



ABS logo fra 1996 - 2011



ABS nyt logo fra 2012

ABS historie

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

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

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

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

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

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

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

I **1998** suppleredes sommergymnastikken med Freesbeetræning – og i **1999** udvidedes cykeltræningen, kulminerende med sommerferietur Sjælland rundt. Traditionen med sommerferieture fortsatte. I efteråret startede et Bowlinghold, der efter motionen hver anden tirsdag kørte til Hillerød. Senere flyttede Bowlingen til Allerød, hvor forholdene var bedre.

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

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

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

I januar **2008** startede vi et samarbejde med Birkerød Skytteforening om skydning med salonriffel – om vinteren på banerne under Toftevangskolen, om sommeren fra Skyttehuset på Tornevangsvej. Samme år blev cykelsæsonen også udvidet med et "kortturs hold", der kørte ture på ca. 30km i stedet for de traditionelle træningsture, der kommer op på 60 – 70km pr. gang.

Vi har siden **2010** tilbudt gymnastik alle ugens dage i Birkerød Idrætcenter, da interessen for gymnastik har været stigende og er foreningens største aktivitet med over 200 aktive medlemmer.

Samarbejdet med Birkerød Roklub og den større interesse for roning har medført, at vi nu har både onsdag og torsdag formiddag som rodage.

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

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

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

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

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

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

2015 fortsætter med 2 hold gymnastik tirsdag og fredag. Cykelholdet startede med over 50 deltagere, og har ca. 38 deltagere i snit på turene. Der er i foråret arbejdet med en sikkerhedsinstruks i samarbejde med roklubben. Dette skyldes at ABS'ere ikke er medlemmer af roklubben, og Søfartsstyrelsen har skærpet lovgivningen. ABS medlemmer skal pr 1. august 2015 indmelde sig som Seniormedlemmer i Birkerød Ro og Kajakklub, hvis de fortsat vil ro onsdag eller torsdag.

Rev. september 2015