

## Arrangementskalender

### Forårsridetur v/Rebildhus, Rold skov, 11. april kl. 11.00

Tilmelding til Torben Simonsen, tlf. 29 60 88 73.  
eller Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11.

### Pinseridetur i Dollerup Bakker, 22.-23. maj kl. 11-12.00

Tilmelding til Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11.  
Yderligere information senere.

### Heste på Hærvejen, 12. juni

Se [www.islandshest.dk](http://www.islandshest.dk) for tilmelding og yderligere information.

### Vikingemarked, Sildehagen Hobro, 7.-8. august

Tilmelding til Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11.

### Fyrkatweekend, 21.-22. august

Tilmelding til Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11.

### Efterårsridetur v/Helle Christiansen, 26. september kl. 11.00

Tilmelding til Helle Christiansen, tlf. 28 10 80 74 senest 19. september.

### Hestens dag i Rold skov, 17. oktober kl. 10.00

Et arrangement, der ikke foregår i vores regi, men som kan anbefales.

### Videodag hos Katja, 7. november kl. 13.00

Tilmelding til Katja Arkesteijn, tlf. 25 66 74 33.



*Töltende forårshilsner*

*Húginn & Múninn*

#### Islandshesteforeningen Húginn & Múninn

Helle Frank Skall, Truevejen 12, 9500 Hobro • Tlf.: 32 16 69 11  
E-mail: [mail@humu.dk](mailto:mail@humu.dk) • Hjemmeside: [www.humu.dk](http://www.humu.dk)

Fotos, vitser, historier og andet materiale til nyhedsbrevet sendes til redaktøren:  
Julie Wellejus, Skolebakken 37, 8990 Fårup – eller på e-mail: [jwellejus@yahoo.dk](mailto:jwellejus@yahoo.dk)  
Husk at skrive navn, evt. adresse, hvem som har taget evt. fotos  
og meget gerne også en billedtekst.

Copyright© 2008 Islandshesteforeningen Húginn & Múninn.  
Alle rettigheder forbeholdt.

Brug af materiale fra dette nyhedsbrev er forbudt  
uden skriftlig tilladelse fra rettighedshaveren.

# Nyhedsbrev

Nr. 25 • 8. årgang • april 2010



## Endelig forår...

af Julie Wellejus

Så blev det endelig forår! Det har vi godt nok ventet længe på i år. Så selv om jeg elsker sne, kan det altså godt blive for meget i længden.

Der er mange rideture på programmet i år og jeg ved at der er undervisning i støbeskeen også, så husk at hænge arrangementskalenderen op - samt tjekke hjemmesiden løbende for nyheder.

Derudover har vi oprettet en facebookgruppe - se mere på [www.humu.dk](http://www.humu.dk) om hvordan du bliver medlem af denne. Der vil også komme nyheder om arrangementer og andre indslag i relation til foreningen.

Jeg håber mange af jer vil benytte gruppen og hjemmesiden, så alle kan følge med i hvad der sker i foreningen i årets løb.

I må endelig komme med ris/ros...



Mange forårsvrinsk fra Julie

## Bestyrelsen

### Bestyrelsens konstituering:

#### Formand

Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11, [hfskall@gmail.com](mailto:hfskall@gmail.com)

#### Næstformand

Nina Larsen, tlf. 28 49 94 44, [nina.g.larsen@hotmail.com](mailto:nina.g.larsen@hotmail.com)

#### Sekretær

Katja Arkesteijn, tlf. 25 66 74 33, [katjamp@mail.dk](mailto:katjamp@mail.dk)

#### Kasserer

Helle Christiansen, tlf. 28 10 80 74, [helle-christiansen@mail.dk](mailto:helle-christiansen@mail.dk)

#### Menigt medlem

Torben Simonsen, tlf. 29 60 88 73, [torben.simonsen@tryk.dk](mailto:torben.simonsen@tryk.dk)

#### 1. suppleant

Linda Kragh Sørensen, tlf. 20 54 07 12, [lindalandmand@yahoo.dk](mailto:lindalandmand@yahoo.dk)

#### 2. suppleant

Birgitte van der Burg, tlf. 42 79 25 00, [birgittevanderburg@gmail.dk](mailto:birgittevanderburg@gmail.dk)

Forsidebillede: Foråret er på vej... Foto: Julie Wellejus



Den første ridetur i foreningens regi. Foto: Vilhelm Christiansen

Til generalforsamlingen mødte interesserede talstærkt op, og foreningen blev en realitet. Marianne Rask Jensen blev valgt til den første formand, Trond Øyvind Hermansen til næstformand, Julie Wellejus til sekretær og jeg selv til kasserer.

Nu fik vi travlt med at sy tøj og udstyr og skæbnen ville, at man samtidig var i gang med at arrangere det første vikingemarked i Hobro i sommeren 2003. Det fandt sted både på Sildehagen og på Fyrkatborgen, og man havde engageret Vestjysk Vikingerytteri til at lave kvadrilleridning på Fyrkat og til at ride fra Fyrkat, gennem gågaden i Hobro og ud til Sildehagen og retur en gang om dagen.

Vi blev spurgt, om vi havde lyst til at deltage sammen med dem, og vi var ikke sene til at sige ja. Vores forening stillede op med 6 heste og ryttere, så tilsammen var vi 18 ekvipager gennem gågaden. Det var noget af et syn, og vi blev mødt med mange glade kommentarer fra de handlende.

Det blev til mange timer i sadlen den weekend, og da vi ikke havde trailer, red vi selvfølgelig både ud og hjem, en tur på 10 km hver vej oveni. Vi og ikke mindst hestene var godt trætte bagefter, men vi havde fået vores drømme opfyldt så godt og vel.

Siden da har vores forening været på vikingemarkedet i Hobro hvert år, givet trækture og redet igennem gågaden lørdag formiddag i myldretiden og vores seje heste tager det hele med ophøjet ro.



## Stafetten

### Begyndelsen - foreningens start

af Helle Christiansen

Marianne, Julie, Trond og jeg red rigtig meget sammen i sommeren 2002. Trond havde sin hest, Lille Sol, opstaldet hos Marianne, og Julie havde Blesi opstaldet hos mig, og da vi boede på to nabogårde, var der rig lejlighed til at tage nogle fælles rideture i nabolaget. Vi brugte også meget tid med at drikke kaffe og snakke heste, og Trond var allerede da bidt af en gal viking. Så talen kom også på, at det kunne være sjovt at deltage i vikingemarkeder og lignende med hestene. Vi havde jo alle været på Moesgård, og havde nok en lille drøm om at være en af de deltagende islandshesteryttere.

En dag sad vi og snakkede om, at der manglede heste på Fyrkat for at levendegøre historien, og der var ikke langt fra tanke til handling. Vi besluttede os for at oprette en islandshesteforening med tilknytning til Fyrkat og arrangerede et møde med Anne Mette Gielsager, lederen af vikingegården. Hun var meget positiv overfor tanken og villig til at lægge lokaliteter til vores hestedrømme, og snart havde vi lavet vedtægter, mailet med Dansk Islandshesteforening, snakket med folkeoplysningsudvalget og indkaldt til generalforsamling 13. november 2002 i langhuset på vikingegården.

Vi blev fotograferet til avisen, filmet af TV Nord en hel dag (det blev der nu ikke nogen udsendelse af), engageret til at give trækture til byfesten i Nørager og følte i det hele taget, at vi havde grebet fat i noget stort.



Kvadrilleridning til det allerførste vikingemarked. Foto: Vilhelm Christiansen

## Generalforsamling

### Bestyrelsens beretning for året 2009

af Helle Frank Skall

Atter et år er gået og i år har generalforsamlingen i Húginn & Múninn indtaget Kina. I alt er der tilmeldt 21 voksne og 4 børn. Dette gør igen generalforsamlingen til vores mest besøgte arrangement. Det virker til, at konceptet med mad og varmere forhold end vi kan finde i langhuset på Fyrkat atter engang bekommer foreningens medlemmer.

Vi har haft en del forskellige arrangementer i løbet af året, disse vil fremgå af årets arrangementsliste, der sammen med denne beretning vil blive trykt i nyhedsbrevet.

Årets første arrangement var filmhygge hos Marianne, hvor vi bl.a. så de to videoer med Eyjólfur Ísólsson fra Hólar på Island. Det var også meningen, at vi skulle have set Katja's hjemmevideoer fra Island, men desværre kunne Mariannes maskiner ikke vise dem. Som sædvanlig hyggede vi os gevaldigt med snak og kage.

Dernæst holdt vi vores generalforsamling på Hotel Amerika, hvor vi var 20 voksne og 5 børn tilmeldt, det vil sige, at over halvdelen af foreningens medlemmer deltog.

Foråret var præget af vores rideundervisning ved Signe oppe fra Nordjysk Ridecenter. Vi havde undervisning 3 gange, og alle 3 gange var fint besøgt. Folk kunne vælge mellem eneundervisning eller undervisning 2 og 2. Alle var vældig tilfredse med Signes undervisning, og enhver hest begynder at tølte, når hun går ved siden af.

Vi skulle også have haft 3 x rideundervisning i efteråret, men desværre blev 2 af gangene aflyst grundet eksamen og sygdom.

Et af årets højdepunkter var vores weekendtur til Skagen i slutningen af maj måned. Vi var 9 medlemmer og 6 heste af sted, og det var en fantastisk tur. Vejret var med os og vi fik både indtaget Grenen med et sæt



Generalforsamling på Kina Bakken.  
Foto: Michael Bjærggaard Skall

hove i Kattegat og det andet sæt hove i Skagerrak, og vi fik redet i Råbjerg mile. Og så var vi de rene turistattraktioner, når vi kom ridende. Der blev taget rigtig mange billeder af os! Alt i alt en tur, man ikke lige glemmer foreløbig.

Vi startede sommermånederne med et weekendarrangement inde på Fyrkat. En del af foreningens medlemmer dukkede op



Foto: Michael Bjærggaard Skall

for at hygge sig om lørdagen og vi var nogle få stykker som overnattede. Det var rigtig hyggeligt, med pandekagebagning over bål og kig op til et væld af stjerne. Om søndagen dukkede der ikke så mange af foreningens medlemmer op, men os der var der, hyggede os.

Der blev givet trækture til de besøgende, noget som mange børn sætter pris på.

Vikingemarkedet på Sildehagen var også pænt besøgt. Vi fik indviet vores nye telt og vi fik redet gennem gågaden med 5 heste sammen med krigerfolkene, for at gøre reklame for markedet. Michael havde lavet et vældig flot skilt, der fortalte, at vi gav trækture, og som foreningen havde fået lov til at låne. Grundet Michaels skilt blev det til rigtig mange trækture, så en stor tak til Michael.

Et andet godt besøgt arrangement var vores efterårstur i Rold Skov. Vejret viste sig fra den forholdsvis pæne side, da vi først havde fået sadlet op. Det foregik nemlig i regnvejr. Men efter det slap vi for dråberne. Vi startede ud fra Stabelpladsen i Arden og holdte så pitstop ved Mosskovpavillionen, hvor foreningen var vært for varm kakao og lagkage. Alt i alt en superhyggelig tur.

Et mindre godt besøgt arrangement i efteråret var filmhyggen hos Katja, som desværre ikke blev til noget, da der ikke var nogen tilmeldte.

Årets sidste arrangement var Vintersolhvervsmarkedet, hvor foreningen kun var repræsenteret med en hest. På trods af regn i flere dage op til markedet var der heldigvis tørvej, og det var undertegnede meget glad for.

For at vi kan have en levende forening er det vigtigt med nogle arrangementer, som medlemmerne vil deltage i. Bestyrelsen vil derfor gerne opfordre jer alle til at komme med idéer.

I løbet af året har vi udsendt 2 nyhedsbreve. Bestyrelsen var til fællesmøde for lokalklubberne i Nordjylland d. 9. oktober, og der fandt vi ud af, at vi faktisk er en af de få klubber, der stadig udsender et nyhedsbrev trykt på papir til medlemmerne. Det er et stort arbejde at lave nyhedsbrevet, og vi vil derfor gerne benytte lejligheden til at takke Julie, Helle og Nina for det store arbejde de har lagt i det.

Vores hjemmeside har i løbet af året ændret udseende. Hjemmesiden er blevet mere primitiv, men er nu opdateret. Har I idéer til hjemmesiden hører vi gerne om dem. I må også meget gerne sende billeder af jeres heste, så vi alle kan nyde dem på hjemmesiden. Da vores forenings-email ikke kan håndtere særlig store vedhæftninger er det bedst at sende indlæg til min private email-adresse.

## Værd at vide...

### Registrering af alle heste i Danmark

Af Helle Frank Skall

Som det måske ikke er alle bekendt, er der pr. 1. januar 2010 trådt en ny lovgivning i kraft på hesteområdet. I denne nye lovgivning er det præciseret, at alle heste i Danmark skal have pas med medicinsider, være chipmærket og ejerskifteregistreret.

Se mere på [www.retsinformation.dk](http://www.retsinformation.dk) samt [www.islandshest.dk](http://www.islandshest.dk)

For ikke-islandske heste eller islandske heste uden stamtavle henvises til [www.landbrugsinfo.dk/hest](http://www.landbrugsinfo.dk/hest) og [www.hestepas.dk](http://www.hestepas.dk)

# HESTEGRIN

Far, er det rigtigt, at heste står op og sover?  
- Ja, dem jeg spiller på gør i hvertfald!

To heste sidder på en tømmerflåde.  
Pludselig siger den ene hest: "Hvorfor er her så mørkt?"  
Den anden: "Det er nok røget en pære!!"



Bøndemanden havde spændt hesten for vognen og var klar til en lille søndagstur med konen. Bedst som de ruller hen ad vejen stopper hesten pludselig den nægter at røre sig ud af stedet. Bøndemanden stiger ned og går hen til hesten og siger - DET VAR 1. GANG!

Parret kører videre men efter et kvarters tid gentager seancen sig. Krikken nægter at flytte sig. - DET VAR 2. GANG! råber bøndemanden til hesten hvorefter den igen flytter sig.

Efter endnu en halv times kørsel stopper hesten atter. - OK! Råber bønden arrigt. DET VAR 3. GANG!! Griber jagtgeværet, der ligger bag sædet og skyder krikken.

- Stakkels hest, udbryder hans kone. Den var jo ikke ret gammel.  
Hvortil bøndemanden svarer: - DET VAR 1. GANG!

## Arrangementer i 2010

### Forårsridetur v/Rebildhus, Rold skov, 11. april kl. 11.00

Vi mødes ved og rider ud fra Rebildhus. Tilmelding til Torben Simonsen, tlf. 29 60 88 73 eller Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11.

### Pinseridetur i Dollerup Bakker, 22.-23. maj kl. 11-12.00

I år tager vi på weekendtur til Dollerup Bakker, hvor Anette Ravn lægger hus til mennesker og heste. Tilmelding til Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11. Yderligere information senere.

### Heste på Hærvejen, 12. juni

Se [www.islandshest.dk](http://www.islandshest.dk) for tilmelding og yderligere information.

### Vikingemarked, Sildehagen Hobro, 7.-8. august

Kom og deltag i Hobro's årlige vikingemarked på Sildehagen, hvor vi hygger os, rider gennem gågaden og giver trækture til børn og voksne. Tilmelding til Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11.

### Fyrkatweekend, 21.-22. august

Snyd ikke jer selv for en rigtig hyggelig weekend på Fyrkat, hvor vi sammen tjener penge til foreningen, mens vi samtidig giver både Fyrkats gæster og os selv en dejlig oplevelse. Tilmelding til Helle Frank Skall, tlf. 32 16 69 11.

### Efterårsridetur v/Helle Christiansen, 26. september kl. 11.00

Tilmelding til Helle Christiansen, tlf. 28 10 80 74 senest 19. september.

### Hestens dag i Rold skov, 17. oktober kl. 10.00

Et arrangement, der ikke foregår i vores regi, men som kan anbefales. Ride-tur på ca. 20 km på egen hest. Mødested kl. 10.00 på P-pladsen ved Spillemands- Jagt- og Skovbrugsmuseet. Sidste år var der en brugerbetaling på kr. 10,-. Til den øvrige familie er der hestevognsture kl. 10.00 (2 timer) og kl. 14.00 (1 time) for så mange, der er plads til.

### Videodag hos Katja, 7. november kl. 13.00

Katja viser film fra hendes Islandsrejser. Kom og hyg dig sammen med de andre medlemmer og nyd samtidig de flotte billeder fra Sagaøen. Tilmelding til Katja Arkesteijn, tlf. 25 66 74 33.

## Værd at vide...

### Húginn & Múninn på facebook

af Julie Wellejus

Som nogle af jer allerede har erfaret, har vi oprettet en facebookgruppe for Húginn & Múninn. Her vil der løbende komme opdateringer om foreningens arrangementer og diverse ting i relation til vores forening.

Ønsker du at blive medlem af gruppen, kan du gå ind på [www.humu.dk](http://www.humu.dk) hvor Helle Frank Skall har lavet en guide til facebookgruppen.

Vores klub er vokset i løbet af året 2009. Vi startede med i alt 42 medlemmer og er nu oppe på 47 medlemmer, så vi har haft en nettotilgang på 5 medlemmer. Mon vi i 2010 kan fejre det halvtredssindstve medlem?

Til sidst lige en lille opfordring. En af grundene til at vi kan holde en generalforsamling hvor hvert medlem spiser for et beløb, som er højere end medlemskontingentet skyldes bl.a. at vi tjener penge ved at deltage i Vikingemarkedet på Sildehagen og ved at vi befolker Fyrkat. Derfor vil vi meget kraftigt opfordre medlemmerne til også at deltage i disse arrangementer. En af tingene, som vi skal diskutere ved denne generalforsamling er bl.a. om vi skal befolke Fyrkat en weekend i år. Det kræver, at der er nogle af foreningens medlemmer, der allerede nu vil love at deltage med heste, som er velegnede til at give trækture på, da det bl.a. er det vi får vores penge for. Mulige weekender er 26.-27. juni, 10.-11. juli, 24.-25. juli, 31. juli-1. august og 21.-22. august. Personligt synes jeg, at det er rigtig hyggeligt at være på Fyrkat og vil gerne opfordre alle til at komme med.

## Arrangementer 2009

- 17. januar: Filmhygge hos Marianne
- 27. februar: Generalforsamling på Hotel Amerika
- 4. april: Rideundervisning ved Signe
- 25. april: Rideundervisning ved Signe
- 16. maj: Rideundervisning ved Signe
- 23.-24. maj: Rideweekend i Skagen
- 6.-7. juni: Weekend på Fyrkat
- 1.-2. august: Sildehagen vikingemarked
- 25. oktober: Ridetur i Rold Skov med varm kakao og lagkage på Moskovpavillionen
- 31. oktober: Rideundervisning ved Signe
- 7. november: Filmhygge hos Katja – aflyst grundet manglende tilmelding
- 21. november: Rideundervisning ved Signe – aflyst grundet eksamen
- 5. december: Rideundervisning ved Signe – aflyst grundet sygdom
- 12. december: Vintersolhvervsmarked på Vikingecenter Fyrkat.

## Siden sidst...

### Sadelpudsning - kan være en hyggelig beskæftigelse!

af Helle Frank Skall

En søndag, hvor der var godt med sne udenfor, var vi en hyggelig lille gruppe, der tilbragte eftermiddagen med at få vores seletøj og sadler bragt i orden.



Foto: Michael Bjærggaard Skall



Efter lidt indledende øvelser med at komme gennem sneen (lad være med at køre gennem grusveje, som du ikke kender, når det har sneet meget!) nåede Anja og jeg frem til Katja. Vi startede med at gå ud og beundre Katjas dejlige heste. Dernæst fik vi rigget et bord og stole til inde i et varmt område i staldbygningen, så vi kunne komme i gang med den mere alvorlige del af arbejdet. Vi fik "knævret" godt, mens vi fik vasket og olieret alt vores læder. Og resultatet blev rigtig flot! Var det det samme seletøj, som vi havde haft med? Og så fik vi selvfølgelig også spist "lidt" kage!

Tak til Katja, fordi hun ville lægge hus til.

## Vintersolhvervsmarked

af Helle Frank Skall



Foto: Nina Larsen

Foreningens sidste arrangement i 2009 var Vintersolhvervsmarkedet ude på Fyrkat. I Húginn & Múninn regi var vi kun repræsenteret med undertegnede og hest. Hesten var Yrja, som Katrine havde lånt ud til arrangementet – tak skal du have, Katrine!

I ugen op til markedet havde det stået ned i stridende strømme, og jeg havde været ved at forberede mig på, at det blev til timer i regnvej, men guderne må have været os (Yrja og mig) mildt stemt, for dagen gik, uden at der faldt en dråbe –

DET VAR BARE DEJLIGT! På trods af, at jeg ikke rigtig fik mulighed for at se resten af markedet, var det alligevel en hyggelig dag. Der var heldigvis flere gæster til markedet i år, end i 2008 hvor der var flere vikinger end besøgende, og det blev da også til nogle flere trækture denne gang.

## Foredrag om distanceridning

Af Helle Frank Skall

### **Distanceridning er maraton for heste!**

Lørdag d. 30. januar var vi 3 fra foreningen der drog til Jerup nord for Frederikshavn, for at høre et foredrag om distanceridning. Det var bare super godt! Foredraget var arrangeret af Ålyst Turridding. Foredragsholderne var Sarah Aalborg og Christina Ulrich Pedersen fra Team Gangvari ([www.gangvari.easy-site.dk](http://www.gangvari.easy-site.dk)) som selv rider distanceridning på islandsheste. Christina ligger nr. 1 på ranglisten 2009 for pointgivende kilometer med 632 km på Gnýr fra Kokholm. De holdt et meget interessant og medrivende foredrag omhandlende punkter som:

- Hvad er distanceridning?
- Hvilket udstyr kan/skal man bruge?
- Hvordan træner man hesten?
- Hvordan fodrer man hesten?
- Hvordan foregår et stævne?

Hvis man kunne tænke sig at prøve et distanceridt er det nødvendigt at være medlem af en lokalklub under Dansk Rideforbund. Det er ikke nok at være medlem af Dansk Islandshesteforening. Konkurrencepas er ikke nødvendigt, hvis man starter de kortere distancer under 40 km. Hesten skal være vaccineret mindst en gang årligt og basisvaccinationen skal være i orden. Det vil sige, at hvis man ikke har overholdt kravet om en årlig vaccination, så skal man starte forfra med basisvaccination.

Med hensyn til udstyr er der ikke så mange regler. Sadel og hovedtøj skal passe til hesten, men der er ikke krav om, at det skal være en bestemt type sadel. Af bidløse hovedtøj er kun hackhamore tilladt. Man må gerne ride i fodtøj uden hæl, men i så fald skal man ride med sikkerhedsstigbøjler. S-bøjler (islandshestebøjler) er defineret som sikkerhedsstigbøjler. Og så skal man ride med krave på sin bluse (poloshirt).

Indenfor distanceridning er der distancer fra 7 km og opefter. De fleste (hvis ikke alle) islandsheste kan klare de korte distancer, men har man planer om de lange distancer skal hesten være trænet op til det. At få hesten i ordentlig kondition tager 4-8 uger, musklerne styrkes over 3-4 måneder, men sener, led og knogler styrkes over 2-3 år. En meget vigtig træning er LSD-træning (Long Slow Distance, altså skridt, skridt over lange afstande). Træningen må meget gerne for store dele foregå på asfalt, da det vil være med til at styrke knogler, sener og led.

En anden ting, som er meget vigtig at træne, specielt for os islandshestejere, er at mønstre hesten i TRAV! Et distanceløb startes og slutter med et dyrlægetjek, og hvis hesten ikke går gennem disse, bliver man diskvalificeret. Og dyrlægen vil se hesten i trav, for at vurdere, om den halter. Og så hjælper det altså ikke hvis hesten tølter, passer, eller mener, at når man bliver trukket, så foregår det altså kun i skridt (som min hoppe Vaka!).

Efter foredraget kunne man deltage i et minidistanceridt med dyrlægetjek. Desværre var vejene endnu ikke så trailersikre, at vi turde tage vores egne heste med, så vi nøjedes med at kigge lidt på, inden vi vendte næserne mod syd igen og med et ønske om, at det var noget, som vi måtte prøve.

Læs evt. mere på [www.danskrideforbund.dk/DRF/konkurrence/Discipliner/Distance](http://www.danskrideforbund.dk/DRF/konkurrence/Discipliner/Distance) eller [www.distanceridning.dk](http://www.distanceridning.dk)



Foto: Gunni Jak