-næse-hals-kirurgi
- Plastikkirurgi
- Mave-tarm-kirurgi
- Gynækologi
- Urinvejskirurgi
- Karkirurgi
- Fysioterapi
- MR-scanning



Capiro CFR Viborg • Stadion Allé 7 (Viborg Stadion Center) • 8800 Viborg • Tlf. 8725 0899 • [capiocfr.dk](http://capiocfr.dk)





## 20 SAMARBEJDSKLUBBER

FCM Håndbold vil gerne rette en STOR TAK til alle medlemsklubber for det store talentarbejde, der bliver gjort ude i klubberne. Vi er stolte over at få lov til at videreudvikle spillerne på vores U16-, U18- og U20-hold

Billund IF | Bording KFUM | Brande Håndbold | Engesvang Boldklub Håndbold | Funder GF Håndbold  
Galten GF | HK Give Fremad | Gullestrup BGIF Håndbold | Harlev IK Håndbold | HT 87 Hauge Thorning  
Herning FH | Ikast FS | Ikast KFUM | Kibæk IF | KLG | Kølkær-Fasterholt Håndbold  
Sdr. Omme IF | Snejbjerg SG&I | Tjørring IF | Virklund Boldklub Håndbold



## HARLEV IK HAVDE 24 INDLØBSBØRN MED TIL CHAMPIONS LEAGUE-BRAG

Af Kristina Hvas Stokholm

I en lille by uden for Aarhus ligger Harlev IK Håndbold, som er blandt FCM Håndbolds 20 samarbejdsklubber. I februar måned stillede Harlev-klubben talstærkt op til Champions League kampen mod Krim med indløbsbørn og en stor flok trænere, forældre og bedsteforældre. 24 piger og drenge

fra Harlevs U10-hold løb med de store Champions League stjerner på banen, og det var en stor oplevelse, fortæller træner i klubben Anja Hansen.

- Sådan en oplevelse betyder rigtig meget for børnene. U10-pigerne spillede kamp i morges, og de kunne næsten ikke koncentrere sig, fordi det kun handlede om, at de skulle løbe ind

med de store stjerner senere. Det er også en speciel oplevelse for de børn, som ikke er opfostret i en håndboldfamilie. Her får de virkelig lov til at snuse til håndbold på topplan, siger Anja Hansen.

Selvom der er over 60 km mellem Ikast og Harlev, har det ikke holdt den østjyske klub fra at være med i

FCM-samarbejdet. Det forklarer Jette Værum, der også er træner i klubben.

- Bestyrelsen valgte at se lidt ud over kommunegrænsen. Det kom sig vel af, at Harlev selv har opfostret et par spillere, som er nået liganiveau - blandt andet Kristina Sommer som skrev kontrakt med FCM Håndbold i 2013, siger Jette Værum.





### Blixens Kenya Safari

Glæd dig til en perlerække af dyreoplevelser i Masai Mara, smukke Samburu og ved Kenyas søområder. Fremragende indkvartering i bl.a. luksustelte, og al kørsel i stærke 4\*4 er med til at sikre en safarioplevelse ud over det sædvanlige. Afr. hver dag året rundt. 10 dage. Fra kr. 15.200,-



## Africa Tours - dit lokale rejsebureau

- Aktive rejser i Afrika bl.a. vandre-ture, cykelferie og hajdyk
- Afrejse til Afrika hver dag året rundt
- Garanti for afrejse på alle vores rundrejser
- Tryghed på rejsen: Eget kontor i Afrika
- Danmarks dygtigste rejseledere i Afrika
- Malariafri safari i Sydafrika
- Fotosafaris med naturfotografer som rejseledere
- Gorillatrekking
- Safari bl.a. med fokus på børnefamilien
- Indkvartering midt på savannen
- 24 timers dansk nødtelefon
- Fordelsprogram med bl.a. adgang til Ree Park Safari
- Gratis rejseforedrag over hele Danmark
- Udførlige, og uforpligtende tilbud
- Afrejse fra Billund, Aalborg og København



### Elefanternes fodspor – Kenyasafari for hele familien

Elefantrige Amboseli, udsigten til Kilimanjaro, sejltur blandt flodheste og masser af store dyreoplevelser på Masai Maras savanne. Afr. hver dag året rundt. 8 dage. Fra kr. 12.395,-

### Tanzanias Højdepunkter - med dansk rejseleder

Store safarioplevelser på Serengetis endeløse savanne, morgenjagt med Hadzabe-folket ved Lake Eyasi, og skønne oplevelser i det dyrerige Ngorongoro-krater. Afr. 23/9 - 2018 og 21/1 - 2019. 8 dage. Fra kr. 21.700,-



### Jambo Tanzania

En herlig safari til blandt andet Ngorongoro-krateret og Serengeti, og med et program der er fyldt med oplevelser og mulighed for at opleve de "fem store" - The Big Five. Rejsen kan naturligvis forlænges med f.eks. badeferie på Zanzibar. Afr. hver dag året rundt. 9 dage. Fra kr. 17.300,-



### På Big Five Safari i Sydafrika

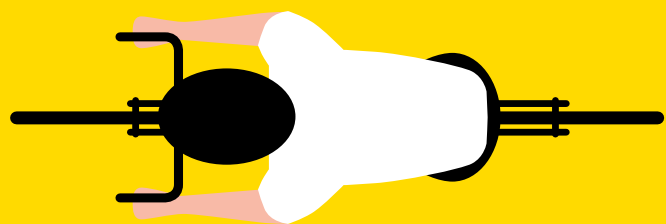
Fantastisk luksusophold med safari i Balule Nature Reserve, der er et af Sydafrikas bedste Big Five-safariområder. Med mulighed for at køre off-road safari i lodgens åbne, terrængående biler, er der fantastiske chancer for at komme helt tæt på Afrikas dyreliv. Afr. hver dag året rundt. 8 dage. Fra kr. 21.000,-

**Africa Tours - Bredgade 45, 1. - 7400 Herning - [www.africatours.dk](http://www.africatours.dk) - [info@africatours.dk](mailto:info@africatours.dk) - Tlf. 8873 4000**



# HÅR NÅLE SVINGET

– en svedig komedie om cykelsport



VENDSYSSEL   
**TEATER**

**TEAM TEATRET**

**Herning**  
**6. april - 5. maj 2018**

[www.teamteatret.dk](http://www.teamteatret.dk)

**DRAMATIKER:** JULIE PETRINE GLARGAARD · **INSTRUKTØR:** MORTEN LUNDGAARD  
**SCENOGRAF:** THOMAS RAVNSGÅRD · **SKUESPILLERE:** NIELS ANDERS MANLEY, ANDERS AAMODT,  
STIG REGGELSEN SKJOLD, OLIVIA FRANCISKA FEVEL BORGELS, JØRGEN BING OG METTE KOLDING





Duette® gardiner med  
Top Down/Bottom Up-funktion



## KAMPAGNE

### Gratis Pebble® fjernbetjening ved køb af PowerView® gardiner



The Art of Window Styling

Med PowerView® Motorisering fra Luxaflex® bevæger dine gardiner sig på egen hånd dagen igennem på de tidspunkter, du ønsker. Du kan altid betjene dem individuelt med din Pebble® fjernbetjening eller din smartphone.

**Hør mere om PowerView® og få en demonstration i butikken.**

*Tilbuddet gælder i perioden 1. marts til 30. april 2018.*

Kirkegade 4  
7490 Aulum  
Tlf. 97 47 24 22

# **boligtextil**

## AULUM

### **Gardin- konsulent**

Book et besøg, hvor  
vi måler og fremviser  
prøver i hjemmet.





# BAG OM BØDEKASSEN: Mie og Trine har styr på finanserne

Med tre graviditeter og "Kongestuds" på stribe er der lagt op til noget af en bødekassefest. De hardcore bødekasse mestre Trine Troelsen og Mie Augustesen tager os en tur igennem regnskabet

Af Kristina Hvas Stokholm

I de fleste håndboldklubber findes der små domstole. Domstole, som straffer "glemte håndboldsko" eller "bummelum i eget omklædningsrum inden kamp". Og FCM Håndbold er ingen undtagelse. Klubbens to bødekasse mestre, Trine Troelsen og Mie Augustesen, holder nøje øje med holdkammeraternes optræden. Sammen har de udformet en lang liste af holdregler, der skal overholdes af spillere og trænere såvel som fysioterapeuter og direktøren. Ellers falder der bøder.

- Nogle af bøderne havde vi også sidste sæson, men der er kommet nye på listen, som folk har taget med sig fra andre klubber. Trine har for eksempel taget et par stykker med fra Silkeborg-Voel, siger Mie Augustesen.

- Ja, jeg har indført "Happy tirsdag", hvor det er dobbelt op på alle bøder. Og så

har vi også lavet en kageordning. Det koster for eksempel kage, hvis en spiller kommer på rundens hold eller bliver månedens spiller, siger Troelsen, mens holdkammeraten udbryder:

- Godt, du siger det! Jeg havde helt glemt, at Burgaard skylder kage. Det er ikke første gang, Burgaard glemmer kagen, men hun har også været på rundens hold et par gange nu, smiler Mie Augustesen.

**"Kongestuds", "For sen indbetaling" og "Gravid"**

En af de poster, som scorer højt i regnskabet, er "Kongestuds" (når en spiller studser over målet). Reglen gælder både til kamp og træning, og de to bødekasse mestre erkender, at deres holdkammerater nok er ved at være trætte af at blive opkrævet 20 kroner for et sølle kongestuds.

"For sen indbetaling" bliver der også opkrævet en del penge for, især af chefræneren, afslører Mie Augustesen og lader fingeren glide ned over listen, indtil hun når "Gravid", hvorefter hun smiler til Troelsen og siger:

- Ja, den skulle vi jo nok have sat lidt højere denne sæson, så havde vi tjent kassen.

Trine Troelsen er nu ganske tilfreds med, at det "kun" koster 500 kr.

- I Silkeborg-Voel koster det 3000 kroner for en graviditet. Det er lige i overkanten, synes jeg. Men lad os da bare sætte bøden lidt op... fra næste sæson, griner Troelsen tilbage.

**Ingen kære mor**

Efter Trine Troelsen er blevet gravid, har de to bødekasse mestre lidt nemmere ved at holde øje med resten af truppen. Og det gør de med falkeblik.

- Vi opkræver, hvad der opkræves skal, P for som vi siger; det går til et godt for-påløb. Jeg tror faktisk, at vi er de helt rette P til jobbet. Vi er meget eksemplariske, h siger Mie med et indforstået smil til Trine. h

- Ja, vi er uden tvivl de bedste til at holde - styr på bødekassen. Det ville man for eksempel aldrig sætte Louise Burgaard a og Anne Mette Pedersen til, siger Trine i Troelsen og henviser til mangel på struktur fra de to holdkammerater. "A

Anne Mette Pedersen får dog lidt ros med a på vejen som klubbens "kassimester". a in

- Anne Mette var - utroligt nok - bøde- g kassimester i København Håndbold, så k hun havde et kontonummer stående s fra dengang, som vi bruger i dag. Hun er vores lille kassimester og giver hver - måned besked, om alle penge er gået ik ind. Det er hun faktisk rigtig god til. Det "A halter mere med hendes dialekt, forkla- k rer Mie Augustesen. p





## FCM BØDEKASSEN 2017/18

Kontingent pr. måned	25 kr.
2 minutters brok	50 kr.
Alt intimt med ansat/fodboldspiller i klubben	200 kr.
Anne Mette Pedersen taler københavnsk	1 kr.
Bad efter kamp (hvis man ikke går i bad)	20 kr.
Brokkebøde	50 kr.
Brændt skud på tomt mål i kamp	10 kr.
Direkte rødt kort	100 kr.
Dummebøde	25 kr.
For sen indbetaling	10 kr. (pr. dag)
For sent til træning	20 kr. + 2 kr. pr. minut
For sent til kamp	40 kr. + 2 kr. pr. minut.
Forkert tøj til kamp/træning	20 kr. (pr. del)
Glemmt duksetjans til kamp (regler står i duksekasse)	20 kr.
Glemmt duksetjans/rod til træning	20 kr.
Glemmt håndboldsko	100 kr.
Glemmt kage ved fødselsdag/kageordning	20 kr.
Glemmt oprydning (f.eks. i fællesrum)	10 kr.
Glemmt pas	200 kr.
Glemte ting	20 kr.
Gravid	500 kr.
Grebet ud af målmand	10 kr.
Kongestuds til træning og kamp	20 kr.
Manglende navn ved indbetaling i banken	15 kr.
Manglende info fra træner	30 kr.
Mobilbøde (sms, opkald, vibrator)	25 kr.
Skide i eget omklædningsrum til kamp	50 kr.
Søndags sms (Mia)	20 kr.
Tabt kamp	10 kr.
Tale med modstander inden kamp	20 kr.
Telefon ved maden	20 kr.

Happy tirsdag – dobbelt op på bøder

### Kageordning:

Landsholdsdebut - Månedens hold/årets hold - Får en kæreste - Flytter sammen med kæreste  
Målmand holder modstanderens score på under 18 mål - Skytter scorer 10 mål eller derover

al, På bødekasselisten er der en særlig  
r- post, som kun omfatter Anne Mette  
te Pedersen. Det koster hende 1 krone  
e, hver gang, hun slår over i det køben-  
e. havnske. Og det sker ofte.

de - Vi har ikke noget i mod københavnere,  
or men vi gider altså ikke at høre på den  
rd accent, siger Trine Troelsen med fast jyskhed  
ne i stemmen.

### ”Det gode formål”

Alle penge, som bliver opkrævet i løbet  
ed af sæsonen, skal fyres af på en fed  
%. afslutningsfest for hele truppen. Og  
indtil videre ser det ud til at blive en  
e- ganske stor en af slagsen. De to bøde-  
så kassestre holder de præcise tal for  
de sig selv, men beretter om et givtigt år.

er - Indtil videre er der kun to poster, der  
et ikke er givet bøde for: ”Glemmt pas” og  
et ”Alt intimt med ansat/fodboldspiller i  
a- klubben”. Men vi har jo ikke altid styr  
på, hvad de unge piger på holdet ren-

der rundt og laver, siger Trine Troelsen.

Sidste år stod bødekassefesten blandt  
andet på hockey, konfirmations-  
temafest og bytur. Og de to bøde-  
kassedamer glæder sig allerede til  
dette års fest.

- Det er en god afslutning på et godt  
år. Det er ikke så ofte, vi kan hygge os  
sammen på den måde i løbet af sæ-  
sonen. Lige nu er det faktisk mest  
spændende, om vi overhovedet kan få  
brugt alle pengene. Ellers tager Mie og  
jeg sydpå. Der er sikkert en del, der skal  
med landsholdet alligevel, og så kan vi  
lige så godt rejse ned i sol og varme.  
Det har vi da fortjent, ikke Mie, smiler  
Troelsen.





# TRYGHED - NÆRVÆR FAGLIG KOMPETENCE

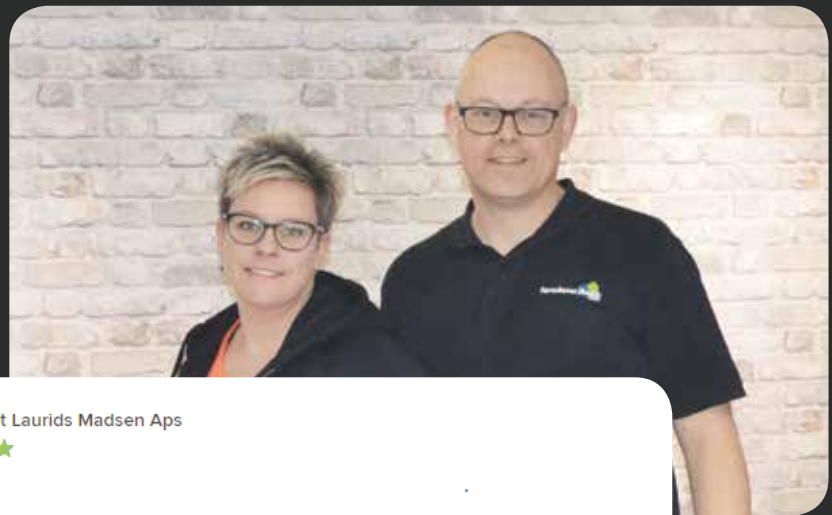
Skal du forny din bolig – så få hjælp hos Farvehuset Ikast. Vi står altid klar med råd og vejledning til dit kommende boligprojekt.

For 5 år siden startede vi vores firma op på Kirkegade 42 – Ikast.

Idéen og grundlaget for at starte Farvehuset Ikast var at levere de bedste produkter på markedet. Disse skal pakke ind med den mest kompetente rådgivning og vejledning, så kunderne føler sig trygge samt klædt bedst muligt på til et hvert projekt.

Vi sætter en stor ære i at alle får den samme service og vejledning, uanset om købet omhandler en lille pensel eller maling til et helt husprojekt.

Kunden er altid i fokus og vi handler både med private og erhverv.



Murerfirmaet Laurids Madsen ApS



PRO

Forhold: Kollega

Vi har både professionelt og privat samarbejdet med Farvehuset Ikast. Deres butik er skøn at komme i - fuld med gode produkter og inspiration. De er altid klar med professionel rådgivning og en skarp pris.

De bedste anbefalinger herfra.

Mvh. Palle Hede Jørgensen indehaver af Murerfirmaet Laurids Madsen ApS



Simon Lauridsen



Forhold: Kunde

Projektprijs: under 5.000 DKK

Ifm. at jeg skulle male børnenes nye legehus og have behandlet noget træ, søgte vi hjælp hos Susanne og Lorentz. Egentlig skulle vi "bare" købe de rigtige produkter og så hjem. Men inden vi var derfra, havde vi fået noget der var meget mere værd: en meget grundig vejledning i, hvordan vi opnår den bedste kvalitet og den længste holdbarhed på vores produkter. Vi kom derud med egne produkter og supplerende op med deres - de var meget ærlige om, at vi nemt kunne bruge det vi havde inden vi købte mere. Selv børnene havde en super oplevelse i deres legeområde. Selvom jeg ikke bor i Ikast, kunne jeg ikke overveje at bruge andre end Farvehuset Ikast, som har konkurrencedygtige priser og "ud-af-skala" god rådgivning. Det sidste vi fik af vide var "I ringer, hvis der opstår spørgsmål undervejs". 6 stjerner ud af 5 herfra!



Bettina Sarto  
Albertslund

suveræn kundeservice

Meget imødekommende og kompetent kundeservice udover hvad jeg er vant med. Havde nogle spørgsmål vedr. valg af produkt og farvevalg. Ringede til butikken og fik en yderst kompetent ekspedient i røret som gav rigtig god vejledning og oveni købet også sms'ede billeder af farverne på rørepinde. Ordren blev hurtigt ekspederet og sendt att. med navn til min arbejdsplads så turen til posthus blev sparet. Vil til enhver tid benytte Farvehuset-Ikast igen

**Støtter du lokalt ?  
- det gør vi**

**Farvehuset Ikast**

Farvehuset Ikast - Kirkegade 42 - 7430 Ikast - Tlf: 51 40 96 96 - [info@farvehuset-ikast.dk](mailto:info@farvehuset-ikast.dk) - [www.farvehuset-ikast.dk](http://www.farvehuset-ikast.dk)



# C O L O U R D E S I G N

Det har aldrig været nemmere  
at vælge farver til dit hjem



BUTIKSPRIS

**899,-**

**9 L**



## SMUKKE, MATTE VÆGGE OG ET GODT INDEKLIMA

- Smukke, matte vægge
- Godt indeklima
- Minimal malinglugt
- Garanti for dækkeevne



BUTIKSPRIS

**1.149,-**

**9 L**



## VORES SMUKKESTE MALING NOGENSINDE

- Supermat, eksklusivt udseende
- Unik farvegengivelse
- Slidstærk
- Garanti for dækkeevne



## SMUK OG ROBUST VÆGMALING

- Robuste, smukke vægge
- Vores mest robuste maling
- Meget smudsafvisende
- Garanti for dækkeevne

**9 L BUTIKSPRIS 1.099,-**



## VORES BEDSTE MALING TIL INTERIØR TRÆ

- Suveræn finish – selv på døre og lister
- Ekstremt slidstærk
- Suveræn sammenflydning
- Mat, silkematt, halvblank, superblank

**2,7 L BUTIKSPRIS 749,-**



## VORES KLASSISKE VÆGMALING

- Et fint og smukt resultat
- Nem at rulle – tørrer hurtigt
- Garanti for dækkeevne

**9 L BUTIKSPRIS 799,-**

Farvehuset Ikast - Kirkegade 42 - 7430 Ikast - Tlf: 51 40 96 96 - info@farvehuset-ikast.dk - www.farvehuset-ikast.dk





# U18

## FCM U18 ER MED I TOPPEN OG KÆMPER FOR SLUTSPILLET

Det er tæt i toppen af ligaen. Tre hold kæmper om de to slutspilspladser, og FCM's U18-hold har givet håndslag på at yde 100 procent i den sidste kamp

Af Kristina Hvas Stokholm

Det er endnu uvist, hvilke to hold der går videre til DM-slutspillet i midtjydernes liga. Skal FCM U18 igen i år gå hele vejen, kræver det højst sandsynligt en sejr over Skanderborg i den sidste kamp.

- Vi er stadig med der, hvor vi gerne vil være – i toppen af dansk ungdom. Toppen er tæt, og alt er muligt, så vi ser med spænding på den sidste periode. Vi har før kvalificeret os til slutspillet i de sidste kampe, og vi tror, det kan lykkes igen. Holdet har givet håndslag på at give sig hundrede procent i det sidste opgør, siger chefræner for FCM U18, Ole Jensen.

FCM U18 tabte de første slag mod de to andre tophold fra Silkeborg og Skanderborg i januar, og derfor har konkurrenterne været et lille skridt foran stillingsmæssigt. Men heldigvis vandt de unge hunulve klart ude over Skanderborg lige før påske og har nu afgørelsen i egne hænder.

- Vi har samlet set leveret rigtigt godt. Desværre leverede vi dårligt i en lille periode, og det var lige, som vi rendte ind i Skanderborg og Silkeborg. Vi manglede flow og held i vores spil. Populært sagt var det stolpe ud for pigerne. Det var blandt andet det, der gjorde, at vi tabte med ét enkelt mål i Skanderborg i stedet for at vinde, siger Ole Jensen.

Men chefræneren har optimisme i stemmen og forklarer, at det samtidig er godt med to stærke konkurrenter. Det giver nemlig gode matchninger.

- Vi vil selvfølgelig gerne vinde det hele, men samtidig

er det rigtigt fedt, at der er nogle stærke hold i puljen, som vi kan spille tætte kampe med. Og det har vi gjort i år, siger Ole Jensen.

### Flotte præstationer

Spoler vi tiden tilbage til sæsonstart, kom både FCM U18 og U16 godt fra land, da de vandt opstartsturneringen HEI Cup, som de fleste hold deltager i. Og det var endda på et tidspunkt, hvor en håndfuld FCM-profiler var afsted til U17-slutrunde.

Dernæst gik U18-pigerne næsten ubesejrede igennem 1. division. De stødte kun ind i et enkelt nederlag i efteråret og var forventeligt videre til ligaen endnu engang.

Sæsonen har budt på mange sejre og højdepunkter indtil nu. Et af højdepunkterne var skole VM i Qatar, hvor alle førsteholdsspillerne var med til at sikre en dansk bronzemedalje.

- Det var en kæmpe oplevelse og super godt for pigernes udvikling. Sådan en turnering giver noget erfaring, som vi ikke får mange andre steder, siger Ole Jensen.

Chefræneren fremhæver desuden de individuelle kvaliteter i truppen:

- Holdet indeholder rigtig meget potentiale spiller for spiller. Flere spillere har holdt sig i ilden omkring U-landsholdene, og vi har haft nogle rigtig gode træninger med ligaholdet, hvor U18-spillerne virkelig har vist potentiale for at kunne begå sig på øverste hylde.

### Udviklingsår

FCM Håndbold er kendt for at skabe dygtige spillere fra egne rækker. Denne sæson har ikke været nogen undtagelse, hvor flere talenter har tørnet ud på den helt store håndboldscene. Og det vækker glæde hos U18-træneren.

- I bund og grund er vi sat i verden for at skabe spillere til ligaen. Og det er vi lykkedes rigtig fint med. Laura Jensen og Emma Friis har stadig alderen til at spille U18, men vi rykkede dem op i ligatruppen, fordi de var klar til at tage næste skridt. Og alene det er en stor succes, siger Ole Jensen og fortsætter:

- Uanset om vi når slutspillet eller ej, må vi holde os til, at vi har gjort det super godt kontinuerligt i mange år, modsat mange af vores konkurrenter. Vi lykkedes ikke blot med at skabe et godt hold et enkelt år, men over en årrække, fordi vi har et super træningsmiljø.



Skole VM i Doha endte med en flot Bronze medalje



Vælg den sportslige grunduddannelse på Ikast Nordre Skole

# Her spiller sport og skole sammen

Idræt, fag og trivsel på højt plan

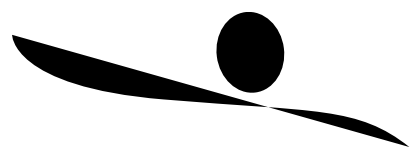


**Kontakt**  
Afdelingsleder & Sportskoordinator,  
**Thomas Skifter Bertelsen**  
Mail: thsbe@ikast-brande.dk – mobil: 2125 5069

 [www.facebook.com/idraetstalent.sgu](https://www.facebook.com/idraetstalent.sgu)







# Sportscenter Ikast



## Sportscenter Ikast

- faciliteter i absolut topklasse

**Fodboldanlæg, træningshaller, opvisningshal, tennisbaner, skyttefaciliteter og café. Det er blot et udpluk af mulighederne i Sportscenter Ikast. Når idrætsfaciliteterne skal være i superliga-klassen, er Sportscenter Ikast fyrtårnet for det midtjyske lokalområde**

Fra tidlig morgen til sen aften finder du dejlig og positiv aktivitet i Sportscenter Ikast – lige fra elitesportsfolkenes koncentrerede træning til skolernes og breddeidrættens mere afslappede træning og samvær omkring sporten.

Sportscenter Ikast er hjemmebane for et væld af sportshold, både lokale og professionelle, blandt andet FCM Håndbold og superligaklubben FC Midtjyllands dagligdag.

Centeret er også stolt deltager i Sportscampus Ikast-Brande, hvor du i Ikast finder et unikt uddannelses- og idrætsmiljø, som af mange betegnes som Danmarks bedste.

De mange aktiviteter suppleres med kurser og seminarer, hvor både arrangører og kursister bliver inspireret af den positive og friske stemning.

I hjertet af centeret finder du Sportscaféen, der fungerer som mødested og almindeligt cafeteria for brugere, publikum og gæster. Sportscafeen er også en fremragende leverandør af madydelser til både private og virksomheder – uanset om arrangementet foregår hjemme, på virksomheden eller i Sportscenter Ikast.

Medarbejdere, ledelse og bestyrelse i Sportscenter Ikast passer godt på og udvikler løbende det spændende idrætsmiljø i Ikast.

Velkommen til Sportscenter Ikast!



[kontakt@sportscenterikast.dk](mailto:kontakt@sportscenterikast.dk)



97 15 26 27



Stadion Alle 2 B 7430 Ikast



**REMA 1000**

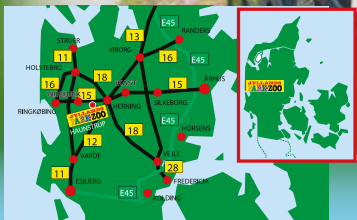
Marielunds Allé 2, 7430 Ikast

Meget mere discount



# Danmarks hyggeligste Zoo

Oplev  
vores nye  
løveanlæg



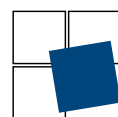
Mange nyheder til sæsonen  
Vi og alle dyrene glæder os til jeres besøg  
Følg os på Facebook 



Haustrupvej 13 • 6920 Videbæk • 97 16 61 20 [www.jyllandsparkzoo.dk](http://www.jyllandsparkzoo.dk)

# GLAS ER MERE END BARE GLAS

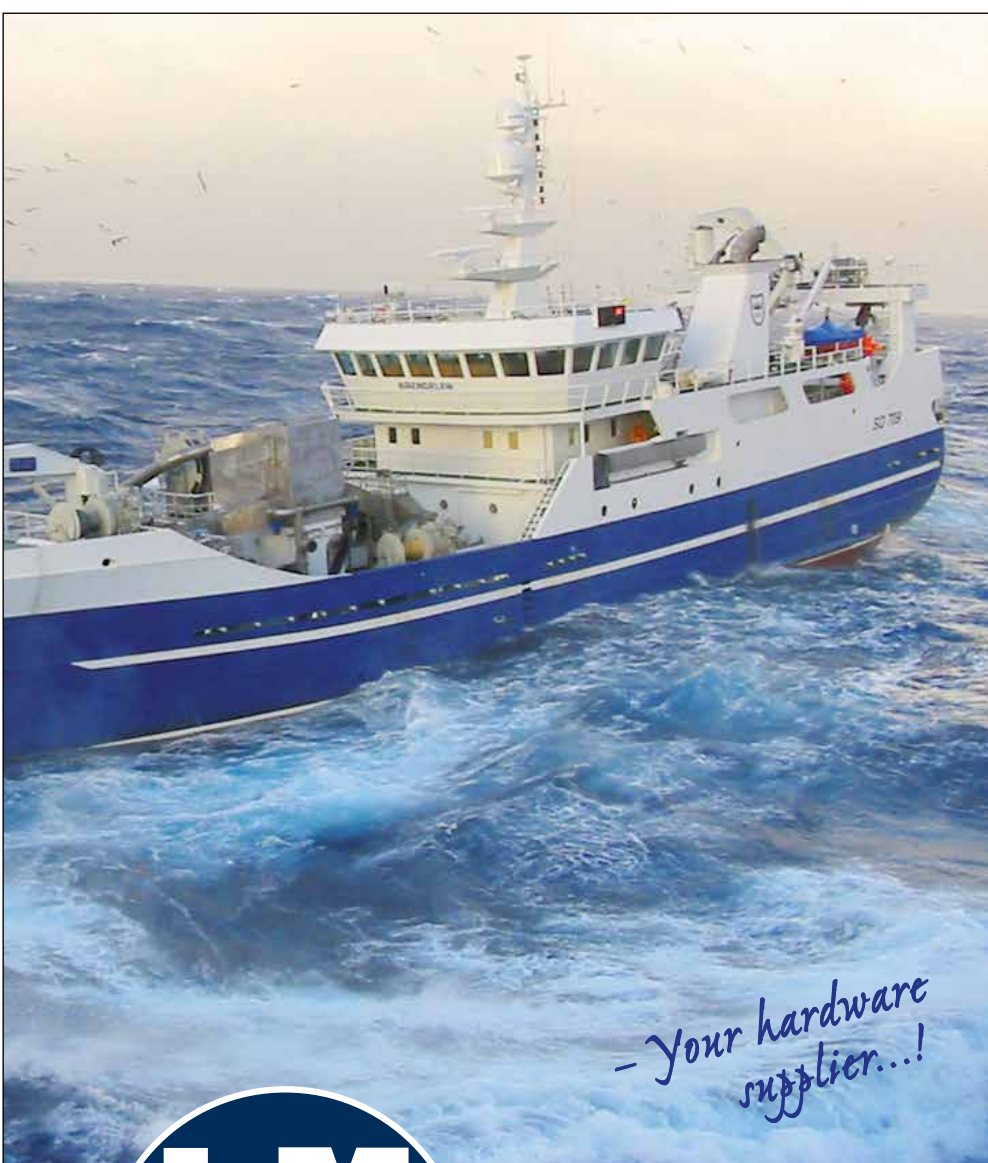
- tjek  
vores nye  
hjemmeside  
og find god  
inspiration



## MULTIGLAS

Hedelandsvej 15 • Herning • 97 12 37 57 • [multiglas.dk](http://multiglas.dk)

**DØGNVAGT**  
**97 12 37 57**



- Your hardware  
supplier...!



**The Blueline  
quality  
fishinggear**

### BRDR. MARKUSSENS METALVAREFABRIK A/S

Sverigesvej 5-11 • 7480 Vildbjerg • Danmark  
Tlf. 99 92 00 00 • Fax 99 92 00 11  
E-mail: [sales@blueline.dk](mailto:sales@blueline.dk) • [www.blueline.dk](http://www.blueline.dk)

# Green Graphic



# ***Dit livs fest***

## ***Fest til fast pris***

- ***Velkomstdrink***
- ***3 retters festmenu***
- ***Husets hvid-, rød- og dessertvine***
- ***Kaffe og kage***
- ***T a ' selv bar med øl, vand og vin***
- ***Natmads-suppe***
- ***Blomsterdekorationer***
- ***Valgfri farve på dug og servietter***
- ***Suite til værtparret***

*Pr. couv. fra kun*

# ***598,-***

*Skal dit næste selskab være*

## ***en lækker brunch?***

*Inviter dine gæster på brunch. Fra 20-200 personer i eget lokale, med opdækning, blomster, valgfri dug og selvfølgelig personale til at servicere Jer. Brunchen skal være med start inden kl. 11.30.*

*Pr. couv. fra kun*

# ***225,-***

★ ★ ★  
**HOTEL MEDI  
IKAST**



Tlf.: +45 9715 1944 - [www.hotel-medi.dk](http://www.hotel-medi.dk)

[www.danske-hoteller.dk](http://www.danske-hoteller.dk)





GLUDSTED  
FODBOLDGOLF



Vært for  
Danish OPEN  
2018

24. - 26. Aug.

# 1 STK. FRIBILLET

TIL GLUDSTED FODBOLDGOLF

**OBS: Gælder fra sæsonstart t.o.m. 15. maj 2018**

Denne side udgør en gratis dagsbillet til Gludsted Fodboldgolf.  
Værdi: op til 100,-.

Se meget mere om os på [www.gludstedfodboldgolf.dk](http://www.gludstedfodboldgolf.dk)



# FCM HÅNDBOLD

VS

# HC VARDAR



**Fredag den 6/4-2018**

**Kl. 19:00 i IBF Arena**



VS



**FCM Håndbold**  
*Danmark*

**HC Vardar**  
*Makedonien*

**WOMEN'S**



**EHF**  
CHAMPIONS  
LEAGUE

**billetsalg på [fcm.www2.dk](http://fcm.www2.dk)**



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Vi har både holdet og trænerne til at tage guld. Jeg tror på, at vi har overskuddet i sidste ende til at gå hele vejen.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg har ikke nogle faste ritualer, men jeg spiller med en bestemt elastik hver gang. Derudover plejer jeg at spise 2-3 timer inden kamp, og tit når jeg også at få en middagslur.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Et vinderhold! Et hold som giver sig 110 procent til hver træning og i hver aktion. Det er også et hold, der uden for banen har et fantastisk fællesskab, som jeg nyder at være en del af.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Da vi spillede på udebane i Győr eller Vardar sidste år.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg går på Herning Gymnasium i 2.g. I fritiden er jeg sammen med min familie og veninder.



VENSTRE FLØJ

15. Emma Friis



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Jeg håber på det og gør alt, hvad jeg kan for at hente guld til Ikast. Vi har holdet til det, men det er meget tæt i toppen af ligaen i år, og alle hold kan slå hinanden, så det bliver en svær opgave.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg har ingen faste ritualer op til selve kampen. Jeg ser video med holdet, og nogle gange er jeg på arbejde inden kamp. Spiller vi i weekenden slapper jeg bare af på sofaen, til jeg skal afsted.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Det er et hold med både erfarne og unge spillere, hvor alle giver den maks gas til træning og kamp. Sammenholdet er unikt. Det har vist sig gennem hele sæsonen, men især i den periode, hvor det gik knap så godt. Som spiller mærkede jeg, at jeg ikke stod alene. Jeg er en del af et stærkt fællesskab.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Helt klart deltagelsen i Champions League Final4 i Budapest. Det var det første Final4-stævne, som blev spillet på kvindesiden i Champions League. At spille for FCM Håndbold foran 10.000 entusiastiske tilskuere mod de bedste hold i Europa var en fantastisk følelse.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg arbejder som bogholder på Aleris-Hamlet Privathospital.



MÅLVOGTER

16. Sabine Englert



## BLIV STJERNEPLUS OG TAG PLADS PÅ 1. KLASSE

Når du samler dine bankprodukter hos os, får du en masse eksklusive fordele. For eksempel loungeadgang for hele familien i over 1.000 lounges i lufthavne verden over.

[stjerneplus.dk](http://stjerneplus.dk)

Sig JA til eksklusive fordele. Book et StjernePLUS-møde med Anette eller Morten.



spar nord

Spar Nord Herning

Dalgasgade 30  
96 16 11 70  
[herning@sparnord.dk](mailto:herning@sparnord.dk)



Vi lægger  
navn og duge  
til mange borde  
i midtjylland !

*Udlejning af duge*

**CleanXperten<sup>AP S</sup>**

Bredgade 52  
7400 Herning

Tlf. 97 12 17 43  
[www.cleanxperten.dk](http://www.cleanxperten.dk)

**RENS · VASK · VEDLIGEHOLD · GARANTI**





# LOKALT TEENAGE-TALENT MOD VERDENS BEDSTE

Som 14-årig gik det op for hende, at hun kunne lidt mere med en håndbold end så mange andre. Blot tre år senere trådte hun ind på den helt store håndboldscene, og i dag har håndboldverden for længst fået øjnene op for fløjtalenet Emma Friis. Bliv klogere på den 18-årige herningenser, der jonglerer med skolegang i den ene hånd og hård træning i den anden. Alt sammen for at udleve drømmen om at blive blandt verdens bedste fløjspillere

Af Kristina Hvas Stokholm

I slutningen af første halvleg vinker Kristian Kristensen hende på banen. Nu sker det. Hjertet galoperer af sted i en eufori af spænding og nervøsitet. Lidt efter lidt lægger nervøsiteten sig, og Emma Friis leverer en fornuftig indsats på gulvet i Jysk Arena. Overvældende, fedt og en smule surrealistisk pludselig at spille sammen med de idoler og stjerner, hun har fulgt på tv i flere år.

Sådan beskriver Emma Friis sin debut på ligaholdet, da hun, i en alder af bare 17 år, var med til at sikre klubbens femte pokalfinale på stribe efter en sejr over ærkerivalerne fra Viborg. I dag, et år senere, har den 18-årige venstrefløj for alvor skrevet sig ind på det midtjyske holdkort. I november 2017 satte Emma Friis sin signatur på en 2-årig kontrakt med FCM Håndbold, og hun er sulten efter mere.

- Lige nu drømmer jeg om at fortsætte på det hold, som jeg er en del af. Jeg finder ikke en bedre læreplads end her

i FCM. På længere sigt drømmer jeg om at blive en etableret ligaspiller, måske spille for et udenlandsk storhold og en dag være blandt de bedste fløjspillere i verden, siger fløjtalenet.

### Lokal håndboldfamilie

Emma Friis er vokset op i en rigtig håndboldfamilie. Hendes to brødre spiller i Herning FH, og begge forældre har også tabt deres hjerter til håndbolden. Særligt faderen, Ole Friis, der i 80'erne og 90'erne spillede divisionshåndbold og nåede syv sæsoner på topplan. Da Emma var omkring 6-7 år, var hendes far træner i Herning HF, og det var ganske naturligt for Emma også at kaste sig over den populære holdsport.

- Min far betyder meget for min håndboldkarriere, og han er uden tvivl en af grundene til, at jeg er kommet så langt. Han har selv spillet håndbold på højt plan og stået i min situation, så vi snakker meget håndbold, når vi er sammen, siger Emma Friis.

Friis-familien har base i Herning, hvor

Emma er født og opvokset. Hun spillede i Herning FH frem til 9. klasse, hvorefter hun tog et år på sportsefterskolen SINE. I sommeren 2016 skiftede Emma Friis til FCM Håndbold og begyndte i en Team-Danmark klasse på Herning Gymnasium. I dag går hun i 2.g, og der er mange ting, der skal gå op i en højere enhed for at få skole og håndbold til at harmonere.

- Det kan nogle gange være vanskeligt at planlægge min hverdag. Men jeg er en person, som kræver struktur, og derfor er jeg god til at lave lektier forud. Er jeg nødt til at gå lidt før fra skole for at komme til træning, siger jeg det bare til en af lærerne. Det er de cool med, siger Emma Friis og fortæller, at det langt fra er alle lærere og klassekammerater, der ved, at hun spiller på et af Danmarks bedste ligahold.

- Der er ikke mange i min klasse, som er klar over, at jeg for eksempel lige er på tv'et om onsdagen. Men det er egentlig meget rart. Når jeg går i skole, er jeg "bare Emma", fortæller venstrefløjten.

### "Hej Emma"

Uden for gymnasie-murene kan Emma Friis dog mærke en øget opmærksomhed, efter hun blev en fast del af ligaholdet.

- Der er flere, som lige siger "hej", hvor jeg tænker; hvem var det? Nogle gange får jeg også beskeder fra folk, jeg ikke kender. De skriver måske, at jeg spiller en god kamp. Det er super fedt med den opmærksomhed, men også lidt overvældende nogle gange, især når nogle fans spørger efter min autograf. Jeg synes jo ikke, det er mange år siden, at jeg selv bad om autografer, smiler Emma Friis.

Det er heller ikke mange år siden, det gik op for Emma Friis, at hun kunne noget særligt med den klistrede har-pikskugle.

- Som førsteårs U14-spiller vandt jeg DM med Herning FH og blev kåret som kampens fighter. Bagefter var der mange, som sagde til mig, at jeg havde et særligt talent og skulle gøre mere





# HÅNDBOLD I HJERTET

## I RØDT OG HVIDT

- **2015:**  
**OL-sølv med U17-landsholdet i Georgien**
- **2016:**  
**VM-sølv med U18-landsholdet i Slovakiet**  
(dansk topscorer og på All Star-holdet som turneringens bedste venstrefløj)
- **2017:**  
**EM-bronze med U19-landsholdet i Slovenien**

ved min håndbold. Jeg begyndte så småt blive udtaget til talenttræninger og endte med at vinde flere titler. De anerkendelser fik mig til at indse mit talent, siger Emma Friis.

### 100 procent – hver gang

På samme tidspunkt, som U14-spiller, blev Emma Friis udtaget til fløjen. Indtil da var hun en almindelig pige, men da hun blev udtaget til fløjen, blev hun en professionel. Hun har været med til mange store turneringer, men da hun blev udtaget til fløjen, blev hun en professionel. Hun har været med til mange store turneringer, men da hun blev udtaget til fløjen, blev hun en professionel.

Jeg er en del af et hold, som giver sig 100 procent til hver træning og kamp. Vi træner sgu ikke for hyggens skyld. Vi træner for at blive bedre til den næste kamp. Og netop den indstilling motiverer mig til at gå på træningsbanen hver dag. Når vi så lykkes med vores opgaver, bliver jeg endnu mere motiveret, siger Emma Friis og henviser til

sejren over Nykøbing, der gav en plads i Champions League kvartfinalen.

Den 18-årige fløj spillede en brandkamp og scorede seks mål. Nu venter der igen en stor europæisk opgave, når FCM Håndbold for andet år i træk spiller kvartfinale mod Vardar, og det er noget, Emma Friis glæder sig til.

- Mine største oplevelser i FCM-trøjen er uden tvivl de store udebaner, vi har spillet på i Champions League, blandt andet i Bukarest, Győr og på Vardars hjemmebane. Det er ikke mange, som får lov til at spille i de kulisser, hvor der er en helt anden tilskuer- og spillerkultur. Det er vanvittigt, siger den 18-årige venstrefløj, der mod Vardar kommer til at stå over for den 32-årige montenegriske landsholdsspiller, Jovanka Radicevic.



High-five fra Emma Friis til holdkammeraten Louise Ellebæk



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Ja! Jeg tror, vi topper for alvor på det rigtige tidspunkt, som er her i slutspillet.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg forbereder mig altid med en del video omkring modstanderen inden kamp. Jeg skal gerne lave noget helt andet om formiddagen på kampdage for at få tankerne lidt væk.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Stærkt sammenhold, respekt for hinanden og stor åbenhed omkring, hvad de forskelliges behov er.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

At spille Champions League hvor man møder de allerbedste spillere i verden.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg nyder livet i Aarhus og tilbringer meget tid sammen med mine venner og familie. Lige nu er jeg jobsøgende, så det går der også lidt tid med.



FORSVARSSPILLER

17. Mathilde Bjerregaard



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Ja, det kan vi. Men der er rigtig mange dygtige hold i ligaen, og derfor bliver det et tæt slutspil, som jeg er meget spændt på.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Det er meget svingende fra kamp til kamp, hvordan jeg gør tingene.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Et super stærkt hold med rigtig mange dygtige håndboldspillere. Vi har alle den samme indstilling til tingene, både til træning og til kamp. Vi spiller godt sammen og er rykket tættere sammen i bussen, efter vi har fået en del skader. Det er både på og uden for banen, og derfor er jeg rigtig glad for at være en del af et så professionelt hold her i FCM.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

At få lov til at spille Champions League. Det er en oplevelse, jeg vil huske for livet.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg går på gymnasiet her i Ikast, hvor jeg bliver student til sommer. Jeg bor på Sportsstar College, så der bruger jeg en del af min tid sammen med mine veninder.



PLAYMAKER

18. Laura Jensen

JM Handel ApS

## Lev håndbolddrømmen



ISI Idrætshøjskole . ISI Idrætsefterskole

Hagelskærvej 40 . 7430 Ikast . Tlf. 97252499 . info@isi.dk . ISI.dk





**GARMIN CHALLENGE FOR ALL** er det nye triatlonkoncept til Garmin Challenge Herning. Distancen er 400 meter svømning, 20 kilometer cykling og 5 kilometer løb, og er lavet med det ene formål at gøre triatlon tilgængeligt for motionister, der ønsker at prøve kræfter med Danmarks nye folkesport.

Den korte distance vil du kunne gennemføre, hvis du er vant til at løbe eksempelvis 5 kilometer tre gange om ugen. Svømningen på 400 meter foregår i våddragt, hvorfor du får masser af hjælp og opdrift, og de 20 kilometer cykling kan nemt tages på din almindelige bycykel sammen med din hverdags-cykelhjelm. Ud over dette, skal du blot bruge et par løbesko og du er klar til at prøve kræfter med triatlon.

Selvom det er en kortere distance, vil kvaliteten ikke være mindre. Sikkerheden vil være i top og du vil blive modtaget af frivillige, der står klar til at hjælpe dig gennem ruten. I T2 vil du eksempelvis opleve frivillige, der står klar til at tage imod din cykel, hvorfor du kun skal tænke på at skifte til løbesko. Samtidig vil du opleve de fede ruter og den fede stemning, når du løber gennem Herning gågade og i mål på Torvet.

Så bliv en del af Garmin Challenge For All, og bliv en del af den folkefest, som Garmin Challenge Herning er.

**Bestil dit startnummer på:**  
**CHALLENGEFORALL.DK**

**Følg os på Facebook:**  
**Facebook.dk/challengedenmark**







diadora  
#TEAMSPORT

HÅNDBOLD - FODBOLD - CYKLING - TENNIS - LØB - FITNESS - BOKSNING - SQUASH

shopeasy.dk







**TeknikGruppen**  
www.teknikgruppen.dk

Knud Knudsen a/s - Bording El service a/s



**SPECTRE A/s**

## IKAST GULVAFSLIBNING

*Det koster ikke noget at spørge*

- Alt i gulvafslibning
- Gulvafhøvling
- Overfladebehandling

**Uforpligtende  
tilbud gives**

27 års erfaring  
med god service og høj  
håndværksmæssig kvalitet.

**IKAST GULVAFSLIBNING**  
v/STIG VILLADSEN  
TLF.: +45 20 53 39 19  
www.ikastgulvafslibning.dk



**Se mere  
på  
www.ikast  
gulvafslibning.dk**

## RUSTBESKYTTELSE AF BILEN KVALITET TIL DEN RIGTIGE PRIS



**HERNING**  
**UNDERVOGNSCENTER**  
Cypresvej 12 - 7400 Herning - Tele: 97 22 40 80



Råd til  
hele livet  
på **24 timer**

**MØDE**

inden **1** time

**SVAR**

inden **24** timer



Østergade 21 / Ikast / 97 15 52 55 / djs.dk

**midtconsult**  
rådgivende ingeniører

Vi er 270 medarbejdere som rådgiver  
indenfor ingeniørfagets mange  
facetter.

I Herning sidder 170 dygtige  
medarbejdere klar til at yde  
rådgivning indenfor energi, byggeri,  
industri og foreningsafhjælpning.

**midtconsult.dk**

Part of the AF Group



## Lokalejet Elinstallatør



- El installationer
- Belysninger
- Alarm
- Videoovervågning
- Data og netværksinstallationer
- Varmepumper/aircondition

Industrivej 34  
7430 Ikast  
Tlf. 9660 0868  
Mail: [jm@el Experten.dk](mailto:jm@el Experten.dk)  
[www.el Experten.dk](http://www.el Experten.dk)

**EL EXPERTEN.DK**

*fordi vi bruger præren...*

Find os på





# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Ja, selvom det bliver en hård kamp at nå dertil. Vi er begyndt at ramme et stabilt niveau i de seneste kampe, og er blevet en rigtig tæt enhed. Det gør os endnu stærkere som hold.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg ser altid noget video inden kamp, både på dem, jeg kommer til at stå overfor, men også den målmand, som jeg skal skyde på. Ellers gennemgår jeg de taktiske ting, som vi har aftalt inden kampen.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Vi er en enhed, som vil vinde hver gang, vi går på banen. Derudover er vi et team, som respekterer og værner om hinanden. Det er utrolig vigtigt, når vi skal præstere, som et hold.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

At gå videre i kvartfinalen i Champions League! Det er kæmpe stort at være med i en så stor og anerkendt liga, og at vi så er nået hertil er bare ubeskriveligt fedt. Som ung spiller er det bare med at suge til sig, når vi møder modstand af international klasse.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg arbejder hos vores sponsor Søren Knudsen A/S, hvor jeg er kontorassistent. Derudover bruger jeg meget tid sammen med min familie og venner.



HØJRE FLØJ

19. Annika Jacobsen

RINDOM  
KOST & MOTION

# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Ja! Vi har haft vores down-periode, som alle hold skal igennem, så fra nu af går det kun fremad. Og så tager vi guld, fordi FCM ikke vandt sidste år. Der går sjældent to år i mellem, at klubben vinder mesterskabet.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg starter hver sæson på ny, eller prøver i hvert fald. Men i løbet af sæsonen kommer der flere og flere ritualer på. Jeg kender dog nogle personer på holdet, som topper denne liste.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Jeg er så glad for at spille på dette hold. Pigerne er virkelig dygtige og søde. Sammenholdet er stærkt. Alle tager ansvar og tør se indad. På den måde synes jeg, at vi fungerer godt. Ingen peger fingre ad hinanden, men tager arbejdshandskerne på og arbejder endnu hårdere.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Mit første år i FCM Håndbold, da jeg kun lige var fyldt 16 år og spillede på hold med store stjerner som Gro Hammerseng og Line Daugaard. Efter jeg er kommet tilbage til klubben er kampene mod Bukarest på hjemmebane eller Győr på udebane. På trods af to nederlag, var det virkelig fedt at mærke stemningen, niveauet og en anderledes fankultur. Vores sejr over Odense og NFH på hjemmebane ligger også godt fremme.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg træner fysisk og studerer til fysioterapeut i Holstebro. Nok mest det første frem for det andet.



HØJRE FLØJ

23. Anne Mette Pedersen

EL EXPERTEN.DK  
-fordi vi bruger peren...



## ENGESVANG = = TURISTFART

Turistkørsel i ind- og udland  
9 - 79 pers. busser

## ENGESVANG TURISTFART I/S

Gl. Kongevej 69 - 7442 Engesvang

TLF.: 86 86 51 00  
et@engesvang.dk





Vi er et erhvervsakademi med **lokal X Factor**.

Vi leverer **videregående uddannelser** for dig, der ønsker en praksisnær uddannelse, som gør dig parat til det lokale erhvervsliv.

Her **forsvinder du ikke** i mængden, men kender din sidemand og underviser.

**Bliv** alt lige fra ejendomsmægler, produktionsplanlægger og fødevarekonsulent til El- og VVS-installatør, webudvikler, markedsanalytiker og eventmanager.

Find dit drømmestudie på **eamv.dk**

**DIT  
SPRINGBRÆT TIL  
DET LOKALE  
ERHVERVSLIV**

 **Erhvervsakademi**  
MidtVest



# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Vi kan gå hele vejen, fordi vi er et vinderhold. Vi har vist, at vi spiller godt håndbold og kan vinde over alle, og guldet er et stort mål for os alle.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg har faste rutiner med mad og afslapning, inden jeg kører i hallen. I omklædning har jeg en bestemt rækkefølge i at tage spilletøj og sko på. Til opvarmning løber jeg også bestemte steder. Efter mange år i gamet gør ting helt naturligt på samme måde hver gang.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Det er et fantastisk hold. Vi holder sammen og har det godt både på og uden for banen. Vi er gode til at stille krav til hinanden, så den enkelte, men også holdet, bliver bedre. Der er stor arbejdsvillighed, og alle arbejder i samme retning. Det er et godt miljø at være i.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

At vinde DM-guld, pokalen og Cup Winners Cup.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg arbejder hos DK Company som kontor-assistent.



VENSTRE FLØJ

24. Mie Augustesen

b.young

# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Jeg tror, vi kommer ind i en rigtig god periode, hvor vi rammer vores høje topniveau, og så kan vi sagtens tage guld. Vi er et godt hold med dygtige spillere og trænere, som kæmper for hinanden, og som hele tiden vil udvikle sig.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg spiser havregrød til morgenmad, træner lidt hvis vi spiller sent på dagen, går en lille tur, ser video og hører god musik.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

Vi har et fantastisk hold, som bakker hinanden op. Vi respekterer og hjælper hinanden og giver alt for holdet.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

At slå Rostov-Don på hjemmebane foran et fantastisk publikum. Jeg håber på flere kampe af den slags og drømmer om pokaler med det her hold.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg bruger meget tid med min lille hvalp, som jeg lige har fået. Ellers er jeg sammen med min kæreste og hygger med mine holdkammerater efter træning.



VENSTRE BACK

25. Tonje Løseth

Cleanxperten

# MARK | ON

TØJ GAVER MERCHANDISE



# your GARDEN *Vi skaber drømmehaven*

## Vi tilbyder alt indenfor:

Hegn, træfældning, topkapning, beplantning, natursten, haveanlæg, brolægning, kloakering, entreprenørarbejde.



Grøn vedligeholdelse af virksomheder



Grøn vedligeholdelse privat



Træfældning/topkapning



Fældning og flisning af træ



Professionelt haveanlæg



Separering af kloak



Professionelt haveanlæg



**Your Garden er autoriseret kloakmester. Separering af regnvand og spildevand.**



Slåning af grønne områder op til 55 grader



Naturlegepladser



Naturgangbroer



Entreprenørarbejde



Omfangsdræn

your GARDEN *Vi skaber drømmehaven*

Drejervej 10  
7451 Sunds  
Tlf. 2234 1341

www.yourgarden.dk · +45 22 34 13 41 · jakob@yourgarden.dk ·  @yourgarden



# HOLDET BAG HOLDET: De sørger for harpiks, trøjer og tunsalat

## HOLDERLEDER-TEAMET I FCM HÅNDBOLD:



Annelie Mortensen



Inge Sørensen

Et professionelt håndboldhold har brug for en stærk stab. En stab, der får hjulene til at køre rundt uden for banen. Annelie Mortensen er en del af den midtjyske stab. Hun er holdleder sammen med Inge Sørensen, og de løser mange opgaver i kulissen. Opgaverne er ofte usynlige for publikum, men ganske afgørende for, at spillerne kan præstere på øverste hylde

Af Kristina Hvas Stokholm

Annelie Mortensen er i gang med sin fjerde sæson som holdleder for FCM Håndbold. Det er et job, som kræver mange frivillige timer. Dem tager hun gerne, også selvom dagene ender i forlænget spilletid.

- Det er sjovt at være en del af et professionelt hold. Jeg har virkelig fundet ud af, hvor meget der bliver kæmpet for tingene. Og så følger der bare så mange fede oplevelser med, siger hun og tænker tilbage på de mange titler og store udebanekampe:

- Mit første år var, da vi vandt Super Cuppen, Pokalturneringen, Cup Winners Cup og DM. Det var stort. Men de sidste par sæsoner har nok været de bedste for mig her i klubben. Vi har fået en større rolle i ledergruppen, og samspillet er rigtigt godt. Det er fedt at være en del af, siger holdlederen.

### Nok af det hele

Annelie Mortensen tjekker frivilligt ind

i hallen 2-3 gange i ugen, når FCM-pigerne træner. Som regel kommer hun altid forbi dagen før kamp for at følge op på informationer omkring holdet fra chefræneren og kontoret. Det er nemlig omkring kampene, at holdlederne spiller en vigtig rolle. Annelie Mortensen og Inge Sørensen skiftes til at have ansvar for kampene. Opgaverne spænder vidt og afhænger af, om det er en hjemmekamp eller udekamp.

- Har vi en udebanekamp, handler jeg ind og laver mad til hjemturen. Det kan for eksempel være tunsalat, pastasalat eller frikadeller. Ellers henter jeg det nyvaskede tøj, lægger det sammen og pakker det i de forskellige tasker. Ved hjemmebanekampe lægger jeg det på plads i omklædningsrummet. Taskerne skal fyldes op med druesukker, pulver og tabs. Det er lidt forskelligt, hvad spillerne skal have i deres drikkedunke, så det ordner jeg også hjemmefra, siger Annelie Mortensen.

Under kampene sidder hun med de øvrige spillere og trænere på bænken.

Det er hendes job at sørge for rigeligt med vand og harpiks.

- De bruger meget harpiks! Lige nu strækker en bøtte til 2-3 kampe, men i varme perioder ryger der noget meget, smiler holdlederen.

### Håndboldfamilie

Når Annelie Mortensen ikke står på sidelinjen, arbejder hun som bogholder ved Herning Undervognscenter. Hun bor i Ikast med sin mand Martin Borum Mortensen, og sammen har de to børn på 20 og 22 år. Og det var netop børnene, der fik Annelie ind i "gamet". Hun har både været holdleder i Ikast FS og Ikast KFUM.

- Vi er en håndboldfamilie. Da vores børn begyndte til håndbold, fulgte jeg dem tæt fra sidelinjen. Jeg har været holdleder for begge, og da de stoppede med at spille håndbold, begyndte jeg selv at spille i en alder af 40 år, siger hun.

I løbet af årene har Annelie Mortensen

stiftet bekendtskab med mange forskellige spillere i FCM-trøjen. Hun nyder at lære nye spillere at kende. I december ankom den spanske stregspiller Judith Sans til klubben, og hun rykkede ind hos familien Mortensen de første par måneder.

- Judith er en super sød pige, og det var sjovt at lære hende at kende på en lidt anerledes måde ved at have hende boende hos os, siger Annelie Mortensen.

Men lige så sjovt det er at møde nye spillere, lige så "øv" er det, når en spiller rejser væk fra klubben.

- Der er selvfølgelig nogle spillere, jeg har en tættere relation til end andre, men jeg kommer altid til at savne dem, når de skifter klub. Veronica Kristiansen bliver for eksempel et stort savn både på og uden for banen. Hun er en fantastisk pige - ligesom resten af pigerne på holdet, smiler Annelie.



# Herning Skov. Have & Park

Kvalitetsmaskiner og udstyr til professionelle & Fritid



## VERDENS LEDENDE INDENFOR ROBOT PLÆNEKLIPNING

### HUSQVARNA AUTOMOWER®



Automower® 310  
■ Arbejdsområde 1000 m²  
■ Maks. stigning 40 %  
12.995,- inkl. moms



Automower® 430X  
■ Arbejdsområde 3200 m²  
■ Maks. stigning 45 %  
23.995,- inkl. moms



Automower® 440  
■ Arbejdsområde 4000 m²  
■ Maks. stigning 45 %  
22.995,- inkl. moms



Automower® 450X  
■ Arbejdsområde 5000 m²  
■ Maks. stigning 45 %  
29.995,- inkl. moms



Kig ind i vores butik og få et godt tilbud eller ring på

**97129111**

Vi kommer gerne hjem til dig og finder den rigtige løsning!



Vi hjælper dig med alt fra at finde den rigtige model til installation og service

Herning Skov, Have & Park Maskiner Aps.

Fyrrevej 14 - 7400 Herning

[www.hshp.dk](http://www.hshp.dk)

**97 12 91 11**

**Nilfisk Egholm**  
Rangers at heart



JOHN DEERE

**STIHL**

MULTI ONE

STAMA

Vores sortiment er fyldt med anerkendte kvalitetsprodukter så vi kan give dig mest værdi for pengene!



# Boliglån behøver ikke være sort snak

Et boliglån behøver ikke være kompliceret. I Handelsbanken gør vi det enkelt for dig, og du møder altid en rådgiver, der sammen med dig finder præcis den finansieringsløsning, der passer bedst til dig og din økonomi.

Måske vi også kan hjælpe dig?

**Handelsbanken**

[handelsbanken.dk/findfilial](http://handelsbanken.dk/findfilial)



BADEDYR

SVØMNING

WELLNESS

VANDLAND

BADETØJ

**IKAST**<sup>®</sup>  
**SvømmeCenter**  
DIT RETTE ELEMENT

SAUNA

HOLD

CAFE

INFRARØD

MASSAGE  
STOLE

# Brande Fysioterapi

## Professionel behandling

Belastningsskader

Skulder og nakke smerter

Hovedpine

Ryg problemer

Sportsskader

Led og muskelsmerte



Mail: [brandefys@mail.dk](mailto:brandefys@mail.dk)

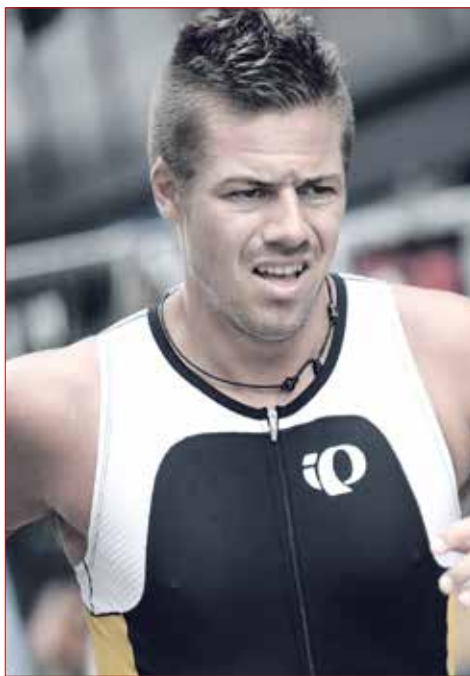
[www.brandefys.dk](http://www.brandefys.dk)



# FCM HÅNDBOLD OG RACEMAKERS INVITERER TIL TRIATLONFEST I IKAST

Dato: 30. juni 2018  
Mødested: Ikast Svømmecenter  
Målområde: IBF Arena  
BørneTRI Start kl. 9:00  
JuniorTRI Start kl. 10:00  
FCMTRI Start kl. 11:00

**Køb billetter på  
[fcm.www2.dk](http://fcm.www2.dk)**



Mie Augustesen



Laura Jensen

## Den 30. juni gentager FCM Håndbold og Racemakers successen fra sidste år og inviterer til FCMTRI i hjertet af Ikast

Af Kristina Hvas Stokholm

FCM Håndbold og Racemakers tog sidste år det første spadestik mod et årligt triatlonevent. Det var en succes, og de to arrangører inviterer endnu en gang hele lokalområdet, sponsorer og erhvervsliv til triatlonevent midt i Ikast by. Startskuddet lyder den 30. juni, og du er inviteret.

FCMTRI er for alle – uanset om man ejer den nyeste triatloncykel eller en bycykel. Håndboldpigerne i FCM er klar til

at tage udfordringen op, og Racemakers, der er blandt Europas største triatlonarrangører, sørger for et fedt setup af international topklasse.

### Tre startskud

Løbet skydes i gang af tre omgange med en times mellemrum. Først gælder det BørneTRI, så JuniorTRI og til sidst FCMTRI.

BørneTRI er for piger og drenge i alderen 6-9 år. Det indeholder 50 m svømning, 2 km cykling og 700 m løb. JuniorTRI

er for de 10 til 14-årige, som sendes ud på en 100 m svømmedistance, 4 km cykeldistance og 1500 m på løberuten. FCMTRI er fra 15 år og opefter og indeholder 400 m svømning, 18 km cykling og 4 km løb.

Startskuddet lyder ved Ikast Svømmecenter, hvorefter deltagerne sendes ud på en cykelrute og løberute i og omkring Ikast. Du kan deltage selv eller dele disciplinerne op mellem venner/kolleger. Derudover er det muligt at tilmelde sig et specielt VIP-arrange-

ment, som indeholder ekstra godter og hyg-ge. Der følger mere information om VIP-pakken snarest.

Vil du udfordre FCM-pigerne, din ven eller kollega, så sæt kryds i kalenderen den 30. juni. Du kan skaffe din billet her: [fcm.www2.dk](http://fcm.www2.dk)





dit:**skilte**firma  
midtjyllandsskiltefirma.dk

**Brande Hancock Depot**

Arvad Møllevej 24, 7330 Brande

**20 29 18 45**



**CLAUS SØRENSEN A/S**



**STÅLINDUSTRI ApS**

Estlandsvej 1 · DK-7480 Vildbjerg  
Tlf. 97 13 10 40 Fax. 97 13 37 40  
E-mail: esstaal@esstaal.dk  
www.esstaalindustri.dk



Gadeberg



**X & CO**



**IKAST BIO**



**IKAST TÆPPE-  
& GULVCENTER**

ELI CHRISTENSENSVEJ 17 - 7430 IKAST  
TLF.: 97 15 73 80 - MOBIL: 22 33 46 82



**100%  
GRATIS**

**Wish Note**

Med "Wish Note" App, vil praktikken  
omkring ønskedeling være en leg.



**DIADORA**



**Danspin A/S**  
*your reliable partner*



**NewsRoom**



Ring og få en  
snak om dit  
næste projekt

Tømrermester

Byggefirmaet

**N.E.MADSEN** AP S

40 20 28 70 • [www.ne-madsen.dk](http://www.ne-madsen.dk)





# X-COMPANY

Marienlunds Allé 4 · 7430 Ikast · Tlf.: 9660 0535 · x-company.dk

Lørdag, den 14. april  
åbner Galleri ROZART  
dørene op til fernisering  
på udstillingen

**”It Is All About Me”**

med kunstneren Mia-Nelle  
Dröschler.

Besøg os og lad jer inddrage i  
Mia-Nelles sanselige rum.  
Udstillingen løber til den 25.  
maj, så kig forbi.

Vi glæder os til at se jer.



## ROZART

Galleri for samtidskunst

Navervej 6, 7430 Ikast

WWW.ROZART.DK





# MEGET MERE MIDTJYLLAND: FØLG FCM HÅNDBOLD ONLINE og kom endnu tættere på



Få unikke nyheder, deltag i konkurrencer og se masser af sjove videoer og billeder på vores online kanaler

Af Kristina Hvas Stokholm

Kom bag kulissen og endnu tættere på FCM Håndbold ved at følge klubben på de sociale medier eller på hjemmesiden. Her bliver der løbende opdateret med sjove, seriøse og skæve historier, som er tilgængelige for alle fans.

## Facebook

Over 10.800 fans følger allerede FCM Håndbold på Facebook. Her får du daglige updates og vigtige nyheder direkte i dit nyhedsflow. For eksempel reaktioner fra spillere og trænere efter kamp. Du har også mulighed for at kontakte klubben ved at sende en besked. Derudover kan du se unikke videoklip, billeder og deltage i spændende konkurrencer.

Find os her: [facebook.com/fcmhaandbold](https://facebook.com/fcmhaandbold)

## Instagram

Interessen for FCM Håndbolds Instagram-profil er stor. Siden sidste år er over 1.200 nye følgere kommet om bord, og i dag er klubben oppe på næsten 5.000 følgere. På FCM Håndbolds Instagram-profil kommer du "behind the scenes" gennem et væld af billeder og videoer. Få et indblik i spillernes hverdag og træning eller oplev stemningen, når holdet spiller de store kampe ude i Europa.

Find os her: [instagram.com/fcmhaandbold](https://instagram.com/fcmhaandbold)

## LinkedIn

På LinkedIn er nyheder, sponsorer og samarbejde i højsædet. Få de vigtigste updates om nye kontrakter, nye sponsorer eller andre nyheder i FCM Håndbolds netværk.

Find os her: [linkedin.com/company/fcm-håndbold-a-s/](https://linkedin.com/company/fcm-håndbold-a-s/)

## fcm-haandbold.dk

FCM Håndbolds officielle hjemmeside er stedet, hvor du kan få et overblik over alt information fra og om klubben. Du kan læse nyheder om ligaholdet, FCM Ungdom og aktiviteter inden og uden for banen. Det er også muligt at blive endnu klogere på spillerne. Hvilken spiller kunne for eksempel tænke sig at bytte liv med Usain Bolt for en dag, og hvem er vild med ballet? Alt det kan du læse mere om under truppen. Hjemmesiden er også stedet, hvor du finder hele kampprogrammet og køber billetter til opgørene i IBF Arena.





# 5 HURTIGE

## Tror du, FCM Håndbold tager guld i år?

Selvfølgelig tror jeg på, at vi kan tage guld, ellers ville jeg ikke spille på det her hold. Men der er sindssyg hård konkurrence i ligaen i år. Mange hold spiller med om guldet. Hvis vi topper på det rigtige tidspunkt, kan vi gå hele vejen.

## Hvordan forbereder du dig til kamp?

### Har du nogle faste ritualer?

Jeg ser en del video, både af os selv og modstanderen, inden vi skal spille kamp. Ellers går jeg meget op i at få nogle gode, solide måltider på kampdagen. Jeg har ikke så mange faste ritualer, men jeg kan godt lide, at det hele ikke altid er det samme.

## Hvordan vil du beskrive det hold, som du er en del af?

En af vores største styrker er, at vi har det godt i truppen og hjælper hinanden rigtig meget. Vi er blevet bedre til at stille krav til hinanden, og det tror jeg kan få os endnu længere som hold.

## Hvad har været din største oplevelse i FCM-trøjen indtil nu?

Det var rigtig stor oplevelse, da vi i min første sæson vandt på udebane i Győr. Det var for vildt, fordi de har en af de bedste hjemmebaner overhovedet. Det var en stor, men også virkelig hård oplevelse, da vi tabte DM-guldet i Esbjerg på straffekastkonkurrence. Det gjorde ondt. Men det har også givet endnu mere blod på tanden for, at jeg vil prøve at stå med guld om halsen i FCM-trøjen.

## Hvad laver du, når du ikke spiller håndbold?

Jeg studerer International handel og markedsføring. Jeg elsker at være sammen med min kæreste, familie og venner. Desuden kan jeg godt lide at lave mad, så jeg bruger en del tid i køkkenet. Og så ser jeg alt det håndbold i tv, som jeg kan komme til.

HØJRE BACK

27. Louise Burgaard



Hos Partner Revision er din virksomhed altid i centrum. Derfor har vi taget et bevidst valg om at være store regionalt – og små lokalt. Så er vi altid tæt på dig og din forretning med en bred vifte af kompetencer.

## Store nok til at have alle kompetencerne. Små nok til at have lokal forståelse.



Ring til os - **Herning** 97 12 50 22 eller **Ikast** 97 15 40 22.

En del af RevisorGruppen Danmark. Mød alle dine lokale rådgivere på [partner-revision.dk](http://partner-revision.dk) - og lær os bedre at kende.



## PARTNER REVISION

Rådgivende Revisorer - med dig i centrum

# Kølkær Malerfirma

v/ Helle Østergaard

- Renovering
- Møbler
- Dekoration
- Facader
- Bolig
- Epoxy gulve

Tlf.: 31 37 70 56

E-mail: [post@kolkaer-malerfirma.dk](mailto:post@kolkaer-malerfirma.dk)

Kølkær hovedgade 62

7400 Herning

# HRT TEXTILES

private label

HRT TEXTILES A/S - Orionvej 2 - 7430 Ikast - Tlf. 9660 2700



# POWER TO PERFORM



MIZUNO IS THE MOST  
CHOSEN HANDBALL SHOE  
ALL AROUND EUROPE



GØR EN GOD HANDEL

## Thailand til kampagnepriser!

Rejs direkte med Thai Airways



### Novotel Hua Hin Cha Am Beach Resort

Glæd jer til en fortryllende ferie på vores absolut mest populære hotel i Hua Hin, Novotel Hua Hin Cha Am Beach Resort & Spa. Resortet ligger direkte ved stranden og danner de helt perfekte rammer om din næste badeferie i Thailand.

**Afrejse fra København med mulighed for tilslutning fra Billund og Aalborg**

**9 DAGE** i maj, juni og september. Pris fra kr.

**14 DAGE** fra juni til oktober. Pris fra kr.

**4.998**  
**6.998**



### Hilton Hua Hin Resort & Spa

Lige i centrum og direkte ved stranden ligger Hilton Hua Hin Resort & Spa. Kort sagt en helt perfekt beliggenhed, hvis I gerne vil opleve Hua Hin. Hotellet er kendt for sin internationale standard, stort poolområde, havudsigt og ikke mindst lækre værelser!

**Afrejse fra København med mulighed for tilslutning fra Billund og Aalborg**

**9 DAGE** i maj, juni og september. Pris fra kr.

**14 DAGE** fra juni til oktober. Pris fra kr.

**6.498**  
**9.298**

”EN BRAVO-FERIE  
GØR NOGET VED DIG...”

 **Bravo Tours**  
-FERIE PÅ DANSK

**Salgskontorer:**  
København, Herning  
og Aalborg

Ring **70 10 10 77**  
**bravotours.dk**