

AAIG

Nr. 2 2021 54. årg.



Jesper Kjærgaard fra Aaig Triathlon efter svømmeturen over Alssund med genforeningsdepechen.



Indholdsfortegnelse

| | |
|--|---------|
| Organisationsplan | Side 3 |
| Opgaver i Motion | Side 5 |
| Kelstrup Cross Duathlon | Side 8 |
| Kastestævne med mange personlige rekorder | Side 11 |
| VDMU Randers | Side 12 |
| Gå-aktiviteter i en coronatid | Side 13 |
| Startnummer 261 | Side 18 |
| Bjergmarathon collager | Side 24 |
| Coronasommer 2020 | Side 26 |
| Bjergmarathon set fra 2 af de yngste deltageres side | Side 28 |
| Bjergmarathon 2023 – hjælper i depot | Side 29 |
| Bjergmarathon collager | Side 30 |
| Tørring tri | Side 34 |
| AAIG bærer depechen fra kanonerne til Varnæs | Side 36 |
| Genforeningsstafetten – over Als Sund | Side 37 |
| Grill løb 2021 | Side 40 |
| Rømø ½ marathon den 19.9.2021 | Side 42 |
| Copenhagen Open i Hvidovre | Side 43 |
| Idrætsmærket i AAIG 2021 – for alle | Side 44 |
| Hjælper ved Bjergmarathon | Side 47 |
| På vej til det normale | Side 48 |
| De unge har talt | Side 49 |
| Terminsliste | Side 51 |

Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2021: Mandag d. 20.9.2021

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.

Forsiden

Jesper Kjærgaard fra Aaig Triathlon efter svømmeturen over Als Sund med genforeningsdepechen

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 Eskildsen, 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

Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com Flensborgvej 202, 6200 Aab. 40 61 19 35

Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk 26 48 32 12

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 Eskildsen, 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

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 Eskildsen (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk | Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab. | 27 83 30 44 |
| Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com | Flensborgvej 202, 6200 Aab. | 40 61 19 35 |
| Dina Gylling, dinagyllingkristiansen@gmail.com | | |
| Kristine Grevsen, kristinegrevsen@gmail.com | | 41 63 13 01 |
| Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk | | 26 48 32 12 |
| Anders Koch Hørlyck, hoerlyck@live.dk | | 20 78 96 51 |
| 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 Rasmus Gansler, info@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 | <p>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".</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold - Løber mandag med noget alternativ træning og torsdag løber de med ved intervaltræningen.</p> <p>D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder kun mandag aften.</p> <p>Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben.</p> | <p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hanne Pia Nielsen Thomas Hunderup Rene Andersen Jan Pharao Helle Jensen Kim Meyer Bent Thomsen Rikke Christensen Henning Olsen Tove Grevsen Keld Keller Bo Junker Henning Olsen Kim Meyer</p> | <p>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</p> | <p>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.</p> |
| Cross-turnering | <p>Deltag 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".</p> | <p>Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen</p> | <p>20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82</p> | <p>Møde i DGI i aug. Aug-Feb.</p> |

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 |
| Hjemmesider | 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. Afluttes 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.

Kelstrup Cross Duathlon

Lørdag morgen d. 5. Juni 2021 pakkede vi bilen i Marstrup med cykler, vores cross-sko, energi.. Og nå ja, også vores børn. De blev afleveret i Bolderslev hos bedstemor og bedstefar, hvor de skulle hygge sig, imens vi skulle til 2021s første stævne. En cross Duathlon - det havde vi jo aldrig prøvet før - så mon ikke vi godt kunne finde ud af det?

Altså vi kan jo i hvert fald begge 2 løbe.. Og Andreas er ret god på MTB. Jeg er stadig ret ny på MTB og har ikke kørt løb på "min Mira" (som cyklen hedder) til gengæld er jeg nok bedre til at finde vej. Undertegnede og Andreas (også kaldt "GPS'en") havde måske liiiiige glemmt at når man løber trailløb, så skal man selv finde vej via flag.. Bom bom.

Nå, vi kommer til Kelstrup, får læsset cykler og andet udstyr af cyklen og trillet ned til naturskolen, hvor stævnecentrum er. Her får vi hurtigt vores numre og Andreas får stillet sin cykel klar. Han skal nemlig køre først på den korte rute, som er 2,5 km løb - 10 km MTB - 2,5 km løb.

Vi hedder jo Nielsen til efternavn, så vi er i god tid - I RIGTIG god tid. Det giver tid til en masse tanker:

"Kan jeg overhovedet køre et løb på MTB uden at blive monster stresset over alle dem der skal overhale mig på sporet?" "Bliver jeg allersidst? Burde jeg mon ikke have valg den korte distance?"



Så skal Andreas afsted og begiver sig ud på løberuten. Han kommer på cyklen som 3'er i feltet - som også er den placering han har ind i første skift. Mega sejt! (Alle der har set Andreas i aktion på en triathlon ved at han er enormt langsomt til at binde snørebånd og at alle, der ser ham gøre det får lidt stress på hans vegne).

Man kan ikke rigtig følge med på MTB-ruten, så jeg ser ikke Andreas før han kommer tilbage på cyklen, stadig som nr. 3 men top 2 er helt anderledes end før. Lotte, vi cykler med, er kommet ind som 2'er - så nu må Andreas ud på jagt. Det lykkes dog meget godt og han kommer i mål som samlet 2'er, 32 sekunder bag nr. 1.



Vores cykelven, Lotte, bliver på løberuten overhalet af Andreas - og da hun gør det, går det op for hende at hun er kørt en smule forkert på cykelruten og derfor mangler 1,5 km. desværre. Mega ærgerligt. Dette gør (nok til min fordel) at stævneledelsen sætter en person ud på et kryds på MTBruten, som jeg havde været lidt spændt på, om jeg ville køre den rigtige vej i.

Så er det min tur - jeg synes alle de andre ser mega seje ud med dyre cykler. Så jeg sætter mit mål til "ikke at blive sidst".

Det var jo sådan set min kollega, der fik mig med på den lange rute (5 km løb - 20 km MTB - 5 km løb). Min kollega er dog hoppet fra igen, da hun ikke rigtig kan løbe for tiden, så føler mig lidt som en "alene begynder" blandt alle "de garvede".

NÅ, afsted det går på løberuten, som vi skal 2 gange rundt på. Det med at finde vej er ret nemt, eftersom deltagerne på den korte rute jo allerede har trampet stien godt ned. Men jeg skal da lige love for, at det var en crossrute. Ruten var primært placeret helt offroad inde i plantagen. Som så mange gange før får jeg startet for hurtigt. (Lærer jeg det mon nogensinde?) Men får dog hurtigt korrigeret og finder egentlig et fint flow, trods lidt forkølelseskriller i halsen.

Kommer faktisk ind til skiftet som 4. Kvinde (og 20 samlet!) - men her er jeg også ret bevidst om at MTBdelen er den svære del for mig. Jeg kører afsted, bøvler med gps'en og får den først sat til et godt stykke inde på sporet. (Finder bagefter ud af, at jeg havde sat mit ur til "indendørs løb" og så giver det sådan set god mening at den var langsommere end normalt).



Jeg kommer til krydset, (hvor der nu står en person, hvilket er godt!) kører den rigtige vej og finder faktisk et okay flow. Så kommer et "T kryds" hvor man skulle køre hhv "venstre-højre-venstre-højre", de 4 gange man kom der (og selv huske det - denne del var jeg også ret spændt på). Men jeg er ikke i tvivl, kører den rigtige vej og endelig kommer der noget andet end singletrack, så jeg kan få drukket lidt væske.

På ruten bliver jeg overhalet af 10 i alt og overhaler faktisk en selv. Det havde jeg overhovedet ikke forventet. Der er en dame, som overhalede mig i slutningen af anden omgang - og hende vil jeg prøve at nå på løberuten.

Så ind til skiftet, gel og vand indenbords, trailsko på og så afsted. Her kan jeg faktisk se hende foran. Men puhaa, det er også hårdt at få benene i gang med at løbe igen. Jeg prøver at holde mig til mit eget tempo og

langsomt haler jeg ind. Midt på første runde går jeg forbi og fokuserer så på at komme hele vejen i mål.

Jeg havde lige lykkelig glemt de der 2 lodrette stigninger lige før runden slutter. Og de er der sjovt nok på begge runder. Men dem kommer jeg da også forbi og løber i mål overraskende nok som 5. dame (2'er i aldersgruppen). Og (heldigvis) absolut ikke sidste deltager.



Alt i alt et super hyggeligt og godt stævne i flotte omgivelser. Det kan vi sagtens gøre igen - og så er jeg forhåbentlig endnu bedre til de der singletracks.

Nå ja, og så kunne vi køre til Bolderslev til afslapning - og til 2 børn, der havde hygget sig gevaldigt hos bedstemor og bedstefar.

Nine Vig Nielsen

Kastestævne med mange personlige rekorder samt verdens årsbedste og danske årsbedste.

Af Kirsten Eskildsen

Til kastestævnet i Aabenraa d. 6. juni blev der sat fantastiske resultater.



Bastian, Mads, Lucas og Signe fra AAIG og Lau, Nicco og Tom fra Esbjerg

Mads Krogsgaard Nielsen D17 imponerede med at sætte 3x PB som samtidig er 3x års bedste for hans årgang og 2x UKR. I kuglestød blev kuglen stødt ud på hele 16.56m. Diskoen røg ud på 48.53m og vægtekast landede på 15.70m. De første 2 er også Ungdoms Klub Rekord.

Lucas Søvang D19 fulgte skarpt efter og leverede lige så gode resultater også med 3x PR og 2x UKR og 1x Dansk Års

bedste. Hammeren blev kastet ud på 50.25m lige knap under hans egen Ungdoms Klub Rekord, Diskos 36.35m, kuglestød 12.40m, og så PR i spyd med 39.40m og Kaste5Kampen blev til Dansk Års bedste med en pointscore på 3074p.

Bastian Grove Stentoft D17 kastede spyddet ud på 38.66m, diskos 28.54m og kuglestød 8.88m.

Signe Grevsen P13 år var med i hammerkast og kuglestød. Det blev til PR i kuglestød med 6.22m og hammer tæt på hendes PR med 22.31m.

Jesper Søvang har ikke haft et spyd i hånden de sidste 10 år, men kastede til trods herfor spyddet ud på hele 31.29m.

Vores kastetræner Tom. O. Jensen imponerede med at tage føringen på verdensranglisten for M60 i kastemangekampen med 4190point. Absolut verdensklasse.!!!

VDMU Randers 19-20. juni 2021

Weekendens Vest Danske Ungdoms Mesterskaber i Randers bød på 2 guld, 4 sølv og en bronze medalje til vore unge atleter.

Lucas Søvang vinder guld i diskoskast med en PR på 38.89m og vinder sølv i vægkcast også med en PR på 16.20m som samtidig er UKR, sølv blev det også til i hammerkast med 44.15m og bronze i kuglestød i PR med 12.51m.



Bastian Grove Stentoft vinder diskoskast i PR med 32.16m, vinder sølv i spydkast med 41.11m og løber sig en 5. plads hjem på 100m i 12.15s som er PR.



Signe Grevsen vinder sølv i hammerkast med 20.19m og sætter UKR.



Kristine Grevsen løber en flot PR hjem på 200m i tiden 29.19s. Dette rakte til en 5. plads.



I de yngstes rækker har vi Christian H. Cousin med på 80m som løbes i tiden 11.69s., 600m som løbes på 1.49,07s og i længdespring hvor han springer 4.59m.

Karina Stachowiak springer 4.41m i længdespring som rækker til en 7. plads.

Tillykke til alle med de flotte resultater.

Kirsten Eskildsen

Gå-aktiviteter i en coronatid

En af mine julegaver julen 2020 var et nyt Garmin ur. Dem har jeg efterhånden haft en del af, men dette adskilte sig fra de øvrige ved, at jeg nu kunne komme på både Garmin og Strava, og da jeg endelig fandt ud af at sætte det op, gik det op for mig, at jeg kunne deltage i en masse udfordringer. ”300.000 skridt på en måned. Det må kunne lade sig gøre”, tænkte jeg.

Så hele januar måned gik jeg rundt i Bolderslev og omegn og nåede da også op på et godt stykke over de 300.000, så jeg fortsatte med samme udfordring i februar måned, her var det dog kun 280.000 skridt, der skulle nås. I samme periode kørte der en ”Danmark går sammen” kampagne, og da jeg så, at jeg kunne registrere mine skridt i gågruppen ”Bevæg dig for livet, Øster Løgum”, begyndte jeg at gøre det.



Tove Laursen, der er gå-vært og administrator i gågruppen, lagde hver uge nye fotoopgaver op, så nu begyndte det faktisk også at være sjovt at gå. Jeg har fotograferet broer, møller, sten, bænke, låger, røde og orange ting, dyr, vand, abeører med meget mere, og jeg fik også funderet over, hvad udkants Bolderslev mon var for en størrelse.



Pludselig fik jeg fokus flyttet fra det at gå over til fotoopgaven, og det betød, at jeg begyndte at se mine omgivelser på en helt ny måde. Faktisk begyndte jeg også at planlægge mine ture (eller vores burde jeg nok skrive, da Dan gik med på en del af dem) efter opgaven, og efterhånden kom vi også lidt mere udenbys: Gråstenstien, Egtvedpigens fodspor (inden den lukkede ned), Gendarmstien (Skovby-Høruphav), Varnæs rød og gul sti, Pamhule og Dollerup Bakker for bare at nævne nogle af stederne.

Gå-marathon, Aabenraa

I de 2 sidste uger af april var Dan og jeg gå-guider på Gå-marathon arrangeret af DGI med Tove Laursen som initiativtager.

Deltagerne kunne vælge mellem halv- eller helmarathon fordelt over hhv. 2 eller 4 ture på hver godt 10 km – ruterne var Aabenraa Bjergmarathons gamle nord- og sydruter, samt de nye øst- og vestruter.

De godt 200 deltagere blev efter eget valg fordelt på 5 forskellige hold med forskelligt gåtempo – 1 på 6 km/t, 2 hold på 5,30 km/t og 2 hold på 5 km/t. Holdene blev sendt af sted – de hurtigste forrest – med ca. 10 minutters mellemrum, så vi på intet tidspunkt kom over de 50 personer, vi på daværende tidspunkt måtte være sammen udendørs.

Det var så i øvrigt også første gang siden jul, at vi var sammen med så mange personer på en gang.

Det blev 4 rigtig gode gå-aftner. Dan og jeg havde ”hurtigløberne”. Der var nogle, der gik rigtig stærkt, men da vi var forreste gruppe gjorde det ikke noget. Der var ingen, vi kunne indhente, så mens jeg samlede op nede bagved, fulgtes Dan med de hurtigste, mens han samtidig tegnede pile med en flaske fyldt med mel alle de steder, man kunne gå forkert.



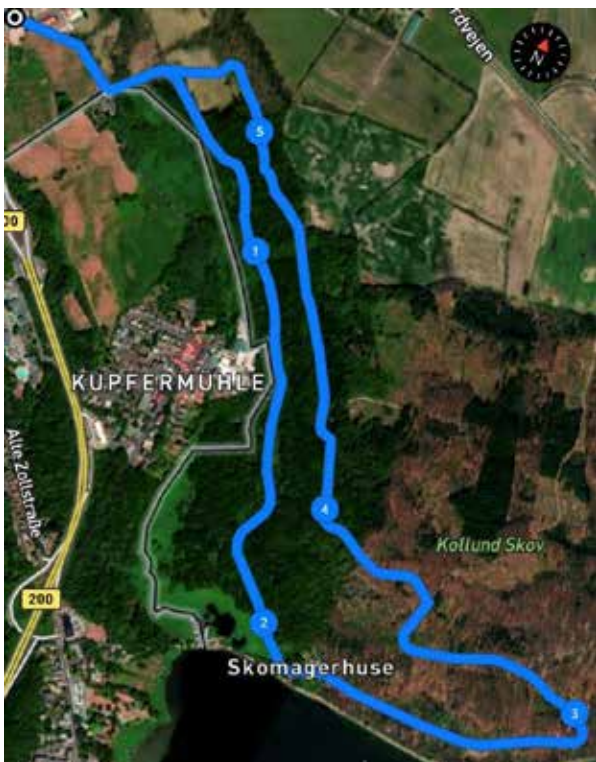
Alle deltagere blev registreret af os gå-guider inden hver tur, og mens vi gik, blev navnene ført ind i et stort skema, så der var fuldstændig styr på, hvem der havde gået i hvilken gruppe (Corona) og hvilke ture (medaljer).

Stafet 2020

I maj måned gjaldt det så Stafet 2020, hvor jeg havde tilmeldt mig den virtuelle del. Her var planen, at jeg ville ud at gå på nogle af de ruter, de deltagende klubber havde lagt op, og jeg/vi nåede da også både til Aabenraa, Rødekro, Løjt, Kruså og Kliplev, selv om vi havde nogle enkelte udfordringer med at finde vej på ruterne.



Satellitbillede af skov kan godt være lidt svære at tyde. Det hjalp dog en del, at vi har løbet cross nogle af stederne! Men vi fandt vej og kunne derfor ovenikøbet ”forære” 2,5 km ekstra hver til Stafet 2020 efter turen i Kliplev. DGI havde i øvrigt kopieret ideen med fotoopgaver i forbindelse med registreringen af km.

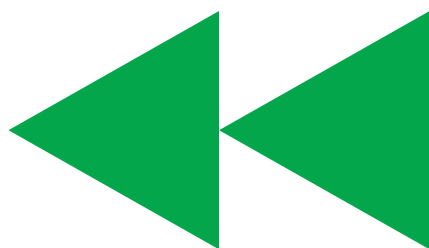


Jeg har i forbindelse med registreringen af mine kilometer på Stafet 2020 FB side set mange indlæg fra Aaig'ere, og da jeg faldt over nedenstående billede, kunne jeg ikke lade være med at kopiere og bruge det.



Og mine skridtmål? Jeg kom over 300.000 skridt i både januar, februar, marts og april måned. I maj blev det til godt 240.000 (dog stadig et månedsgennemsnit for året på over 300.000), men her i juni er det pga. hælproblemer gået kraftigt ned af bakke – ØV. Men så må jeg jo se om jeg kan finde nogle cykle- eller svømmeudfordringer på Garmin i stedet for.

Petra Vig Jørgensen



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



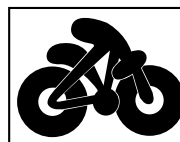
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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



Startnummer 261

Tallet 261 er det legendariske startnummer, som skulle have gæstet det fornyligt afviklede Aabenraa Bjergmarathon 2021 på den hidtil varmeste dag i løbets 22-årige historie. Løbet i år var det 21. officielle løb, da der blev afholdt et virtuelt Bjergmarathon i 2020 grundet corona.

I startområdet på løbsdagen den 19. juni var det tydeligt at mærke, at såvel arrangører, løbere, hjælpere og publikum havde set frem til, at en af årets store event i Aabenraa igen skulle afvikles fra Storetorv. For at få tilladelse til at gennemføre løbet, havde arrangørerne fået godkendt en ny rute øst for Aabenraa, som gik helt ud til Skarrev med vendepunktet for hel- og halvmarathon. En absolut krævende rute der levede op til løbets navn.

Kongerækken

I de seneste år har der alene været 3 deltagere tilbage, som har gennemført samtlige helmarathon. 2 af AAIG's klublegender, Finn Jensen og Bo Junker, samt en af klubbens aldrende håb, der trods en ihærdig træningsindsats og uvurderlig støtte fra mange klubkammerater, nærmer sig løbets tidsgrænse med hastige skridt.

Det forlød, at Finn Jensen ikke stillede op til start. Finn har præget løbet med at være første mand ud af startblokken og ned ad Rådhusgade og om nogen kunne bide smerten i sig, når han mødte muren. Det fik klubbens aldrende håb til at overveje at gennemføre en happening i år, der kunne få afgjort, hvem der skulle

stå øverst på sejrsskamlen af kongerækken.

Hvis ikke det skulle blive Bo Junker, en af grundlæggerne af Aabenraa Bjergmarathon tilbage i 2000, hvem skulle det så være? Bo har gennemført næsten 400 marathonløb samt 100 km Als Rundt for 5. gang så sent som i maj måned.

Klubbens aldrende håb havde udtænkt en plan, der gik ud på at tilmelde sig i en anden løbers navn og så få vedkommende med det legendariske startnummer 261 fløjet ind til start. Løbets kongerække kunne derfor fortjent blive afgjort til Bos ære og fortjeneste og vedkommende gæsteløber kunne være med til at kaste glans over løbet.

#Me Too

Desværre forventede løbsarrangørerne ikke nok deltagere på helmarathon til, at startnummer 261 kunne tages i brug. Dette gjorde bl.a., at mit plan ikke kunne gennemføres, hvorfor klubbens aldrende håb officielt igen måtte stille op til start og puste Bo Junker i nakken. Nu er der to løbere tilbage med samtlige 22 marathonløb på CV'et.

De fleste af os bliver snart færdigvaccineret mod corona og kan glæde os over, at kunne lægge tiden med covid-19 bag os. Der er dog sket mange ting og begivenheder i den periode, epidemien har stået på, som har præget hverdagen.

Eksempelvis er vi blevet holdt ude fra fællesskaberne. Bl.a. foreningslivet har

været lukket ned og de fleste af os har selv skulle finde motivationen til at bevæge sig. Afstand og fravær er noget af det, der har været en del af vor hverdag. Samtidig har omverdenen været i opbrud og mange vaner og selvfølgeligheder har forandret sig – måske for al tid.

Politiske storme i ind- og udland, som har sat sig varige spor. En af disse er #Me Too-bevægelsen. Hvorfor er det nu interessant i forhold til Aabenraa Bjergmarathon. Jo – hvis man ser bort fra aldersgrænser af helbredsmæssige årsager, kan man så forestille sig, at der var personer, som ikke måtte stille op til start på en af løbsdistancerne?

Nej – det vil være fuldstændigt utænkeligt.



Kathrine Switzer var blot kommet få mil igennem hendes historiske løb ved Boston Marathon den 19. april 1967, da Jock Semple, en af løbets direktører af det berømte marathonløb, pludselig dukkede op bag hende og forsøgte bogstaveligt talt at skubbe hende ud af konkurrencen.

I dag kan alle – uanset køn og alder – deltage i bjergmarathon. Det er vel hele essensen af begivenheden, at alle er velkommen og arrangementets grundpille er at få folk til at bevæge sig

og dermed styrke den fysiske og mentale sundhed – gerne i fællesskaber.

Hvem er så den mytiske person bag startnummer 261?

Mønsterbryder

Sådan har det ikke altid været i forhold til løb – navnlig marathonløb. I 1967 var der en 20-årige ung og modig kvinde, Kathrine Virginia Switzer, født 5. januar 1947 i Amberg, Tyskland, hvor hendes far var udstationeret som soldat. Hun ville ikke acceptere, at kvinder ikke kunne stille op til marathon. Denne regel ville hun bryde og tilmeldte sig Boston Marathon under navnet K. V. Switzer. Kvinder blev dengang anset for at være for skrøbelige til langdistanceløb.

Kathrine Switzer begyndte at løbe, da

hun var 12 år. Hun var journaliststuderende på Syracuse University i staten New York, hvor

USA nuværende præsident også har været studerede. Hun trænede uofficielt med herrernes hold af baneløbere, fordi der ikke var et kvindehold. På et tidspunkt, overbeviste hendes træner hende om, at hun skulle tilmelde sig Boston Marathon. Han sagde, at det ikke var imod reglerne, da der dengang ingen regler var skrevet om, at kvinder ikke måtte deltage i Boston Marathon. Trænerens argument var, at der ikke var skrevet noget i løbsreglerne om køn, fordi ingen dengang antog, at en kvinde ville løbe! Kathrine Switzer tog udfordringen op og tilmeldte sig.

Løbet gik relativt glat indtil kilometer fire, da en af løbsdirektørerne for det berømte Boston Marathon, som i USA er på 26,2 miles, Jock Semple, pludselig dukkede op bag hende og forsøgte at skubbe hende ud af konkurrence.

Kathrine Switzers daværende kæreste, Tom Miller, der løb ved siden af hende og tilfældigvis var en amerikansk fodboldspiller og hammerkaster på eliteniveau på 235 pund, opfangede hurtigt situationen og gav Jock Semple en skuldertackling, så han faldt til jorden.

Semple's angreb på Kathrine Switzer blev fanget af nyhedsfotografer. De unikke fotos viser, hvad der senere kom til at forandre løbeverden for evigt. Switzer brød en kønsbarriere for Boston Marathon. I dag løber flere kvinder en mænd i hele verden.

Kathrine Switzer gennemførte løbet i tiden 4:20:02. Jock Semple diskvalificerede senere Switzer for at

løbe med mændene. Kathrine Switzer fortalte efter løbet, at hun ikke havde registreret sig under navnet K.V. Switzer med den hensigt, at blive en kvindelig pioner inden for sporten, men at bevise over for sin træner, Arnie Briggs, at kvinder kunne løbe et marathon.

Boston Marathon 2017

Kathrine Switzer, der havde været den første kvinde, der officielt gennemførte Boston Marathon, tilbage i 1967 løb 50 år senere i 2017 igen løbet. Switzer bar det samme startnummer - 261 -, læbestift (ligesom hun havde første gang) og afsluttede de 26,2 miles i den imponerende tid fire timer, 44 minutter og 31 sekunder.



Jock Semple, der senere sluttede fred med at have kvinder som officielle deltagere til løb, står her sammen med Kathrine Switzer inden Boston Marathon i 1973.

Kathrine Switzer udtalt sig inden løbet i 2017 til pressen, at hun var nervøs, men ”det bliver en dejlig dag”.



Kathrine Switzer gennemføre her Boston Marathon 50 år efter sit første

Pioneren

Beslutningen om at løbe Boston Marathon blev taget på en mørk vinteraften efter et træningspas på seks mil i en vild snestorm i midten af december 1966. Kathrine Switzer, dengang en 19-årig studerende havde et større skænderi med sin ellers venlige gamle træner Arnie Briggs. Dengang var der ikke noget hold for kvindelige løbere, så Kathrine Switzer begyndte at træne uofficielt med herrernes langdistance løbere. Det var her, hun mødte den 50-årige Arnie. Arnie var universitetets postmand og selv gennemført Boston Marathon 15 gange.

Han var begejstret for at se en kvinde - den første - der var kommet for at løbe og han tog hende under sin træningsvinger. Det var under disse hårde træningspas, at Arnie fortalte historier om det berømte Boston Marathon. Til sidst havde Kathrine Switzer stoppet op og sagt til Arnie: "lad os stoppe med at tale om Boston Marathon og i stedet løbe det forbandede løb!"

Viljen

"Ingen kvinde kan løbe Boston Marathon," svarede Arnie tilbage.

"Hvorfor ikke havde Kathrine Switzer svaret. Hun løb ofte 10 miles om natten i sin studietid. Arnie insisterede på, at afstanden var for lang til, at skrøbelige kvinder kunne løbe og eksploderede, da Kathrine Switzer skulle have svaret, at Roberta Gibb var hoppet ind i løbet og afsluttede det året før. Ingen damer løb nogensinde Boston Marathon!" råbte han. Derefter tilføjede han: "Hvis der var en kvinde, der kunne gøre det, kunne hun, men hun skulle først bevise det for ham. Hvis hun løb et marathon i praksis, ville han tage med hende til Boston.

Kathrine Switzer grinede i mørket og gennem sneflagerne. Fandens, tænkte hun: "jeg har en træner, en træningspartner, en plan og et mål: verdens største løb - Boston Marathon. Tre uger før selve marathon løb Arnie og Kathrine Switzer 26,2 mile som test.

Da de havde tilbagelagt strækningen, foreslog Kathrine Switzer, at de løb en ekstra sløjfe på fem mil bare være garderet til løbet i Boston. Arnie skulle modvilligt have accepteret det.



Før Jock Semple havde en anden officiel forsøgt at hive Kathrine Switzer ud af løbet

Den næste dag kom Arnie til Kathrine Switzers kollegie og insisterede på, at

hun tilmeldte sig løbet. Han sagde, at det var forkert at løbe uden at registrere sig, og desuden kunne hun komme i alvorlige problemer med den Amerikanske Amatør Atlet Unionen. De gennemgik Atletik Unionens vedtægter og tilmeldingsformularen, hvor der intet stod om køn i forbindelse med deltagelse i maraton. Kathrine Switzer udfyldte en tilmeldingsformularen med sit AAU-nummer, stoppede \$ 3 i kontanter som tilmeldingsgebyr i kuverten, og underskrev sig med K.V. Switzer, og gik til universitetets sygeafdeling for at få en lægeerklæring.

I modsætning til i dag krævede maratonløbet dengang ikke kvalificeringstider.



Kathrine Switzer hæfter her sit berømte startnummer i hendes sweat shirt

I 1967 var Boston Marathon onsdag den 19. april, Patriots Day i staten Massachusetts. Maraton blev gjort til en del af Patriots Day i 1897, året efter genoplivelsen af de Olympiske lege i Athen til minde om de unge amerikanske patrioter, der kæmpede mod briterne i de første slag under den amerikanske revolution.

I 1984 kæmpede Switzer med succes for, at kvinde Marathon blev en olympisk disciplin. For nylig startede Switzer en nonprofit organisation, 261



Jock Semple prøver at skubbe Kathrine Switzer ud af løvet mens hendes hammerkasterven Tom Miller ser til.

Fearless, der sigter mod at styrke kvinder over hele verden gennem løb.

Switzer modtager stadig tårevældende og taknemmelige breve, og hendes startnummer fra Boston Marathon 1967 - 261 - har nået mytisk status for nogle løbere, der bærer det på deres arme som inspiration eller i nogle tilfælde ærer det i form af en tatovering.



Kathrine Switzer daværende kæreste og elite hammerkaster gik Jock Semple en skuldertagning

Fremtiden

Når nu Aabenraa Bjergmarathon 2022 gennemføres, håber jeg, at endnu flere har begyndt at bevæge sig og fundet vej til fællesskaber. Uanset ens niveau er der altid en plads i AAIG Atletik og Motion. Lad os blive mange deltagere til begivenheden. Måske dukker Kathrine eller Roberta op.



Kathrine Switzer med sit berømte startnummer 261

Kathrine Switzer og Roberta Louise "Bobbi" Gibb viste vejen. Man skal aldrig opgive sine drømme og det er aldrig for sent at begynde at bevæge sig.



Roberta "Bobbi" Gibb afslutter her i 1966 Boston Marathon uofficielt; efter at være blevet nægtet officiel deltagelse af løbsdirektør Will Cloney, der afviste hendes registrering med påstanden om, at kvinder var fysiologisk ude af stand til at løbe 26,2 miles (42,2 km). Gibb sluttede løbet i 1966 på 3 timer, 21 minutter og 40 sekunder foran to tredjedele af løberne.



Roberta Gibb gemte sig før løbet i 1966 i en hæk og sprang først ind i løbet efter at startskuddet havde lyt og gennemførte det.

Forfatteren af denne anekdote foretrækker at være anonym, men er kendt af redaktionen.

Kilder: internettet er fantastisk!

Bjergmarathon – helmarathon og børneløb



Bjergmarathon - 1/2 marathon



Corona-sommer 2020

Af Karen Jessen Olesen



En anderledes løbesommer er snart til ende
Med aflyste løb – ønsker det vil vende
For virtuelle løb er jo ikke det samme
Selvom jeg deltaget har i rigtig mange
Helt alene eller sammen med få nogle gange
Så er det træls og føles lange.



Men Bjergmarathon var bare det bedste, må jeg sige
Anne Grete, du samled' en flok bare lige
Vi samled's på Storetorv en søndag så dejlig
Lone skød konfetti, det var vildt belejligt
For sammen med Løb Danmark var dagen det blive
Vi ringed' med klokken, starten gik lige
Afsted i solskin med hygge og snakke
I skov og i by, op og ned af bakke

Depot var der også, af de seje lavet
Tre steder på ruten og fotos blev taget.



Så efter nogen timer med sved på panden
Medalje om halsen var vi atter sammen
En halvmarathon så fejre vi skulle bare
Selv i Coronatider vi kunne det klare
Med afstand og sprit på torvet vi fejre
Med hygge, snakke, spise og drikke en bajer.



En dejlig sommer var så til ende
Med ønsket om at det snart vil ha' ende
Så alle igen kan mødes og løbe sammen

Og AAIG vil altid danne rammen.

Ovnstående digt sendte Karen til klubblad nr. 3 2020. Pga et manglende punktum i mailadressen, blev det liggende i Cyperspace, men nu er det da heldigvis nået frem!

Bjergmarathon set fra 2 af de yngste deltageres side

Samtale mellem Ebba (knap 5 år) og Eskil (næsten 2 år) i hoppeværelset lørdag morgen. Ebba skal deltage i børneløbet (500 m) for 3. gang, mens det er Eskils første Bjergmarathon.

Ebba:

”Eskil, er du klar til Bjergmarathon?”

Eskil:

”NEJ!!”

Ebba:

”Hvis du ikke kan løbe hele vejen, er det også okay at gå – men du er jo god til at løbe hurtigt.”

Eskil:

”NEJ!!”

Og sådan så de ud, under løbet. Ebba havde en fest, Eskil sov hele vejen rundt. Så sådan kan en næsten 2-årig godt finde ud af at få sin vilje.



Ebba og Eskil Hartmann Vig

Bjergmarathon 2021 – hjælper i depot

Hurra – i år var det igen muligt at deltage i en fysisk udgave af Aabenraa Bjergmarathon. Det var ikke alt, der var som det plejede, men stemningen på Storetorv fejlede bestemt ikke noget, selv om der ikke var helt så mange løbere og tilskuere som tidligere år.

I år var jeg hjælper i depot Storetorv (slutdepotet), som lå på parkeringspladsen ved Storetorv.

Opgaverne var ret overskuelige: Der skulle pakkes poser med boller, vand og chokolade, der skulle skæres frugt og blandes saft, og saften skulle hældes op i bæredygtige krus. Det var vældig hyggeligt.

De første løbere vi fik besøg af, var børneløberne. Det tog lidt tid, inden de fandt om til os, men med forældrenes hjælp lykkedes det dog for en del af dem at få hentet deres poser.

Så var der en rimelig lang pause, inden løberne fra 5,6 km begyndte at komme. Og så fik vi travlt. Der blev snakket en del om, hvor lang ruten egentlig var - nogle havde løbet kortere, nogle havde løbet længere – men de fleste havde dog haft en god tur.

Pludselig kom Nina Ilsø forbi med et kæmpestort smil og en brosten i hænderne. Nina har deltaget i samtlige Bjergmarathon, men hun har aldrig været på podiet i andet end børneløbene, så hun var rigtig glad for sin brosten.



Efter 5,6 kilometeren var der stilstand igen, men så kom de første både hel- og halvmarathonløbere, og da så 10 km også begyndte at komme, fik vi travlt. Løberne havde haft det meget varmt og var meget tørstige, så der blev hældt virkelig meget saft op – mange af løberne fik både 2 og 3 gange, og det var dem velundt. Men man kunne se, at nogle pr. automatik tog både 2 og 3 krus op af gangen, mens andre tog et krus, drak det, tog et nyt krus og hældte saften over i det første.

Måske kunne man arbejde på, at de fine bæredygtige krus helt uden plastic godt kan bruges mere end en gang. Vi stod faktisk klar med kanden til en genopfyldning, og det var der da heldigvis også en del, der benyttede sig af.

Petra Vig Jørgensen

Bjergmarathon – 5,6 km



Eller hvor lang var den egentlig? Det var der ret delte meninger om blandt løberne, da de kom i mål.

Bjergmarathon – Slutdepot og Storetorv



Der var god stemning i slutdepot og på Storetorv.



**ERLING ANDERSEN
SNEDKER OG TØMRER
FORRETNING A/S**

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

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

**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



Dimen 49 · DK 6200 Aabenraa · Telefon 74 62 47 46
www.aabenraa-vvs.dk · vvs@aabenraa-vvs.dk

Tagdækning

- **Tagpapdækning af nye tage** 
- **Listedækning** 
- **Tagpapreovering 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 tagpararbejde.

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!**

Tørring tri 13.6.21, 4. afdeling af DM tri serien

Som skrevet i tidligere nummer sammensætter jeg min træning med svømning i Opnør svømmeklub og Aaig tri, løb ved Lars Bo (Aaig atletik), og træning med Fredericia triathlon team, som jeg også starter for.

I søndags stod den på triatlon stævne i Tørring, distancen var 200m svømning (i svømmehal), 4,5km cykling og 1,5km løb i 2 heats, hvor begge tæller i den samlede stilling.

Med det nye stævne koncept for os unge, bliver stævnerne gjort mere til et træningsstævne, det er stadig et stævne med placeringer og det hele, det bliver bare gjort på en anden måde.

Dagen startede godt. Jeg var ankommet i Tørring ved 9-tiden, jeg fik tjekket min cykel ind i skiftezone, og får sat nummer på både cykel, hjelm og bælte. I mellemtiden sad FTT (Fredericia Triathlon Team) sammen og hyggede, et unikt fællesskab.



Herefter var der racebriefing, og dernæst var der visuel

rutegennemgang af cykel- og løberuten. Normalt ville der også være forklaring af svømmeruten, men da det er i svømmehal, er der ikke så meget at forklare, den sorte streg gør det godt. Hvis jeg skulle vælge, må jeg nok sige svømningen i kridtgraven, er nummer 1, i øvrigt et stævne jeg også deltog i, ugen før.

Rutegennemgang foregår sådan at alle aldersgrupper har en chaperone, som sørger for, at vi kommer rundt osv. Vi får vist vores rute af vores chaperone, vi cykler cykelruten, og går løberuten. Når vi var tilbage, så skulle der gøres klar i skiftezone. Skoene blev sat fast på cyklen, nummerbæltet, løbesko og hjelmen lagt, så de var lige til at tage på. Så var der en god frokostpause, med fantastisk opbakning fra trænerne, der er ingenting at klage over!

Tiden nærmede sig 13.00 hvor starten gik, og jeg gik hen mod svømmehallen sammen med de andre. På pladserne...go, og vi svømmede 25...50...75... Som jeg svømmede der frem og tilbage og havde det fedt, var de 200m svømmet. Jeg syntes det er så fedt at løbe op af vandet, og høre hvordan folk hepper på en. Skiftet i T1 gik super, det er bare fedt at lave alle de tricks, som jeg lærer til træning i FTT.



Cyklingen bestod af 4 omgange a lidt over 1km, det gik også godt og var mega fedt. Jeg var lidt spændt på at skulle ud af cykelskoene da mount linien nærmest var på toppen af en bakke med god stigning, med det gik. Resten af T2 gik som det skulle.



Så var det bare ud på løberuten, som var 2 runder a 750m, som også bare var fedt og vildt hårdt.



Så kom målstregen, det var fedt. Så var der mere hygge indtil det gik løs med 2 heat igen kl 15.00.

Det blev til en samlet 3. plads



Jeg syntes det er mega fedt at være til stævne, teste alle teknikkerne af, vi lærer til træning. Vi er altid en stor gruppe afsted fra FTT, og der er altid mega opmuntring, hep og støtte hele vejen, det gør det ekstra fedt. Så jeg ser frem til DM sprint på Kalvebod til august.

Emilie Vendelbo Madsen

AAIG bærer depechen fra kanonerne til Varnæs

Den 9. maj startede Stafet 2020 ved Folkehjem i Aabenraa. En hel del af medlemmerne fra ATM var med, sammen med Borgmester Thomas Andresen og DGI Sønderjyllands formand Claus Klaris, at bære depechen fra Folkehjem og ud til kanonbatteriet ved fjorden.

ATM er en af de 25 foreninger der havde sagt ja til at deltage i stafetten, og var sammen med Rødekro IF og Løjt IF i gruppen, der oprindeligt skulle stå for den event, der skulle have fundet sted i Aabenraa. Som alle ved gik det helt anderledes. Stafetten startede med et års forsinkelse og under en helt anden form end først planlagt.

De tre "Aabenraa event" foreninger skulle efterfølgende bære stafetten frem til Nordborg over to etaper. ATM stod for strækningen fra kanonbatteriet til Varnæs. Der var meldt ud til foreningerne, at de på hver strækning kunne deltage med 20 løbere.



16 ATM'ere havde fulgt opfordringen, og bragte i sikker stil depechen frem til skriftepunktet i Varnæs, hvor den blev overgivet til løbere fra Løjt.

På næstedagen blev depechen først svømmet over Alssund, hvorefter løbere fra Rødekro løb den til Nordborg.



Alt hvad der er foregået omkring Stafet 2020 vil blive gemt i depechen. Den må først åbnes om 99 år, så alle ATM deltagere må huske at fortælle deres, det må vel nærmest blive oldebørn, at de "er med på billedet" i depechen der viser, at de løb med den fra Aabenraa til Varnæs.

Stafetten nåede Sønderjylland rundt i fin stil, 468 km igennem de sønderjyske, hvorefter den endte ved Folkehjem igen.

Her vil den blive opbevaret de næste 99 år.

I den sideløbende digitale stafet blev der løbet over 56.000 km på de fire uger stafetten var undervejs.

Holger Jacobsen

Genforeningsstafetten - over Als Sund

Den amerikanske marine biolog Wallace J. Nichols har undersøgt et hav af atleter om præferencer og oplevelser ved træning ude i naturen til lands og til vands. Der er "Mountain people" med hang til de store vidder landværts og "Ocean people", som foretrækker det blå element. I min familie er vi helt klart Ocean people og lugten, smagen og fornemmelsen af saltvand ligger i vores DNA - er der vand skal vi ud i det, ned i det og det er nærmest lidt irriterende, at man skal op efter luft hele tiden.

Derfor var der heller ikke skyggen af tvivl, da tilbuddet om at svømme Genforeningsstafetten over Als Sund kom. Selvfølgelig skulle jeg da med på den tur!



Scenen var sat ved Ballebro færgeleje den 11. maj og i alt 5 svømmere fra forskellige klubber var mødt frem, ligeså var den lokale verdenspresse.



Vejret var koldt og gråt, da de glade blå løbere kom med stafetten, og havtemperaturen var nok også lidt kold for årstiden, men iklædt neopren fra top til tå kastede vi os ud i det.



Turen Ballebro til Hardeshøj er omkring 1880 m, der var pænt med buler på vandet og noget strøm på Alssiden den dag.



Godt ude i sundet og efterhånden tilpasset vand og vejr kom der flow i svømmet og vandudgaven af runners high forstærkede oplevelsen.

Fantastisk svøm, hvor Dykkerklubben Poseidon på helt forbilledlig vis tog sig af sikkerheden. Enkelte brandmænd lyste rødt i dybet og ovenvande var der udsigt til færgen Bitten Clausen på det meste af turen.



Opstigningen på stranden som altid noget slingrende de første skridt på grund af koldt vand i ørene og lidt kortvarig uorden i balanceorganerne.

Vi fik en fantastisk modtagelse på Badebroen ved Hardeshøj af Sønderborgs borgmester, DGI, klubberne og løberne, som skulle tage stafetten videre. En helt igennem unik oplevelse.



På vore breddegrader er der ikke megen urørt natur på landsiden - det er der derimod i havene omkring os, og vi er samtidig begunstigede med, at der er let adgang til vandet for alle. Open Water svømning er da også en sportsgren i vækst med stadig flere aktive i alle aldre, hvad enten man nu kommer med en baggrund som svømmer, triatlet, dykker, UV jæger, havbader eller fra en af de mange andre vandsportsgrene.

Lokalt kan man svømme sammen i Open Water Syd, som er et aktivt svømmefællesskab på tværs af de eksisterende klubber og foreninger. Fællesnævneren er begejstring for at dyrke motion i vand og opøve svømmefærdigheder i fællesskab med andre.

*De bedste hilsner
Jesper Kjærgaard*

Fakta

Ide og initiativ - Nina Læbo Jansen,
Rødekro Tri og Motion/Openwater Syd

Ansvar for sikkerhed - Dykkerklubben
Poseidon

Svømmere:

Henrik Clausen, Kolding Open Water
Line Andersen, DGI Sønderjylland
Hans Henrik Heming, DGI København
Nina Læbo Jansen, Rødekro Tri og
Motion

Jesper Kjærgaard, Svømmeklubben
OPNØR/AAIG Tri

Grill løb 2021

Do Heine, hæ do set den her hersens løfenskalendre, hvo ålle de stoe løf æ reklamee.

Nej da, hva tænker do sådan å?

Jo men Heine, næ do nu kicher nee å æ sie, så stæe dæ næsten æ hiel tie:

Aflyst

Aflyst

Aflyst

Det haje do da ret i Asmus, det æ da naue værre naue, de forskellich minneske fæe da it løffen ret møje, næ det hiele æ bløvn canceled.

Æ bløven hva fo naue?

Ja canceled, det saje man jo i de stoe lufthavne, næe dæ skee naue mæ i fly. En kuffert dæ sidde å tvæs eller æ luftkaptain haje brækket æ haan.

Hov Heine, hæ æ faktisk ganz genau et løf dæ it æ aflyst.

Hva saje do Asmus saj frem, saj frem.

Jow det er det dær hersens Bjerchmarathon hæ i Affenræe, det æ it blevet canceled. De hæe faktisk løffen det, å hold op, hvo va det varmt. Fuld respekt fo ålle de minneske der har strit sæ igemmel, de er da bløvn godt kocht.

Heine, hæ æ et meæ!

Hva seje do Asmus, æ dæ et a de stoe?

Jaah, sådan da, det æ det hæ hersens Grill løf fra Gl. Kongevej i Affenræe, det blyve søreme osse gennemføe i å.

Det haje æ bestemt osse rechnet mæ Asmus, det æ faktisk aller bløvn aflyst i snart manne manne å.

Hva stæe dæ om i Grill løf 2021

1. Løbere møder på Gl. Kongevej kl.17.00 den 20.8.2021
2. Løbet er for alle AAIG medlemmer – ægtefæller og gæster er velkomne
3. Der løbes på hold, de forskellige distancer (mellem 6 og 11 km.) fordeles på holdet
4. Holdene dannes efter et utroligt sindrigt system, som er blevet afprøvet igennem mange år.
5. Det er vigtigt at man, når man melder sig til løb, også møder op til løb, ellers medfører det ikke kun uoverskuelige, men nærmest uovervindelige problemer for organisationskomiteen.
6. Alle der ikke vil deltage i løb møder til spisning senest kl. 18.30.
7. Man medbringer:
 - a. Egne drikkevarer
 - b. Eget bestik og tallerken
 - c. Egne glas
8. Der er også brug for ”ikke løbere” kl. 17.00 til den meget vigtige opgave – tidtagning. Fordelingen af præmier skulle jo meget gerne være retfærdig, derfor tages der tid på alle løbere.

Pris:

For AAIG medlemmer 50.- kr.

For ikke AAIG medlemmer 75.- kr.

Afregnes til Grillløbskasmesterensekretæren under spisningen, som seneste tidspunkt inden man går hjem ☺.

Tilmelding: Bindende tilmelding

på adressen:

oveschneider.dk/Tilmelding/210820_grilloeb_tilmelding.htm

senest den 16. august 2021 kl. 22.00

Vel mødt grilløbsudvalget – Marianne, Hanne Pia, Anne Grete, Poul Erik, Mogens og Holger.

We do hva Asmus, æ troe vi skal deltach, æ Grill løf we vi da blye te naue, det ka man da stoel å.



Anne Lise sidste års "ejer" af sukkerskålen havde ved det aflagte kontrolbesøg placeret skålen helt efter reglerne. Synligt og i fine omgivelser. Hun bliver nok ked af det, men den skal snart ud at vandre igen.

Rømø 1/2 marathon den 19.9.2021

Den 6.6. sluttede Stafet 2020 med et festligt indløb fra rastepladsen Fladsten til pladsen foran Folkehjem i Aabenraa.

Vi fra ATM var en af de 25 deltagende foreninger i stafetten som var blevet inviteret til at deltage i denne festlighed der bl.a. have regionsrådsformand Stephanie Lohse, formand for Folkehjem, borgmester Thomas Andresen og DGI Sønderjylland-formanden Claus Klaris på talerlisten. Afslutningen blev et festligt punktum for den 468 km lange stafet, der fra den 9.5. til den 6.6. havde bevæget sig igennem Sønderjylland med enkelte afstikkere til nord for Kongeåen.

Hver af de 25 deltagende var blevet inviteret til at deltage med 2 personer. Det havde vi fra ATM desværre ikke mulighed for, blev det meddelt DGI.

Stafet 2020 er nu så officielt forbi. Og dog!

Den planlagte ½ marathon over Rømø dæmningen, der skulle have fundet sted på en hverdagsaften i 2020, er blevet udskudt til søndag 19. september 2021. Allerede tilmeldte har fået deres startnummer overført. For alle der ikke er tilmeldt er det nu muligt at tilmelde sig.

Vi er pt. tilmeldt 50 fra AAIG til denne første officielle ½ maraton over Rømø dæmningen. Der vil blive arbejdet på, at der bliver arrangeret fælleskørsel buskørsel. Så vel mødt den 19.9., så vi bliver endnu flere end de pt. 50 i grønne trøjer, der repræsenterer ATM Aabenraa.

Nærmere information og tilmelding kan ske på:

[Sportstiming.dk/event/7169](https://sportstiming.dk/event/7169)

Med hilsen fra

Lars Christiansen

Dan B. Nielsen

Holger Jacobsen

fra ATM Aabenraa.



Copenhagen Open i Hvidovre 12-13.6

Sådan!!!! Kæmpe flotte resultater af Mads Krogsgaard Nielsen til Copenhagen Open.

Først en flot PR i diskos med 52.09m. på tavlen står der 52.02m men den var 7cm længere. Stor forbedring af hans UKR og tidligere Kristoffer Thomsens rekord. Og kun få meter fra Joachim B Olsen danske rekord.



I kuglestød blev til hele 16.95m blot 5cm fra U18 WM kravet. Vildt fantastisk. Også her en stor forbedring af UKR. Desværre er U18 WM aflyst. Men bare det at opnå kravet vil være fantastisk. Så det går Mads efter nu.

U18 skulle have fundet sted i Italien i juli mdr., men som næsten alt andet er det blevet aflyst på grund af Covid19. Men der kommer mange andre internationale stævner fremadrettet hvor Mads forhåbentligt klarer kravet.



Et stor cadeau skal lyde til coach Tom O Jensen som har været vedholden i at holde Mads i gang og hele tiden har kunnet se hans kæmpe talent og potentiale. Tom sørgede for at Cheftræner i kast, Carsten Bomme kom med ind over. Carsten har lavet et flot styrkeprogram til Mads som han følger og hjælper ligeledes Mads med analyser af videoer af hans kast.

Tom har også kontakter til nogle af verdens bedste diskos og kuglestøds trænere som også giver en hånd med og engang i mellem sender nogle analyser som Mads så kan bruge for at rette teknikken ind med.

Kirsten Eskildsen

Idrætsmærket i AAIG 2021 – For alle

Idrætsmærket er en gammel tradition i klubben, som faktisk er blevet mere og mere populært de sidste år.

Mærket er for alle – fra 12 år.

Der er to måder at tage det på i AAIG. Enten det traditionelle, også kaldet atletikmærket og idrætsmærket i løb.

Generelt kan der læses mere om de to mærker samt de generelle regler på klubbens hjemmeside under fanen atletik – idrætsmærke.

Atletikmærket

Nogle kan tro, at man skal være atletikudøver for at gå i gang med mærket, men faktisk er mærket et slags symbol på, at man er i almen fornuftig form, så atletikkravene er bestemt rimelige for de fleste. Nogle skal måske have lidt instruktion i nogle øvelser for at komme i gang.

*Vi starter stille op i skolernes sommerferie hver mandag kl. 17-18, (fra d. 28.6 – 2.8), hvor der vil være en instruktør til stede, der kan hjælpe en i gang eller med prøveaflægning. Det vil på skift blive varetaget af Kim Meyer, Anders Jørgensen, Karsten Nissen og Helge Laursen.

Dette tidspunkt er lagt samtidig med atletikkens sommerferietræning, så eventuelle atletikforældre også kan forsøge sig. Motionsløbere skulle også kunne være med før løbetræningen.

*Fra mandag d. 9.8 går vi for alvor i gang. Tidspunktet bliver kl. 16.30- ca 17.30. (i øvrigt samtidig med atletikkens børnetræning, så forældre evt. kan deltage, og så motionsløbere kan deltage før deres løbetræning. Her vil der normalt være 2 instruktører til stede. Det fortsætter til udgangen af september.

*I september håber vi, at interessen er blevet så stor, så vi ud over mandag også tilbyder det om torsdagen kl. 16.30 – ca. 17.30 aht motionsløberne.

Når atletikprøverne er i hus, kigger vi på formprøven (nogle almindelige træningsøvelser – f.eks. maverulninger) og udholdenhedsdelen (f.eks. gåtur, løb ell. cykel).

De unge atletikfolk tager umiddelbart mærket i forbindelse med atletiktræningen/stævner.

Idrætsmærket i løb

Er den anden måde at tage idrætsmærket på i klubben.



Idrætsmærketagere i løb for 2019

Du skal have deltaget i 2 løb, som er godkendt til idrætsmærket og opfyldt tidskravet for at få idrætsmærket i løb. På AAIGs hjemmeside om idrætsmærket er der også et link til DGI's hjemmeside, hvor man kan se hvilke løb der er godkendt til idrætsmærket og også kan se kravene. Når du har deltaget i et godkendt løb, bedes du sende en mail til Bodil Nielsen på bniel@aabenraa.dk med oplysning om navn, fødselsdag og hvilket løb du har deltaget i.

Bodil vil så samle sammen, udfylde diplomer og sende resultaterne til DGI i slutningen af året.

2020 var der ingen i klubben, som tog idrætsmærket i løb, da så at sige alle løb var aflyst p.g.a. coronasituationen.

Alligevel lykkedes det 47 medlemmer at tage mærket, da en del løbere tog mærket i atletik.

Det er uvist hvilke løb der bliver gennemført i 2021 p.g.a. coronasituationen, men hold selv øje med det. Aabenraa Bjergmarathon er lige blevet gennemført og da er distancerne 5,7 km, 10 km, 21,1 km og 42.195 km godkendte til idrætsmærket.

Pga usikkerheden vil vi anbefale, at alle som har lyst, prøver at tage idrætsmærket i atletik.



Marianne er ved at tage kuglestød

Vi er sikre på, at en del af dem, som tog mærket i atletik for første gang sidste år, havde nogle fornøjelige timer på stadion.

Uddeling for 2020

Normalt bliver mærkerne uddelt i det tidlige forår, men intet har været normalt. Mærkerne er i hus og vil blive overrakt på et tidspunkt efter sommerferien. Helge Laursen vil melde ud til mærketagerne, når det er på plads, hvornår det bliver.



Kuglestød er en af de mulige discipliner til idrætsmærket i atletik



En anden disciplin kan være stående længdespring

En drøm

Nogle har snakket om, at det kunne være fint, hvis vi i 2022, hvor AAIG fylder 100 år, skal dele mindst 100 idrætsmærker ud. Derfor har vi også lavet et tilbud, så medlemmer af andre AAIG afdelinger (f.eks. gymnastik), atletikforældre og andre interesserede kan tage mærket for 100 kr. Tilbuddet kan måske også være PR for nye medlemmer. Idrætsmærket er gratis for medlemmer af AAIG atletik, tri og motion.

Kontakter

Bodil er tovholder for løbsmærket.

Helge er tovholder for atletikmærket og for mærket generelt i klubben evt. kontakt: laursenstub@outlook.com .

Disse 2 står sammen med Anders, Kim og Karsten for idrætsmærket i AAIG.

Bodil Nielsen og Helge Laursen

Hjælper ved Bjergmarathon - hvor galt kan det være?

Afhentning af hjælpertrøje i Arena Aabenraa spredt over 3 dage aht corona. Jeg kommer den først mulige dag onsdag i god tid, inden jeg skal træne nogle unge atletikfolk på stadion. Jeg ser en kø, hvor jeg genkender nogle AAIgere i og stiller mig op. Ser nogle i køen med mundbind – og spørger en. ”Vi skal da vel ikke have mundbind til det her” (det var jo næsten blevet afskaffet om mandagen forinden). ”Jo ellers kommer man ikke til”. Ok jeg havde jo hørt, at man ville tage det med corona alvorligt ved Bjergmarathon – men alligevel. Ud i bilen efter mundbind og ind i køen igen. Det gik langsomt – i god tid til træningen var ikke længere i så god tid. Jeg bemærkede til en ung pige, at det gik langsomt. Hun svarede ”ja og de ved da, at der altid kommer mange på det her tidspunkt”. Øh tænkte jeg, hvordan kan de vide det. Det er da første dag, de udleverer numre og trøjer til Bjergmarathon. Hun bliver da vist en skrap dame en dag. Så sagde jeg, nærmest for at sige noget, ”ja det går nærmest langsommere, end når man skal testes for corona”. Hun kiggede måske lidt medlidende på mig og sagde, ”Det går vel som det plejer, når man skal testes. Ud af køen og ved trøjeudleveringen var der ingen kø.

På selve løbsdagen skulle jeg blandt andet sørge for, at folk ikke kom ind på løbsruterne – og bane vej op ad Gågaden for løberne. På et tidspunkt cyklede jeg foran børneløbet, og råbte: ”pas på, der kommer løbere” – og når folk rykker til siden – et ”tak for hjælpen”. Mange med smil tilbage, og prikker til andre, at de skal være opmærksomme – god stemning. Og så lige en enkelt sur bemærkning til mit ”pas på, der kommer løbere” – ”ja og de kan løbe af helvede til” – jeg nåede lige at råbe ”undskyld, men det er ikke med på vores rute”. Men i grunden ret træls, at nogle – meget meget få – kan være sådan.

Så løfter det en, når man siger til en dame, at hun ikke må gå der, for der kommer løberne. Hun undskylder, jeg takker og så siger hun, at det er flot, at vi laver sådan et stykke arbejde. Jeg svarer, at det er det hele værd, når man kan sige noget til en dame, og hun oven i købet efterlever det. Hun smiler og ønsker fortsat god tjans.

Så er det såmænd ganske hyggeligt at være hjælper, og selve Bjergmarathon – i skyggen af en aftagende corona, med alle de forbehold, der måtte tages – en smart alternativ ruteløsning – med et mere beskedent deltagertal end normalt, men meget stort efter omstændighederne, blev så vidt jeg kunne se, en stor succes.

Helge Laursen

På vej til det normale - første større stævne

Aabenraa d. 31.5 blev det første sønderjyske regions- og nålestævne afviklet. Tilmeldingen var over al forventning. Lidt over 100 fra de fleste sønderjyske klubber. Det var tydeligt, at man savnede et rigtigt stævne. Men det gav så en udfordring. Inclusive dommere og hjælpere kom vi i konflikt med bestemmelserne med max 100 personer. Forældre/publikum måtte fast blive på tribunen.



En godt fyldt tribune. Fotos: Kent Vendelbo Madsen

Løsningen blev at dele stævnet. De yngste først på aftenen, og de større umiddelbart efter + afvikle et par øvelser for de større som isolerede "bobler" under de smås stævne. Det gav nogle udfordringer at lave 2 stævner på en aften, men AAIG-mandskabet med ganske lidt bistand udefra klarede opgaven fint, og overholdt fint det meget stramme tidsskema, som situationen krævede.



Elly i kast, og Klara holder sig klar i baggrunden. Der var opstillet en ekstra bane i boldkast, for at nå det hele.

Efterfølgende har vi haft lidt intern snak om, at vi nok presser os selv lidt for meget, at vi bør forvente mere hjælp fra de andre klubber, ligesom vi normalt gør det, når vi er udenbys.



200 m ved de "store" afviklet som en "boble" i de smås stævne. Bjørn U Top er godt løbende på inderbanen, men i et forsøg på forbedring kaster han sig frem ved målstregen, og går glip af et godt resultat og en tur på skadestuen, hvilket sætter ham noget tilbage med formen

Selv havde vi 27 deltagere med, det er ok – vi må jo konstatere, at vi har mistet folk under hele krisen.

Ved stævnet blev der opnået 4 supernåle (en slags superguldmærke), alle opnået af deltagere mellem 15 og 22 år. Normalt er det blandt de noget yngre man ser det, da kravene er meget skrappe højere oppe. En af dem var klubbens Bastian G Stentoft, bl.a. med 25,03 på 200m. Desværre for klubben flytter han og familien fra byen, men sådan sker det jo nogle gange. Et par resultater: De to 13-årige Karina Stachowiaks fremragende 800m på 2.38,98 og Christian H Cousin i længde med 4,47. Flot var det at se, hvordan Stanislaw Szczesniak kæmpede sig igennem efter et meget uheldigt styrt på 600m, som Noah Skjold Schmidt 11 år vandt med fine 2.04,1, og Josefine Danielsen Dam 10 år i fine 2.13,43. Ellers var det en fornøjelse at se flere af de nye og helt små være i gang.



Starten på 40 m løb piger 9 år. På inderbanen Feline og midt i gruppen skimtes Sigrid. I forgrunden en travl Tove G, der var hjælper for starteren Ruben.

De mange øvrige resultater kan ses på klubbens hjemmeside.

Helge Laursen

De unge har talt

Hed en artikel skrevet bl.a. af Bjarne Ibsen, idrætsforsker og gammel 10-kæmper.

Vi har været flere i atletikken, men coronaen har været hård ved os, som ved så mange andre klubber og sportsgrene. Og den rammer måske hårdere ved de mindre idrætsgrene, for er man ikke så mange, skal der ikke ret meget frafald til, før der kun er ganske få tilbage, og så kan det være svært at få nye med, eller få gang i f.eks. hjemvendte efterskoleelever, når det sociale element er svækket. Så begynder den onde cirkel – hvor der er få, bliver der færre. Ikke meget skal til for at vælte læsset.

Kan man få den udvikling vendt? kan man få de ret få store, der er tilbage til at blive hængende? måske få fat på nogle af de ”frafaldne” igen? Hver eneste har betydning i det spil.

Vi har i dag en gruppe aktive i mange forskellige aldre, som har det godt med hinanden og er energiske ved træningen og som hygger sig sammen, når vi f.eks. har ”sociale aktiviteter” under træningen. Hvordan får vi ”solgt” den vare?

”Den gyldne firkant” fastholder de unge, står der i artiklen. Men det er ikke en endegyldig opskrift, selv tilfældigheder kan få det til at gå den ene eller anden vej.

Firkantens 4 elementer er:

Engagerede og autentiske trænere. Det er svært selv at skulle bedømme, men ind imellem får vi da rosede ord med på vejen, og vi tager i hvert fald udøverne alvorligt. Nogle gange er vi nok for dårlige til at sælge os selv, er for benovede, når der kommer en ”ekspert” udefra.

En god foreningsramme. På mange måder er vores god. En forening med god økonomi, der gerne vil støtte arbejdet med børn og unge. Ind imellem kniber det måske med at få ønskerne frem og at have de arbejdsmæssige ressourcer til at udføre dem.

Meningsfulde aktiviteter. Kan være mange ting. For nogle, at de oplever at udvikle sig, at de tages alvorligt osv. Klubben skal kunne balancere mellem både det sociale og idrætsfaglige. Det er i hvert fald et punkt, vi har meget fokus på – om det så helt lykkes?



God stemning før starten på et 600m løb, hvor Ruben gør klar til start. Foto Kent V Madsen.

Gode fællesskaber. Ja det startede jeg for så vidt med. Det kan selvfølgelig godt lade sig gøre med få. – Det synes vi i grunden, at vi har – det gode

fællesskab. Men man er sårbar, når der ikke er flere. Er vi det, så vil dette punkt lettere kunne efterleves. Det har været dejligt at opleve, hvordan nogle af vores aktive – også ganske små – har taget vores opfordring alvorligt med at prøve at få kammerater med i klubben, og gjort en indsats med det. Det er meget flot af jer. Mund til mund metoden er nu den bedste reklame.

Kære aktive: Fortsæt dette engagement, hold jer ikke tilbage med at komme med jeres ønsker, tilbud og idéer.

Til de voksne: forældre, andre. Også jeres engagement, hjælp, idéer, input modtager vi gerne. Vi havde en del planer omkring det her med involvering. Stort set alt blev sat på standby. Men har I et ønske om at bidrage – bare lidt – så så hold jer ikke tilbage. Hjælpende hænder af enhver slags er der altid brug for. Sig det til en af os i udvalget eller trænere.

Et par kommende ting:

Der kommer et børne- og begyndertrænerkursus i efteråret her i klubben. Vi tror, der er gode emner både blandt de unge og i forældregruppen.

Vi håber at afvikle en atletikklubtur d. 2.-3. oktober.

Der er sønderjyske atletikmesterskaber på stadion lørd. d. 28.8. Voksne kan faktisk også deltage, og man kan roligt være med.

Helge Laursen

Terminsliste 2021

| Dato | Kl. | Sted | Hvem | Arrangement | Ansvarlig |
|------------------|-------|--------------------|------|--------------------------------|-------------|
| Juni | | | | | |
| Mandag 28. | 17-18 | Aabenraa Stadion | Alle | Opstart idrætsmærket i Atletik | Helge |
| Juli | | | | | |
| Alle mandage | 17-18 | Aabenraa Stadion | Alle | Opstart idrætsmærket i Atletik | Helge |
| August | | | | | |
| Søndag 8. | 11.00 | Sønderstrand, Aab. | T | Aabenraa Triathlon | |
| Mandag 9. | 16.30 | Aabenraa Stadion | Alle | Idrætsmærketræning hver mandag | Helge |
| Søndag 22. | | Tri-søen, Røllum | Alle | Open Water – Svøm langt | Jesper K |
| Lørdag 28 | | Aabenraa Stadion | A | Sønderjyske Mesterskaber | Helge |
| September | | | | | |
| Lø-sø 4-5 | 12.00 | Høje Kolstrup | Alle | Stafet for Livet | |
| Søndag 19. | 07.30 | Brøns | M | ½ maraton o. Rømødæmningen | Stafet 2020 |
| Alle mandage | 16.30 | Aabenraa Stadion | Alle | Idrætsmærketræning | Helge |
| Alle torsdage | 16.30 | Aabenraa Stadion | Alle | Idrætsmærketræning | Helge |

**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

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank