

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

02-07-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	<p><b>Forslag</b> til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p><b>D-hold</b> - Løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig.</p> <p><b>Holdet</b> som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for <b>intervaltræning</b> om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p><b>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder" vedr. klubben.</b></p>	<p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hanne Pia Nielsen</p> <p>Kim Meyer Bent Thomsen</p> <p>Henning Olsen Tove Grevsen Bo Junker</p> <p>Bo Junker</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 61 26 90 86</p> <p>20 42 19 59</p> <p>29 90 26 19 26 65 45 37 20 73 26 27</p> <p>20 73 26 27</p>	<p><a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:osotogari@live.dk">osotogari@live.dk</a> <a href="mailto:conny@c Schlesinger.dk">conny@c Schlesinger.dk</a> <a href="mailto:ieste@privat.dk">ieste@privat.dk</a> <a href="mailto:hpn@aabenraa.dk">hpn@aabenraa.dk</a></p> <p><a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a></p> <p><a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a> <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a></p> <p><a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a></p>		<p>Jan-Mar og ½-del af Jun.</p> <p>Jul-Dec.</p>
Cross-turnering	<p>Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI.</p>	<p>Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen</p>	<p>20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82</p>	<p><a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a> <a href="mailto:bente.bloch@webspeed.dk">bente.bloch@webspeed.dk</a> <a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a></p>		<p>Møde i DGI i aug.</p>

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

02-07-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
	Stå for afvikling af en "cross-runde". Telt og bord med til "ude-runder". Tilbagebetaling af kr. 100.					Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festersen Holger Jacobsen Helle Jensen	29 16 82 73 22 42 86 40 20 40 82 56 24 25 99 67	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:pia_festersen@mail.dk">pia_festersen@mail.dk</a>		Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på <a href="http://www.aaig.dk">www.aaig.dk</a> .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a> <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>		Sommerhalvåret
Hjemmesider	Servicere <a href="http://www.aaig.dk">www.aaig.dk</a> med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	<a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>		Løbende
Torsdags spisning	Denne begivenhed har vi valgt at stoppe					
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen Gitte Petersen	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11 28 684 090	<a href="mailto:conny@cshlesinger.dk">conny@cshlesinger.dk</a> <a href="mailto:trunte00@yahoo.dk">trunte00@yahoo.dk</a> <a href="mailto:lotte.e@mail.dk">lotte.e@mail.dk</a> <a href="mailto:fatteluke@hotmail.com">fatteluke@hotmail.com</a>		Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevesen Finn Jacobsen Jytte Jacobsen	61 26 90 86 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619 26 65 45 37	<a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a> <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a> <a href="mailto:garbrecht@bbsyd.dk">garbrecht@bbsyd.dk</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a>		Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	<a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>  <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>		Fredag medio aug.

## AAIG ATM - Opgaver i Motion

02-07-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> ingalykke@hotmail.com <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>	1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Helle Jensen Kirsten Toft Nielsen	51 14 15 26 24 25 99 67	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> hjhjensen15@gmail.com <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

De nedstående personer, er de personer fra de forskellige aktivitetsudvalg som mødes 2 gange årligt og drøfter de opgaver /nye tiltag der er i motionsafdelingen.

Holger Hansen, Kim Meyer, Henning Olsen, Bente Bloch, Silvia Sørensen, Helle Jensen, Conny Schlesinger, Susanne Garbrecht, Holger Jacobsen, Anne Grete Jacobsen og fra bestyrelsen er det Bo Junker.