

AAIG



AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2021

Volleyball



Atletik Triathlon Motion



Disc Golf



Gymnastik



Petanque





AAIG generalforsamling

AAIG's hovedbestyrelse har besluttet at generalforsamlingsdatoen først offentliggøres så snart forsamlingsforbuddet er stort nok til at tillade det til afholdelse indendørs

Da der i vores vedtægter ikke er angivet at man kan afholde virtuel generalforsamling, er dette ikke en mulighed!

På vegne af AAIG's hovedbestyrelse
Lars Bo Hansen/formand

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASTIKFORENING

Indholdsfortegnelse

Generalforsamling	Side 2
Hovedformandens beretning	Side 4
Beretning for Disc Golf	Side 7
Beretning for Petanque	Side 10
Beretning for Atletik, Triathlon og Motion	Side 12
Beretning for Gymnastik	Side 15
Beretning for Volley	Side 16
Smånoter – især atletik	Side 20
Idrætsmærket og en tanke	Side 20
Sommertræning atletik	Side 21
Organisationsplan	Side 22
Opgaver i Motion	Side 24
Terminsliste	Side 27

Næste klubblad

Deadline for nr. 2-2021: Søndag d. 20.6.2021

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige margener. Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Linjeafstand 1,15. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Aabenraa Idræts & Gymnastikforening



Beretning for perioden 1/1-2020 indtil 6/3-2021



Sæson 2020 – Et meget specielt år for AAIG er ovre med meget differentieret aktivitet i de 5 afdelinger.

Det lykkedes os faktisk kun at gennemføre et virtuelt bestyrelsesmøde d.3. marts efter vi måtte aflyse mødet i dec. grundet de skærpede Corona restriktioner. Der havde heller ikke været det store ønske eller behov fra afdelingernes side om at mødes fysiske eller virtuelt.

AAIG generalforsamling - klubblad 3-2020

AAIG hovedgeneralforsamlingen i år blev meget speciel, da det blev til 3 forskellige datoer.

Den først generalforsamling blev fastsat til den 17. marts, men blev så udsat grundet Covid-19, hvorefter bestyrelsen så tiden an. Datoen d.29. sept. blev fundet og så kunne den ordinære hovedgeneralforsamling endelig blive gennemført, selvom der var forsamlingsforbud på maks. 500 stillesiddende pers. Det var dog ingen problem, da vi kun var 33 ud af 1403 medlemmer der mødte op.

AAIG sangen blev grundet Corona heller ikke sunget.

Inden hovedgeneralforsamling havde AAIG-atm & AAIG petanque deres afdelingsmøde fra kl.17.30 – 19.45, mens de tre andre afdelinger, gymnastik, volley og disc-golf havde overstået det tidligere på året.

Efter valg af dirigent, som i år blev Lars Borst og referent AAIG sekretær Kirsten Eskildsen blev formandsberetningen gennemgået af undertegnede.

En af hovedpunkterne i hovedberetningen var det endelige punktum for AAIG Limited E-sport afdelingen, som over to år havde kostet hovedafdelingen 18342 kr. Et kedeligt beløb at miste, som bestyrelsen har lært en del af, betydende at man gør klogt i at følge en ny afdeling tæt i starten og specielt hvis den opbygger gæld/udgifter og ingen indtægter generer.

Under indkommende forslag var der ændringer af AAIG's vedtægter, hvor der reelt var tale om tre ændringer.

Nr.1 var en ren redaktionel ændring at den tidligere afdeling AAIG orientering slettes og AAIG disc-golf tilføjes. Nr.2 ændring var vedr. fuldmagter og økonomiske dispositioner, som nu kan foretages af forretningsudvalget (formand, næstformand og kassere). Nr.3 ændring

var vedr. dispositionsbegrænsninger i vedtægter ikke er til hinder for online Banking, dog fralægger banken sig alt ansvar hvis det misbruges – de nye vedtægter kan læses på AAIG.dk + referater.

Vedtægterne kunne dog ikke vedtages, da min. 1/10 af AAIG's medlemmer skal være tilstede, så en ekstraordinær generalforsamling blev afholdt d.27. okt. hvor Torben Laursen var dirigent og de nye vedtægter blev endelig godkendt.

Årets tintallerken modtagere blev AAIG-atm kassere Jesper Steffensen for sin mangeårige enorme indsats som kasser – en meget tidskrævende ”tjans”. Gymnastik fik den anden tintallerken, som tilfaldt Jette Hjort Jensen for sin mangeårig indsats for gymnastikken



Kirsten Eskildsen

I år er Kirsten Eskildsen (sekretær) og Lars Bo Hansen (formand) på valg, da det er ulige år og begge er villige til

genvalg og jeg er rigtig glad for at Kirsten vil fortsætte.

Lars Borst og Anders Jørgensen er ligeledes villig til genvalg som revisorer, som de efterhånden har gjort rigtig godt i mange år, hvor de hvert år gennemgår alle udgifts- og indtægtsbilag i afdelingerne.

AAIG disc-golf er færdig med anlægelse af banen i området ved Arena Aabenraa i maj, hvorefter der er indvielse og en ugentlig træning plus nogle små turneringer i starten.

AAIG-petanque har ligesom de fleste andre haft træning og småarrangementer i henhold til Corona retningslinjerne, hvor det blev til nogle vin turneringer og et stævne. De har brugt en del af deres midler til at få deres overdækket terrasse gjort færdig, som inkludere indlæggelse af vand.

For at kompensere for den manglende aktivitet i 2020 har man besluttet at kontingentet også dækker 2021.

AAIG-atm har trods omstændighederne kunne holde gang i træningen indtil jul hvor alt aktivitet blev lukket ned, men er her i uge 9 startet op igen med udendørs træning.

Sæson 2020 bød også på deltagelse og afholdelse af nogle arrangementer, som

f.eks. atletik stævner på stadion og det årlige Aab. Triathlon, men Aabenraa Bjergmarathon måtte aflyses, hvor man så har søgt kompensationsmidler for at dække nogle af udgifterne.

Medlemsmæssigt er der også lidt tilbagegang, men økonomien er stadig fin.

AAIG-volley har selvfølgelig ikke kunne kunnet træne en hel del, da det er en indendørssport, men har i det omfang det er muligt gjort det.

De fik ligeledes afholdt det årlig Beach Volleystævne samme dag som Aabenraa triathlon.

Medlemsmæssigt har de faktisk haft fremgang specielt til kids volley og til deres dame og herre divisionshold i Danmarks serien, hvor de kommer helt fra Haderslev og Sønderborg.

De har fået økonomisk støtte fra Corona hjælpepuljen og prøver at få mere halplads til det stigende antal aktive.

AAIG-gymnastik har afholdt den træning der var muligt ved at rokere rundt på holdene og deltagerantal, kun 2 opvisninger kunne ikke afholdes, som derfor giver en manglende indtægt.

Man har også haft en tilbagegang i medlemsantallet på 129 og ganske få har krævet kontingent tilbage. Til trods for det har man valgt ikke at søge Corona

hjelpepuljen, da egenkapitalen er god og andre har nok mere brug for det.

Her i den nye sæson vil man muligvis lave en rabatordning for manglende aktivitet i 2020.

Til trods for Corona er økonomien i AAIG fortsat rigtig god på tværs af afdelingerne, så udgiftskrævende aktivitet her i det nye år skulle være muligt at afholde.

Som altid ydes der support til afdelingerne i det omfang som ønskes og så har vi fået ny AAIG webmaster, Kent Vendelbo Madsen der har taget over for Finn Hove. I den forbindelse er der større ændringer på vej på AAIG.dk, et helt nyt layout, som laves i WordPress.

I den anledning vil jeg benytte lejligheden til at takke Finn for sin store indsats gennem mere end 10 år med at opbygge hjemmesiden og vedligeholde den. Han vil stadig i ny og næ være behjælpelig fremadrettet.

Til sidst også en STOR TAK til alle frivillige ledere, trænere og udøvere for jeres udholdenhed gennem Corona krisen, jeres arbejdsindsats og sportslige præstationer for AAIG trods omstændighederne. Håber meget at vi får vores hverdag tilbage her i 2021 og kan genoptage aktivitetsniveauet.

Lars Bo Hansen
AAIG formand

AAIG Disc Golf

Alt er nu kommet på plads, og der kommer en 9 hullers bane ved Brundlund Slot og Arena Aabenraa.

9 hullers Disc Golf Bane midt i Aabenraa

Der ligger i øjeblikket kun to 18 hullers baner i Sønderjylland, de ligger i Gram og Vojens, og vi havde håbet på at vi i Aabenraa skulle lave den 3. 18 hullers bane i Sønderjylland, men dette bliver desværre ikke foreløbigt.

Vi har dog stadig fået lov til at lave 9 huller omkring Brundlund Slot og Arena Aabenraa, som vi har fået lov til at etablere til april. Så vi er i gang med forberedelserne og håber på at vi kan have banen helt færdigt senest til maj.



Medlemmer i AAIG Disc Golf

På nuværende tidspunkt har vi ingen betalende medlemmer, da banen endnu ikke står klar til at spille på og der er i øjeblikket ingen aktiviteter for medlemmerne. Dog promoverer vi os på de sociale medier, og vi håber på at få medlemmer, så snart banen er klar til brug.

Baneåbning og træning

Vi etablerer banen i løbet af april, og vi håber på, at vi kan holde et åbningsevent i april eller maj. Efter vi forhåbentlig har afholdt et åbningsevent, alt efter restriktionerne ift. covid-19, håber vi på at kunne starte træning op minimum én gang ugentligt hen over sommeren.

DGI Sønderjylland samarbejde

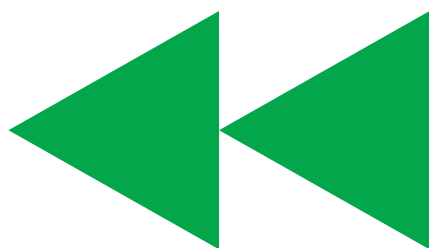
Vi har startet et samarbejde med DGI Sønderjylland og andre disc golf klubber i Sønderjylland, hvor vi er i gang med en fælles indsats ift. at udbrede sporten og få flere til at være aktive. Her er der bl.a. planer om forskellige introforløb, som vi også bliver en del af, når banen står klar til april/maj.

Kontaktperson AAIG Disc Golf

Jakob Festersen - Formand

Tlf.: 20869242

E-mail: aaig-discgolf@hotmail.com



Kreditbanken

- den lokale bank

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

Skibbroen 4 • 6200 Aabenraa • Direkte: 73 32 30 57 • E-mail: sport@nordschleswiger.dk

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk





Lokalt kendskab giver tryghed

Vi tror på, at et lokalt kendskab er essentielt for at kunne tilbyde brugertilpassede sikringsløsninger.

- Og med en afdeling i **lokalområdet**, kan vi hurtigt hjælpe dig og din virksomhed.

Totalleverandør af sikring til erhverv

- Tyverialarm
- Videoovervågning
- Tågesikring
- Adgangskontrol
- Brandalarm
- Brandudstyr
- DNA-sikring
- Mekanisk sikring



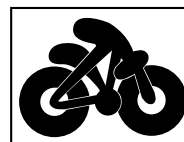
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

Henrik Ilsø
Sikringskonsulent
Tlf. nr.: 21 71 13 48
Mail: hi@telesikring.dk

70 133 233 • www.telesikring.dk • info@telesikring.dk

***Støt vore annoncører...
– de støtter os!***

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

***Støt vore annoncører...
– de støtter os!***

**Løb for livet,
lad dog os
klare alle
tallene...**

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

AAIG petanque.

Årsberetning 2020.

Bestyrelsen består af:

Inger Jacobsen, formand, Frede Søbye, næstformand, Inge Atzen, kasserer, Ingelise Rohloff og Andreas Nielsen samt suppleanterne Lisbet Hansen(sekretær) og Flemming Juel.

Petanque og Corona

Nedlukning, restriktioner, forsamlinger på 20, 50, 500, 20, 5 og i skrivende stund 25, det er hvad sporten har måttet leve med i næsten 1 år. Dette har så medført, at det er meget lidt petanque, der er blevet spillet i 2020.

DGI's sommerturnering blev aflyst i 2020. Den skulle være startet op den 15. marts, og det kunne jo ikke ske.

Klublokale – værested

2020 fik vi lavet vores værested færdigt. Vi fik sat en skydedør i mod nord, og vi købte nye skabe til vores rum. Vi havde god tid til at samle og sætte skabene op, da vi jo ikke kunne spille petanque henover foråret. Vi synes selv, vi har fået nogle gode forhold på og omkring banerne.

Stævner i AAIG

Det var meget begrænset, hvor mange stævner m.m. vi har kunnet afholde i 2020.

Den 25 juli havde vi et doublestævne. I doublestævnet var der deltagelse af medlemmer fra klubber i Sydvest-

jylland, Sydøstjylland, Sønderjylland og Slesvig.

Ved stævnet deltog 24 hold.

Stævnet startede kl. 9.30 og sluttede ca. kl. 18.

Vinderne blev:

Nr. 1 Janne og Mirim Losic fra Horsens,

Nr. 2 Conny Wollf og Frank Gerlach; AAIG

Nr. 3. Susanne Albrechtsen og Arne Mathiesen, AAIG.

Klubmesterskaberne

Ved klubmesterskaberne den 1. og 2. august blev Georg Ahrends klubmester i single efterfulgt af Andreas Nielsen og Hans Hendrik Petersen.



Georg Ahrends – klubmester i single 2020

I double gik titlen som klubmester i 2020 til Helga og Anders Jørgensen. På de følgende pladser kom Gunnar Jensen og Arnold Christensen samt Inger Jacobsen og Flemming Juel.



Helga og Anders Jørgensen – klubmestre i double 2020

Vinspil:

Før nedlukningen i marts 2020 nåede vi at afholde 3 vinspil og efter afholdt vi 4. Vi afviklede også et par vinspil for doublehold.

Strandpetanque og triplestævne

I oktober 2020, lige inden der igen blev lukket ned for idrætsaktiviteter afviklede Søgård og AAIG strandpetanque med deltagelse af spillere fra nær og fjern. Vinder blev Mirim Losic, Horsens.

DGI Sønderjylland afviklede den 18. oktober et triplestævne i Søgård med deltagelse af 16 hold. Her blev vinderne Inge Bach, Lars Jørgen Kongesbak og Kenneth Pedersen, Horsens.

DGI

På landsplan nåede DGI at afvikle et LM (landsmesterskab) for SDT (single, double og triple) i Stokkemarke på Lolland. Her deltog Inger Jacobsen og Flemming Juel.

I Føvling afviklede DGI LPS (landspetanquestævne). Her deltog Susanne Albrechtsen, Bent Christensen, Flemming Juel og Inger Jacobsen.

Mange vil nok sige, at 2020 var et år, hvor der ikke blev spillet petanque. Men når man ser på ovenstående, blev det alligevel til en del, hvor man havde mulighed for at spille petanque i 2020.

Til slut skal lyde en stor tak til vore medlemmer for jeres indsats og opbakning i en tid med nedlukninger og aflysninger. En særlig tak til hjælpere, baneudvalg, stævneleder og bestyrelsen for godt samarbejde i 2020.

Kontaktperson AAIG petanque

Inger Jacobsen tlf. 23725595

Mail: ingerjacobsen06@gmail.com

Mvh. Inger Jacobsen

Årsberetning for ATM 2020

Året 2020 blev ikke det år som Danmark havde set frem til.

Nedlukningen i foråret betød at foreningslivet, stort set gik i stå på grund af restriktioner. Der kom dog lidt lys for ende af tunnelen, da der så småt blev åbnet op for at den daglige træning kunne starte igen, under meget kontrollerede forhold for at overholde de af myndighedernes udstukne retningslinjer. I forbindelse med dette har rigtig mange af klubbens frivillige gjort et stort stykke arbejde, for at denne genåbning kunne både lykkes, men også blive så god og gnidningsfri som overhovedet muligt.

Alle ATMs store arrangementer blev aflyst i 2020, på nær Aabenraa tri 2020 og Bjergmarathon, som blev afholdt i en virtuel udgave.

Der er dog også sket positive ting i 2020. Der er kommet lys på parkeringspladsen ved stadion, hvilket har været tiltrængt.

Cafeteriet på stadion har udvidet deres åbningstider, dog pt begrænset af covid restriktioner. Det er dog et positivt signal fra Arena Aabenraa, om at de også interesserer sig i brugerne af Aabenraa stadion.

Kongehøjsporets Trailbuilderlaug er blevet en del af ATM. Det er gruppe frivillige som står for vedligeholdelsen af MTB ruten i Aabenraa skovene. Rutens officielle navn er Kongehøjsporet og det har virket naturligt, at gruppen kom under ATM, da mange af medlemmerne her er bruger af ruten.

Vi må dog konstatere at der i 2020 har været en tilbagegang på 41 medlemmer i ATM, det er selvfølgelig beklageligt at der er sket en tilbagegang, men set i lyset af at klubben har været både nedlukket og underlagt covid 19 restriktioner, kunne vi have frygtet at tilbage gangen havde været større.

Dette har også været en medvirkende årsag til at vi i bestyrelsen har valgt at give alle vores medlemmer tilbuddet om at få en gratis løbejakke eller løbevest.

Det har stillet store krav til alle som har været involveret i at få den daglige træning i ATM til at fungere, under de restriktioner som covid 19 har på lagt klubben. Det kan dog også være en indgang til at se fremad i forhold til træningen om der kan være ting i afviklingen at denne som kan bruges fremadrettet. Det kan være tidspunkter, holdstørrelser, antal træningspas, samt den generelle strukturering af træningen.

Motion:

Her er der efter sommerferien blevet oprettet 2 begyndehold med 10-15 deltagere i et 12 ugers forløb, hvorefter de blev tilbudt at fortsætte i ATM regi yderligere 12 uger, dette blev desværre afbrudt af covid 19 restriktioner i december, men en stor del af disse er stadig i klubben.

Den daglige træning har i 2020, stort set været delt op i mindre hold og her har det været dejligt at se at så mange medlemmer har meldt sig til at tage et hold. Uden dette havde det ikke været muligt at gennemføre træningen i klubben.

Atletik:

Opstarten, med opdeling i mindre hold, som skulle fordeles rundt på stadion, hvilket krævede en del planlægning forløb ude sæsonen godt og der var mulighed for at deltage i et begrænset antal stævner.

Indendørs sæsonen startede i oktober og det var meget motiverede atleter og trænere som deltog i denne, indtil covid 19 restriktioner, den 15 december igen gjorde at det ikke var muligt at afholde indendørs træning.

Den 01 marts var det så muligt at starte træningen igen, dog kun udendørs,

hvilket i øvrigt gjorde sig gældende for hele klubben. Der skulle dog fortsat tages hensyn til de gældende covid 19 restriktioner.

Tri:

Det lykkedes os at afholde Aabenraa tri 2020, som et af de eneste tri stævner i DK, ellers har året været præget af covid 19 nedlukningen. Det lykkedes dog for mange i tri delen at få gang i open water.

Idrætsmærke:

Coronaen betød, at der ikke blev taget nogle løbeidrætsmærker i 2020. Kim Meyer fik så lokket flere af de sædvanlige løbemarketager til at prøve at tage det traditionelle (altså atletik, almen form og udholdenhed), så flere motionsløbere fik sig en sjov atletikoplevelse, og samlet kom vi trods coronaen op på 48 "atletik" mærker. (I 2019 var der 39 atletikmærker og 17 løbsmærker). Idrætsmærket varetages af Anders Jørgensen, Bodil Nielsen, Karsten Nissen, Kim Meyer og Helge Laursen.

Her kan vi kun opfordre til at deltage i idrætsmærket, også gerne uden for ens "comfort zone"

Planer for den kommende sæson:

Vi vil gerne styrke og udbygge de aktiviteter der er i klubben, samt være med til at støtte op om nye tiltag, som kan komme klubbens medlemmer til gode.

Synliggøre og italesætte, hvor vigtigt det er at alle i AAIG ATM bidrager til klubbens aktiviteter. Det i forhold til både store og små opgaver, da disse er med til at holde klubben i gang, både økonomisk, sportsligt og set i lyset af covid 19, ikke mindst eller måske netop socialt.

Til sidst en stor tak til alle de mange, der har ydet en indsats til gavn for AAIG atletik, tri og motion i det forgangne år.

Også en tak til klubbens sponsorer for deres støtte og til Aabenraa Kommune for deres støtte til klubben, gennem Elite Aabenraa, som er med til at give vores unge mennesker mulighed for at udvikle sig inden for deres atletikdisciplin.

Sportslige hilsner fra afdelingsbestyrelsen ATM
Thomas, Jesper, Per, Bo, Conny, Kenny

Beretning for AAIG Gymnastik sæson 2020/2021

Sidste sæsons beretning sluttede med ordene: *"Inden længe lyder startskuddet til vores opvisninger...."* men sådan blev det desværre ikke.

Denne sæson har i den grad været præget af Myndighedernes restriktioner. Selvom vi igen som forening kunne tilbyde mange spændende hold, og vores fantastiske frivillige trænere stod klar til at undervise, så spændte Coronaen tidligt i sæsonen ben for os; flere hold måtte deles i 2, nogle gik i gang med online-undervisning, og andre måtte desværre lukke helt.

For anden sæson i træk må vi undvære vores flotte opvisninger, og vores store indtægtskilde ryger, men vi hænger i trods alt.

Der skal lyde en STOR og VARM tak til vores mange trænere og gymnaster; tak fordi I har støttet os som forening. Tak til jer trænere for at holde modet oppe i en svær tid. Tak til Danmarks bedste medlemmer for at bakke op og være positive.

Bag foreningen sidder en super Bestyrelse, hvis jeg selv skal sige det 😊
Tak for JER. Bare TAK.

Vi er godt i gang med at planlægge en ny sæson, og selvom vi i år har haft et medlemsfald på 128 medlemmer, så regner ved med, at vi alle vender stærkt tilbage; tilbage til et skønt fællesskab i AAIG gymnastikforening.

Vi ser frem mod en sæson, hvor:

- endnu en flot palette af hold vil udbydes
- en ny og moderne hjemmeside vil dukke op
- vi kan planlægge og forhåbentligt gennemføre vores opvisninger
- vi skal dyrke fællesskabet, gymnastikken og glædes

Alt det bedste til jer alle

Gymnastik-hilsner

Louise Brage Bjerregaard, formand.

AAIG volley

Første. år som formand og sikre et år!

Efter vores generalforsamling, hvor jeg blev valgt ind sammen med et nyt bestyrelsesmedlem Morten Tjørnelund blev jeg formand og Morten næstformand.

Den første større opgave var vores beachstævne i august på Sønderstrand. Stævnet blev afviklet med super godt vejr.

Vi havde valgt kun at afholde stævnet i DGI regi, grundet Corona. Det viste sig at være en rigtig fin succes, og der blev spillet mange gode kampe.

Stævnet blev i år også afholdt sammen med Aabenraa triatlons stævne. Det gav en masse liv på stranden og var en stor succes.

Da indendørssæsonen skulle opstarte var det tid til nye tanker fra en ny bestyrelse.

Vi blev hurtigt enige om at klubbens medlemmer skulle inddrages noget mere.

Det betød et større samarbejde på tværs af holdene, hvor vi skulle hjælpe

hinanden med alle de praktiske opgaver omkring kampe, så som dommerbord, bolddrenge osv.

Det hele blev sat i system, og virkede faktisk rigtig fint, men så kom anden bølge af Covid19.

Vi nåede faktisk i august, at starte op med et Danmarksserie dame- og herrehold, samt et 1 divisionshold. Det betød ret stor fremgang af medlemmer på damesiden, men også en fremgang hos vores herrer.

Succesen fortsatte og fremgangen ligeså i vores kids- og teensafdeling, så starten på vores sæson var rigtig positiv.

De 2 danmarksserie hold nåede at spille 1 kamp og 1. division nåede 4 kampe. Vores kids og teens var afsted til et enkelt stævne inden alt lukkede.

Heldigvis kunne vi fortsat træne i 10 mandsgupper, hvilket også satte pres på bestyrelsen og trænere i form af organisering af dette. Kids- og teenstræningen kørte fortsat normalt.

I december måned havde vi et trænermøde, hvor vi snakkede om fremtiden og omkring forventningerne til bestyrelsen og omvendt. Det var et

super godt møde, som affødte tanker til nye tiltag i klubben, og dette nye tiltag med trænermøde er noget vi vil tage med til den kommende sæson.

Starten af 2021 har været præget af kreative tanker, så vi kan starte vores kids og teens op igen.

Vi påtænker, at starte græsvolley, og når varmen kommer vil fortsætte i sandet på Sønderstrand.

Vi vil prøve, at starte noget kids- og teensbeachvolley op, og samtidig skal

der også være mulighed for at disse grupper kan deltage i vores beachstævne d. 15 august 2021. Forhåbentligt skal dette stævne igen ligge sammen med Tri og motions flotte tristævne.

En sæson med mange blandede følelser og frustrationer, men også en sæson med medlemsfremgang, nye tanker og større sammenhold.

Mvh

Bestyrelsesformand Martin Petersen





ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

Lille Kolstrup 30 · 6200 Aabenraa · Tlf. 74 62 70 00

*Støt vore annoncører...
– de støtter os!*

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & børn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanet
Kl. 17.00-18.00 Bike elite - Andreas
Kl. 18.00-19.00 BodyPUMP - Torben
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Karin

Tirsdag

Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.15-16.45 Beg Bike - Ann-Marie
Kl. 16.55-17.40 Zumba - Karin
Kl. 17.45-18.55 Kickbox - Lars
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 17.00-17.55 Puls & Stryke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Andreas Petz / Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvel - Malene

Torsdag

Kl. 08.15-09.00 Zumba - Karin
Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.30-17.30 Forsvars Puls - Anders
Kl. 17.00-18.00 Bike begynder - Sonja
Kl. 17.30-18.30 BodyPUMP - Mette
Kl. 18.05-19.05 Bike øvel - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksning - Lars

Freitag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus / Sarah

Lørdag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Turnus
Kl. 11.00-12.00 BodyPUMP - Turnus

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

10 klip "kun til bike" kr.300,-

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider

holdplan

03/01-11

Mandag	06.00-21.00
Tirsdag	07.00-21.00
Onsdag	06.00-21.00
Torsdag	07.00-21.00
Freitag	06.00-19.00
Lørdag	08.00-16.00
Søndag	08.00-16.00

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



***Støt vore annoncører...
– de støtter os!***



Søstvej 21 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 37 60
erik@math-hendes.dk - www.math-hendes.dk



Rådhusgade 6

74 62 64 64

**Arkitekttegnestuen
Aabenraa ApS**
Tlf. 74 62 48 88
Anders P. Pedersen



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET



Tagdækning

- Tagpapdækning af nye tage
- Listedækning
- Tagpaprenovering af eksisterende tage
- Efterisolering af eksisterende tage
- Membranisolering af broer og parkeringsdæk
- Selvbærende stålpladetage



Syddansk Tagdækning A/S blev i 2006 stiftet af Asmus Schmidt, Allan Lotzkat, Torben Schweer og Lars Slipsager – som tilsammen har mere end 80 års erfaring inden for tagdækningsbranchen. Syddansk Tagdækning A/S vil derfor være det sikreste valg, når der skal vælges samarbejdspartner til udførelse af tagpaparbejde.

Syddansk
Tagdækning A/S

Tlf. +45 77 34 37 00 · Fax +45 74 63 36 37 · www.syddansktag.dk · info@syddansktag.dk

***Støt vore
annoncører...
- de støtter os!***

Smånoter – især atletik

- SkoleOL lokalstævner er aflyst i år, således også vores – fastlagt til d. 5. maj.
- Det er usikkert, om det bebudede forældrearrangement d. 10. maj, bliver til noget – evt. udsættes. Men vi hører fortsat gerne fra forældre/andre, der vil give en hjælpende hånd.
- Det planlagte begyndertrænerkursus her i marts er udsat til ?????
- Det er svært lige nu at melde ud med stævner. Her er vi igen afhængig af coronasituationen, og der skal også koordineres med forbundet. Når vi ved mere, meldes det selvfølgelig ud på hjemmeside mm.

Helge Laursen

Idrætsmærket og en tanke

Det blev til næsten lige så mange mærker i 2020 som tidligere – på trods af coronaen, der bl.a. betød, at det ikke blev muligt at tage løbemærket, men at alle skulle tage det traditionelle – bl.a. med atletik. I skrivende stund kan der ikke meldes ud hverken om uddeling af mærket eller hvordan vi afvikler det i 2021.

En tanke: DGI er ved at udvikle et koncept – ”track fit”, lidt i stil med ”boot camp” – ”cross fit” og hvad disse nye motions/styrke programmer kaldes. I ”track fit” benytter man bl.a. nogle af atletikfaciliteterne til træning af den almene form. Måske kunne det være en interessant kombination med idrætsmærket. En motionsforening på Nordsjælland fik faktisk 100 nye medlemmer, da de udbød konceptet.

Helge Laursen

Sommertræning atletik

I denne tid er det svært at planlægge og også sige ting med sikkerhed.

Men a.h.t. til folks planlægning osv. er her et bud på, hvordan holdtræningen vil se ud, men med al muligt forbehold.

Vi forventer at starte sommertræningen mandag d. 12. april.

Vi regner umiddelbart med, at tilbuddet vil minde om sidste års plan, der så således ud:

- Ca. 6 til 9 år mandag kl. 16.30-17.30.
- Ca.10 til ca.13 år mand. kl.16.30-17.30 og onsd. kl. 17.30 – 19.00.
- Fra ca. 14 år og opefter mandag og onsdag kl. 17.30-19.00.

Men som sagt. Tiden er usikker. Når vi er tættere på, vil der komme nærmere på hjemmesiden mm.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, kasserer.atm@aaig.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** atm@aaig.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, Motion.atm@aaig.dk Nygade 33 C, 6200 Aabenraa 20 73 26 27

Atletik aktiviteter

Kirsten E. Møller, kfys@live.dk Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Helge Laursen, laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Lars Bo Hansen, larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, danbn@sol.dk Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, kimmester@yahoo.com Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, silpol@hotmail.com Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Arne Matthiesen, 1966@live.dk Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa 21 66 65 14

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, atm@aaig.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Jesper Steffensen kasserer.atm@aaig.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bente Bloch, Bente.bloch@hotmail.com Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa 28 95 28 74

Idrætsmærke

Anders Jørgensen andershelga@gmail.com Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

Helge Laursen, laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Nålestævner

Helge Laursen, laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Atletik Statistik

Kirsten E. Møller kfys@live.dk Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Redskaber

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab. 74 61 32 75

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad. 74 67 23 62

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab. 27 83 30 44

Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
Klubbladsredaktør		
Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
I redaktionen		
Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
Stadion-inspektør Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
Stadion cafe Birgitte Junker bj@arenaaabenraa.dk		

* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, petra.vig@post.tele.dk, 21 78 86 47

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet		Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guideerne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om". A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt). B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere). C-hold - Løber mandag med noget alternativ træning og torsdag løber de med ved intervaltræningen. D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder kun mandag aften. Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med. Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen. Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben.		Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hanne Pia Nielsen Thomas Hunderup Rene Andersen Jan Pharaao Helle Jensen Kim Meyer Bent Thomsen Rikke Christensen Henning Olsen Tove Grevsen Keld Keller Bo Junker Henning Olsen Kim Meyer	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 21 38 51 47 28 57 40 23 24 25 99 67 61 71 55 11 21 68 69 54 22 15 14 79 29 90 26 19 26 48 32 12 42 32 55 99 20 73 26 27 29 90 26 19	Hele året lige med undtagelse af sommerferien og fortræning til Bjergmarathon. Der vil der være uge hvor medlemmerne selv må løbe uden at der er nogen som står for træningen.
Cross-turnering	Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Telt og bord med til "ude-runder".		Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet		Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Klubtur		Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Holger Jacobsen Helle Jensen Hanne Pia Nielsen	29 16 82 73 20 40 82 56 24 25 99 67	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister		Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	Sommer-halvåret
Hjemmeside		Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Torben Lykke	29 90 26 19 61 28 37 68	Løbende
Juleafslutning		Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11	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 Henning Olesen Tove Grevesen Finn Jacobsen Jytte Jacobsen	61 26 90 86 20 73 26 27 29 902 619 26 65 45 37	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	Fredag medio aug.
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	1. januar

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
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	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, Finn Jacobsen, Holger Jacobsen, Anne Grete Jacobsen og fra bestyrelsen er det Bo Junker.

Terminsliste 2021

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Marts					
April Man 12.		Aabenraa Stadion	A	Start sommertræning	
Søndag 9. maj til søndag 6. juni.		Hele Sønderjylland	Alle	Stafet 2020 (virtuel)	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb*

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank FAVORIT

Med Sydbank Favorit kan du vælge de fordele, der passer til din daglige økonomi, boligen, børnene eller dine investeringer.

Ring på 70 10 78 79 eller find dine fordele på
sydbank.dk/favorit

Sydbank Favorit er Sydbanks fordelsprogram, hvor du selv vælger dine fordele og bliver belønnet for dine år som kunde.



Find os også på
de sociale medier