

# AAIG

Nr. 4 2018 51. årg.



atletik - triathlon - motion

13 årige Natalie i gang med kuglestød til Regionsstævnet i Haderslev den 21. august.

# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
Guns and Runs	Side 8
2xSuper	Side 9
100 Miles Xtreme Gravel Challenge, Denmark	Side 11
DT kvinder hold oprykningskamp, Ballerup	Side 14
Ja, Heine – måske/måske it?	Side 16
Gung Ho	Side 18
Lidt om noget	Side 20
Atletiktræning vinter	Side 22
Oplevelsen ved Oslo Maraton 2018	Side 24
LM i Nyborg	Side 27
Svømmetringen om onsdagen	Side 29
AAIG Sommertur 2018	Side 30
Dansk atletik i gamle dage	Side 31
Sparta Copenhagen Games	Side 32
Biathlon med et touch af orientering	Side 36
Et nostalgisk øjeblik	Side 38
Collage fra Regionsstævnet i Haderlsev	Side 39
DM Senior Odense	Side 40
DMU Aalborg	Side 41
Nordiske U20 Mesterskaber og Landsholdskamp i Hvidovre	Side 42
Terminsliste	Side 43

## Næste klubblad

Deadline for nr. 5-2018: Søndag d. 9.12.2018

Artikler sendes til:

[petra.vig@post.tele.dk](mailto: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 1,25. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

## Forsiden

13 årige Natalie i gang med kuglestød ved Regionsstævnet i Haderslev den 21. august.

# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

<b>Formand (klubadresse)</b>		
Kenny B. Andersen, <b>Atletik</b> , <a href="mailto:Formand.atm@aaig.dk">Formand.atm@aaig.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
<b>Næstformand</b>		
Thomas Johansen, <b>Tri</b> <a href="mailto:walterjohansen@gmail.com">walterjohansen@gmail.com</a>	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
<b>Øvrige bestyrelsesmedlemmer</b>		
Jesper Steffensen, <b>Kasserer</b> , <a href="mailto:kasserer.atm@aaig.dk">kasserer.atm@aaig.dk</a>	Frueeløkke 74, 6200 Aabenraa	21 38 51 47
Per Hussmann, <b>Bjergm.</b> <a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a>	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, <b>Sekr.</b> <a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a>	Snareved 16, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Bo Junker, <b>Motion</b> , <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a>	Nygade 33 C, 6200 Aabenraa	20 73 26 27

## Atletik aktiviteter

<b>Kirsten E. Møller</b> , <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
Allan Lotzkat, <a href="mailto:allanlotz@outlook.dk">allanlotz@outlook.dk</a>	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Helge Laursen, <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
Lars Bo Hansen, <a href="mailto:larsbo@bbsyd.dk">larsbo@bbsyd.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen, <a href="mailto:Formand.atm@aaig.dk">Formand.atm@aaig.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

## Triathlon aktiviteter

<b>Thomas W. Johansen</b> , <a href="mailto:walterjohansen@gmail.com">walterjohansen@gmail.com</a>	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
Dan B. Nielsen, <a href="mailto:danbn@sol.dk">danbn@sol.dk</a>	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	21 29 56 02
Kim Meyer, <a href="mailto:kim.meyer@mail.dk">kim.meyer@mail.dk</a>	Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa	61 71 55 11
Silvia Sørensen, <a href="mailto:silpol@hotmail.com">silpol@hotmail.com</a>	Frueeløkke 68, 6200 Aabenraa	29 16 82 73
<b>Aabenraa Triathlon - stævneudvalg</b>		
Arne Matthiesen, <a href="mailto:1966@live.dk">1966@live.dk</a>	Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa	21 66 65 14

## Aabenraa Bjergmarathon

<b>Per Hussmann</b> <a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a>	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, <a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a>	Snareved 16, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Jesper Steffensen <a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a>	Frueeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Henrik H. Jessen <a href="mailto:henrik.jessen@skolekom.dk">henrik.jessen@skolekom.dk</a>	Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa	61 46 80 27
Bente Bloch, <a href="mailto:Bente.bloch@hotmail.com">Bente.bloch@hotmail.com</a>	Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa	28 95 28 74

## Idrætsmærke

<b>Arne Hanfgarn</b> <a href="mailto:jyttearne@hotmail.dk">jyttearne@hotmail.dk</a>	Engvej 3, Styrptom, 6200 Aabenraa	74 62 46 70
Anders Jørgensen <a href="mailto:andershelga@gmail.com">andershelga@gmail.com</a>	Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa	20 94 29 56
Bodil Nielsen <a href="mailto:finntorsten@godmail.dk">finntorsten@godmail.dk</a>	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16

## Nålestævner

Helge Laursen, <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
---	--------------------------------	-------------

## Atletik Statistik

Kirsten E. Møller <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
--	---	-------------

## Teknisk udstyr ( stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen <a href="mailto:larsbo@bbsyd.dk">larsbo@bbsyd.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

## Redskaber

Kenny B. Andersen, <a href="mailto:Formand.atm@aaig.dk">Formand.atm@aaig.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
---	------------------------------	-------------

## Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) <a href="mailto:larsbo@bbsyd.dk">larsbo@bbsyd.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) <a href="mailto:kulby@post9.tele.dk">kulby@post9.tele.dk</a>	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) <a href="mailto:dkalo@mail.dk">dkalo@mail.dk</a>	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Tom Olaf Jensen (kastetræning) <a href="mailto:tom_jensen33@hotmail.com">tom_jensen33@hotmail.com</a>	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88

**Klubbladsredaktør**

Petra Vig Jørgensen [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk) Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa 21 78 86 47

**I redaktionen**

Bodil Nielsen [finntorsten@godmail.dk](mailto:finntorsten@godmail.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

Torben Lykke [tklykke@gmail.com](mailto:tklykke@gmail.com) Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa 61 28 37 68

**Hjemmeside** (<http://aaig.dk>)

Torben Lykke, Helge Laursen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen

**Stadion-inspektør** Allan Schmidt [asc@aabenraa.dk](mailto:asc@aabenraa.dk) Ellemosen 15, 6200 Aabenraa 20 27 57 06

\* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk), 21788647

## AAIG ATM - Opgaver i Motion

23.09.2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Ansvarlig For de forskellige arbejdsgrupper	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	<p><b>Forslag</b> til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guideerne skal fungere som farholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p><b>D-hold</b> - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig.</p> <p><b>Holdet</b> som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for <b>intervaltræning</b> om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.)</p> <p><b>Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aftner.</b></p> <p><b>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder "</b></p>	<p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Hanne Pia Nielsen Helle Jensen (Jesper Steffensen)</p> <p>Kim Meyer</p> <p>Henning Olsen Kurt Steenholdt</p> <p>Bo Junker Thomas Hunderup</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 74 63 23 40 24 25 99 67 21 38 51 47</p> <p>-</p> <p>29 90 26 19 40 43 02 08</p> <p>20 73 26 27 27 62 63 03</p>	<p><a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a> <a href="mailto:famiac@post10.tele.dk">famiac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:osotogari@live.dk">osotogari@live.dk</a> <a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a> <a href="mailto:hpn@aabenraa.dk">hpn@aabenraa.dk</a> hjhjensen15@gmail.com <a href="mailto:jeste@outlook.dk">jeste@outlook.dk</a></p> <p><a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a></p> <p><a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:m197@mail.tele.dk">m197@mail.tele.dk</a></p> <p><a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a> <a href="mailto:thomas.hunderup@hotmail.com">thomas.hunderup@hotmail.com</a></p>		<p>Jan-Mar og ½-del af Jun.</p> <p>Jul-Dec.</p>

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

23.09.2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Ansvarlig For de forskellige arbejdsgrupper	Tidspunkt
	<b>vedr. klubben.</b>					
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". Tilbagebetaling af kr. 100.	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	<a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a> <a href="mailto:bente.bloch@hotmail.dk">bente.bloch@hotmail.dk</a> <a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a>		Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festersen Helle Jensen Holger Jacobsen	29 16 82 73 22 42 86 40 20 42 19 59 20 40 82 56	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:pia_festersen@mail.dk">pia_festersen@mail.dk</a> <a href="mailto:hjhjensen15@gmail.com">hjhjensen15@gmail.com</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>		Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på <a href="http://www.aag.dk">www.aag.dk</a> .	Martin Egtved Per Hussmann	23 47 20 48 20 42 19 59	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a> <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>		Sommer-halvåret
Hjemmesi de	Service <a href="http://www.aag.dk">www.aag.dk</a> med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	<a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>		Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 -	<a href="mailto:hjhjensen15@gmail.com">hjhjensen15@gmail.com</a> <a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a>		Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Gitte Petersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 28 68 40 90 27 62 63 03	<a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a> <a href="mailto:trunte00@yahoo.dk">trunte00@yahoo.dk</a> <a href="mailto:fatteluke@hotmail.com">fatteluke@hotmail.com</a> <a href="mailto:thomas.hunderup@hotmail.com">thomas.hunderup@hotmail.com</a>		Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria.	Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevsen Jytte Jacobsen	20 73 26 27 74 62 60 74 29 90 26 19 26 65 45 37 51 74 96 57	<a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a> <a href="mailto:garbrecht@bbsyd.dk">garbrecht@bbsyd.dk</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a> <a href="mailto:iyttepi@gmail.com">iyttepi@gmail.com</a>		Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon

## AAIG ATM - Opgaver i Motion

23.09.2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Ansvarlig For de forskellige arbejdsgrupper	Tidspunkt
	Pris skal være lav.	Finn Jacobsen Jesper Steffensen	71 78 77 48 21 38 51 47	<a href="mailto:roadrunner.finn@gmail.com">roadrunner.finn@gmail.com</a> <a href="mailto:jeste@outlook.dk">jeste@outlook.dk</a>		
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	<a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>		Fredag medio aug.
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 30 68 23 28	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> ingalykke53@gmail.com <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>		1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løb, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Helle Jensen Kirsten Toft Nielsen	51 14 15 26 24 25 99 67	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> hjhjensen15@gmail.com <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

## Guns and Runs

For ca. 14 dage siden faldt jeg på Facebook over et opslag om et løb, der hed Guns and Runs. Det lød spændende – guns for gevær og runs for løb, altså biathlon. Løbet blev så vidt jeg kunne se, arrangeret af Nordals Løbeklub og Nordals Skyttekreds i samarbejde med DGI og fandt sted søndag den 23. september mellem kl. 10 og 15 på og omkring Skyttekredsens skydebaner ved Nordborg. Tilmelding var ikke nødvendig, man kunne bare dukke op.

Dan og jeg blev enige om, at det kunne vi da godt deltage i, men da vi kom lidt tættere på datoen, trak Dan sig – vejret skulle ikke blive så godt, og han havde faktisk også lidt ondt i ryggen – men han ville da gerne støtte mig.

På vej mod Ballebro Færgeleje siger jeg til Dan, at jeg egentlig ikke havde styr på, hvor langt man skulle løbe og hvor mange gange, der skulle skydes. Det stod der nemlig ikke noget om på løbets Facebookside. Men Dan havde selvfølgelig været inde på hjemmesiden (DGI's) og kunne derfor fortælle mig, at jeg skulle løbe 5 omgange af 1,5 km og skyde 4 gange 5 skud. Hver forbier gav 100 meters strafunde. Der skulle ikke særlig meget hovedregning til at regne ud, at jeg faktisk kunne risikere at komme til at løbe 9,5 km i alt.

Nå, vi kom frem netop som børneløbet (4 gange 700 meter, 3 gange 5 skud med 50 meters strafunder) var ved at slutte, jeg blev meldt til, og kl. 12.30 var der indskydning for den gruppe, jeg skulle løbe i. Det var liggende skydning med almindelige patroner på en 50 meters bane, så jeg var temmelig udfordret, og selve indskydningen gik ikke specielt godt.



Kl. 13.00 gik løbet i gang. Vi var i denne gruppe 5 kvinder og 7-8 mænd, og der kom hurtig stor spredning i feltet. Løberuten var en smule kuperet og gik fra Riddergården (skydebanen) ad først en sti, så en markvej ud på en offentlig vej, der skulle krydses for at komme ind i en lille skov, hvor man lige skulle ned i og derefter op igen af et lille ”hul” i en lille sløjfe og så ellers tilbage igen ad samme vej for at skyde 5 skud. Strafrunderne foregik på en meget blød og ujævn græsmark.





Jeg kom til at løbe 8,4 km i alt (så kan den skarpsindige læser selv regne ud, hvor mange træffere/forbiere, jeg havde) og endte lige midt i det kvindelige felt.

Desværre er der i skrivende stund endnu ikke kommet resultater på hjemmesiden – det kunne ellers have været sjovt at se, hvordan man var endt i det samlede resultat (Der var i alt 3 heat for voksne, og der var plads til 20 i hvert heat). Men skidt pyt... Det var en god og hyggelig eftermiddag til en forholdsvis billig penge (det kostede kun 75 kr. at deltage), og vejret viste sig fra sin bedste side, i hvert tilfælde i mens vi var der – solen skinnede, og det blev helt lunt til sidst. Lidt en skam, der ikke kom flere deltagere.

*Petra Vig Jørgensen*

## 2xsuper

*Af Helge Laursen*

D. 27.8 var årets reelt sidste stævne i Aabenraa. Et nålestævne med knap 70 deltagere med de 31 fra AAIG. Trods de mange deltagere lykkedes det at få stævnet afviklet på omkring 2 timer, så vi var faktisk i stand til at holde et udvalgsmøde lige efter stævnet. Så det er da udnyttelse af tiden. Et andet positivt organisatorisk element var, at en af forældrene (Ida, Ask's mor) var dommer i kugle, guided af en af vore rutinerede trænere – næsten en slags mesterlære, måske noget, vi skal bruge fremover – det er jo nødvendigt at få nye på banen.

Ellers var der rigtig mange fine resultater – personlige forbedringer osv. Jeg nævner dem ikke her, men henviser til resultaterne på hjemmesiden [www.aaig.dk](http://www.aaig.dk) under atletik.

Men det skal lige nævnes, at vi havde 2 fra klubben, der ved stævnet opnåede supernålen – noget, der meget sjældent sker.



*Ask Holt, her ved et andet stævne, fik supernålen*

At Ask Holt, 9 år fik nålen, er måske ikke helt overraskende. Han har længe leveret flotte resultater, men det skal jo klappe i alle 3 øvelser, og det gjorde det denne mandag 40m 7,13 – læng 3,82!!! og kugle 7,29.

Den anden: Karina Stachowiak 10 år kom nærmest som lyn fra en klar himmel. Begyndte i slutningen af sommerferien, men det skal siges, at hun er aktiv i flere sportsgrene, så hun er jo i rigtig god form, men fantastisk er det: 600m på 2.04,99, længde 3,75 og bold 26,17



*Karina Stachowiak, her ved et andet stævne, børnemesterskaberne i Haderslev sammen med Julie Stock Pekruhn. Vi har efterhånden en del piger i den alder.*

Børnemesterskaberne i Haderslev er lige afviklet og der vil komme nærmere om det i næste nummer. Resultater kan dog ses på hjemmesiden. Vi havde flest deltagere med og flotte resultater. Glædeligt, at der er kommet flere drenge til, nu hvor det kniber med de store.



*Her et stemningsbillede fra stævnet, hvor Jeppe, Lasse, Mikkel, Benjamin og Anders hygger sig*

# 100 Miles Xtreme Gravel Challenge Denmark, den 29. september 2018

Som et nyt tiltag under AAIG har vi i hovedbestyrelsen valgt at støtte op om dette projekt. Før havde vi Hjelmskovløb/Frøsløb, som var et fællesprojekt.

Vores to dygtige medlemmer Jens Gydesen og Arne Matthiesen har søsat projektet som strækker sig over 160 km på grusveje, skovstier, singletrails og lidt asfalt i det sydlige Danmark - nogle steder ganske få meter fra Tyskland. Der cykles uden rygnummer. Tidtagning ved forevisning af GPS-

data og elektronisk tidtagning ([www.run2u.dk](http://www.run2u.dk)).

Der er ingen afmærkninger mm. på ruten, som er delt op i 2 – en sydrute, der køres først og derefter en nordrute. Gældende færdsesregler og almindelig hensyn til andre brugere af strækningen skal overholdes.

Se indbydelsen på <https://spark.adobe.com/page/VRBJxvuv0E17n/>

*Hovedafdeling/ Jes*

## Hvad er 100 miles Xtreme Gravel Challenge?

100 Miles Extreme Gravel Challenge Denmark er et af Danmarks længste off-road motionscykelløb. I alt 160 km på grusveje, skovstier, singletrails og lidt asfalt i det sydligste Danmark - nogle steder med ganske få meter til Tyskland.

Kør 100 Miles Xtreme Gravel Challenge for at komme først, som en social tur med din makker/gruppe eller som en udfordring. Er turen for lang, kan man nøjes med kun at køre den 1/2 distance.

Startgebyr indeholder brug (lån) af elektronisk tiltagningschip og

forplejning bestående af en stor sandwich + 0,5 liter cola efter ca. 80 km.

Deltagere bør have et basis kendskab til navigation ved hjælp af GPS og være i stand til af klare sig selv uden hjælp udefra (der vil ikke være mulighed for assistance fra servicebil/officials). Ruten vil ikke være afmærket.

Der køres uden rygnummer. Tidtagning ved forevisning af GPS-data og elektronisk tidtagning ([www.run2u.dk](http://www.run2u.dk))- resultatliste on-line den 29. september om aftenen.



# 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 & barn - 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](http://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](http://www.fitness-syd.dk)





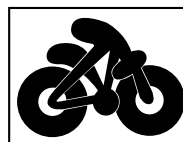
- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



70 133 233 | [www.telesikring.dk](http://www.telesikring.dk) | [info@telesikring.dk](mailto: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**



## DT kv. hold oprykningskamp Ballerup 9. sept. 2018



AAIG's DT kvindehold ved oprykningsholdkampen i Ballerup, fra venstre: Anne-Sophie Rasmussen, Mie Mikkelsen, Dina Gylling, Cecillie Johannsen, Victoria Niebuhr, Solveig M. Johannsen, Signe Raahauge og nederst Lise Lotte Jepsen.

Søndag d.9. september kl.8.00 kørte AAIG's DT kvindehold til Ballerup for at se om de kunne kvalificere sig til Danmarks Turnerings (DT) elite division, efter nogle år i første division.

Den 19.maj i Skive var kvindeholdet med til den indledende runde for DT hold og her fik de en andenplads efter Esbjerg og dermed havde holdet kvalificeret sig til denne oprykningskamp.

Vi ankom i rette tid før stævnestart, så vi kunne lave nogle rettelser i holdopstilling og sætte stafethold.

Vi stillede med 8 deltagere, som er et minimum, hvis man skal have udøvere

med i alle øvelser i henhold til reglerne. I øvelserne 100m, 1500m, længdespring og kuglestød tæller endda to deltagere med i regnskabet.



Signe Raahauge i længde, hvor hun lavede PR med 4,42 m. Signe er forholdsvis ny i AAIG og fra i år med i Elite Aabenraa.

Officiel stævntart var kl.12.00 og sidst øvelse for kvinderne var kl.17.10.

Samtidig med kvinderne var der også oprykningskamp for herrehold til elite divisionen, så der var masser af atletik at se på.

Til trods for en rigtig god indsats af pigerne lykkedes det dem ikke i år at kvalificere sig til elite divisionen, men med de lovende unge talenter der er på vej skal det nok lykkedes.

### Hold resultat

Klubber	placering	point
Ballerup	1	100
Aalborg	2	89,50
Greve	3	77
Aabenraa IG	4	68,50
Esbjerg	5	58
Bagsværd	6	36

Til sidst en TAK til pigerne for en rigtig god holdindsats og en specielt TAK til Esben, vores nye løbere, der var chauffør for os på turen.

Billeder fra DT holdkampen kan ses på google foto på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/v7iR3UA6dj2i31496>

Lars Bo Hansen

### AAIG's DT kvindeholds pers. resultater

Pers.	Øvelse	Placering	Resultat	PR
Mie Mikkelsen	100 m sprint	3	13,08 sek.	12,56 sek.
	200 m sprint	2	26,65 sek.	25,73 sek.
	spydkast	2	27,02 m.	28,65 m.
	4x100 m stafet	5	53,09 sek.	
Signe Raahauge	100 m sprint	10	13,90 sek.	13,66 sek.
	længdespring	12	4,42 m.	4,42 m.
	4x100 m stafet	5	53,09 sek.	
Victoria Niebuhr	højdespring	5	1,39 m	1,53 m
	trespring	6	9,34 m.	10,13 m.
	4x100m stafet	5	53,09 sek.	
	4x400m stafet	4	5.17,51 min.	
Cecilie Johannsen	400 m	6	1.22,28 min.	1.22,28 min.
	kuglestød	12	6,39 m.	6,39 m
	4x400m stafet	4	5.17,51 min.	
Dina Gylling	800 m	6	2.53,38 min.	2.53,35 min.
	1500 m	10	6.28,01 min.	6.28,01 min
	stangspring	6	1,54 m.	1,70 m.
	4x400m stafet	4	5.17,51 min.	
Lise Lotte Jepsen	hammerkast	1	56,23 m.	60,09 m.
	kuglestød	2	10,63 m.	10,90 m.
	diskoskast	1	34,59 m.	36,16 m.
	4x400m stafet	4	5.17,51 min.	
Anne-Sophie Bork Rasmussen	1500 m løb	6	5.24,48 min.	5.,06,03 min
	5000 m løb	3	19.43,70 min.	19.06,82 min.
Solveig M. Johannsen	100m hæk	3	18,20 sek.	17,30 sek.
	400m hæk	3	72,44 sek.	60,95 sek.
	længdespring	9	4,78 m	4,92 m.
	4x100m stafet	5	53,09 sek.	

## Ja Heine – måske/måske it?

Do saj mæ Asmus, hæ dæ egentlich væet de der hersens grillløf i år, do we, dæe hvo de ålle render så tumbe møje rundt og rundt og dæ it æ naue dæ ka fin æ vej?



Jow da! Sejsochfyrre minneske ku det blyw te i å Heine, sejsochfyrre minniske, och det uen dæ wå en a de kongeliche dæ wå mæ. Hva sejer do så Asmus, sejsochfyrre!

Nåh jow. mææn æ dæ it såån, at de wå lich we å wææ et lette wette jubilæum, do wee, såån ca. 25. gång?

Ja see do Heine, i det dæ hersens grillløf hæ di jo en sekretæe. Hun

holler æ øjn åfen og holler styr å, hvænær det nu æ, at de æ nr. 25. Hun haje egentlich søje, at det æ nææst æe, at det æ jubilæum. Mææn no saje hun, at det mulichvis føest æ øwernæstå. Helt ærlich, så troe æ, at det lich så godt ku wæe i å. Få och saje det som dæ æ Heine, hun ka it fin u aet!

Hun haje da søje, at hun vil fin u aet te næste å, æ dæ it richtich?

Jaw, jaw, som de sejer å Island. Dæ wo ellers jen dæ haje et vældich godt forslaw. Han søje, næ dæ it æ naue dæ ve ganz genaue nøjachtich, hvenæe de æ, så ka vi da barsens saje, at de æ te næst å.

Go ide Asmus, och wen det så sku wææ såån, at det føjst æ øwernæstå, så hålle vi da barsens en fest igen. Godt forslaw Asmus.







## Gung Ho

Henover eftermiddagen og aftenen d. 21. september 2018 rasede stormen Knud over Danmark. Lørdag morgen d. 22. september drog Andreas og jeg mod Århus for at løbe et 5 km løb med 10 oppustede forhindringer. Super god idé stormen taget i betragtning, tænker I nok...

Heldigvis viste vejret sig fra sin flotteste side med solskin og blå himmel (og enkelte skyer).



Gung Ho er et forhindringsløb, hvor alle forhindringerne er fyldt op med luft, og de fleste af forhindringerne er navngivet efter nogle af historiens mest populære sange. Løbet havde start hele dagen og vi blev sendt afsted i bølger af ca. 50 personer pr. gang.



Efter afhentning af startnumre startede vi derfor med at forcere "Start me up" (af Rolling Stones), en forhindring hvor man skulle klatre op og glide ned. Andreas tog speakeren på ordet og lavede en kolbøtte på toppen inden han gled ned af siden.

Eftersom løbet var et såkaldt "fun-run" (hvilket åbenbart betyder, at der ikke bliver taget tid, fandt vi ud af) var målgruppen en lidt anden, end i de løb, vi normalt deltager i. Vi lagde os derfor hurtigt i spidsen af vores bølge og overhalede også mange fra de forestående bølger. Og det, selvom vi snakkede hele vejen rundt. (Så selvtilliden fik et boost, også selvom vi ikke fik en tid).



I gennem løbet mødte vi forhindringer med navnene: “Can I kick it” (Robbie Williams), “Walking on the moon” (The Police), “Born slippy” (Underworld), “Day tripper” (Beatles) og “The wall” (Pink Floyd).

I beskrivelsen af “The wall” forhindringen står der: “vi kunne ligeså godt have kaldt den “with a little help from my friends”. Åbenbart fordi der er få, der kan komme over den oppustelige væg uden hjælp. Derfor sad der også 2 hjælpere på toppen og hev folk over. Vi blev dog heldigvis en del af de få, der godt kunne selv.



Den sidste forhindring hed “Final countdown” (Europe) og inden vi startede, havde vi hørt speakeren nævne, at hvis man ikke ville være våd, (Og helt ærligt, hvem vil det, i 9 grader og med udsigt til en køretur hjem på 1 time og 20 min) skulle man holde til venstre på forhindringen, da højre sides rutschebanetur ville være fyldt op med skum. Vi holdt derfor til venstre - men takket være Knud og rester af orkanens

blæst, var vand og skum blæst over i venstre side og vi rutschede derfor ned i en del vand...



Rimelig kolde afsluttede vi løbet og modtog en bandana, som vi på hjemturen snakkede lidt om, hvad vi skulle bruge til. (Altså, hvad bruger en løber en bandana til?) Vi har givet begge til Ebbas udklædningsklub.

Da vi senere snakkede om forhindringerne og deres navne, gik det op for mig at Andreas aldrig rigtig har hørt Beatles og (derfor) egentlig heller ikke bryder sig om det. (WHAT?).

Chokeret ser jeg derfor tilbage på en sjov dag, med et anderledes løb - der nok er ekstra sjovt, hvis man har børn med (og ikke er et konkurrence-menneske, der går op i tid).. Og så skal vi vist liiiiige have arbejdet lidt i at høre Beatles herhjemme.

*Nine Vig Nielsen*

## Lidt om noget

**Et fantastisk EM i atletik, og kan vi bruge det til noget**

***eller hvordan kan en andenplads i et løb, hvor man var storfavorit, være en af de største løbeoplevelser.***

EM bød på en knap 19-årig svensk stangspringer, der vandt med 6,05. Så han får nok snart Bubkas udendørs rekord.

Men det var de familierelaterede konkurrencer, der gjorde størst indtryk på mig. De sidste 5-7 år har Belgien haft 3 dygtige løbere på 400m – Burlée-brødrene. Det har også givet medaljer ved diverse internationale mesterskaber, men aldrig helt i top på 4x400m. 4.manden har aldrig været god nok. Men de 3 har ligesom været en gulerod i Belgien for 400m løberne, så denne gang stillede de med en fremragende løber uden for familien, og det lykkedes denne gang at løbe med guld.

*Og hvad kan vi så måske bruge det til? Jo guleroden/motivationen kan måske animere en/flere til at gøre en ekstra indsats. Jeg kan f.eks. se nogle muligheder i en 4x200m indendørs i starten af 2019 i aldersgruppen 18-19 år piger, idet man har lov til at rykke op fra aldersgruppen lige under. I klubben har vi en fremragende*

*sprinter pige i Mie. Signe er en pige på vej frem. Solveig er solid på længere sprints, og så er der måske en ny på vej. Der er i hvert fald en grund til at give den en skalle – også for en ny.*

Den helt stor oplevelse ved EM var 5 km. Forinden havde man set en sensationel 1500m. 3 norske brødre i finalen, ganske uhørt. Storebror Henrik Ingebrigtsen 27 år, europamester fra 2012 på distancen, lillebror Filip 25 år, europamester fra 2016 og så lille lillebror Jakob på knap 18 år. Jeg husker ikke så meget af løbet, og fik ikke optaget det, men var vel i grunden bare benøvet over de 3 brødre i finalen, så hvordan gik det lige til?? men resultatet: Jakob fortsatte familietraditionen og blev europamester.

Mere vågen var jeg to dage senere, hvor Henrik og Jakob også var i finalen på 5 km. Med var også løbere, der matcher de stærke afrikanere på distancen. Der var små placeringsændringer undervejs – betyder det noget? ja når man løber i et sådant tempo, så gør enhver hastighedsændring ondt, når man f.eks skal lukke et pludselig opstået hul, og den rutinerede Henrik har nok gjort nogen møre – og så øjeblikket, som rigtig mange har lagt mærke til – med 500 m igen et lille håndslag mellem de

to brødre, der så lukker op med Jakob som sensationel dobbeltmester, og Henrik 2ér. 2 gange i OL historien er en blevet dobbeltmester på 1500m og 5 km (i 1924 ved finnen Nurmi og i 2004 ved marokkaneren El Guerrou), mens jeg ikke lige har kunnet finde lignende i forbindelse med europamesterskaber .

Og nu er det så en knap 18 årig, der gør det – man siger at atletikfolk har deres bedste alder omkring 26 år – der skal en vis rutine til osv – så hvad siger man til sådan et par skandinaviske teenagere fyre.

### ***Og så lidt nostalgi eller hvordan man tager fusen på Tønder.***

*Nå men dette fantastiske løb vakte for mig mindelser – selvfølgelig ikke på det niveau, og vi skal ned i den hjemlige andedam. Scenen, jeg tror det var i 1972 på Aabenraa Stadion. Holdkamp i 4. division mod Tønder – vinderen rykker op i 3. division. Vi er mod slutningen af holdkampen. Der mangler kun 1500m og stafet. AAIG er bagud og kravet er, at AAIG for at slå Tønder, skal vinde dobbeltsejr på 1500m og vinde stafetten. Stafetten er AAIG storfavorit til vinde, mens situationen på 1500m, hvor vi alle sønderjyder kendte hinanden, er jeg på papiret klart den stærkeste, mens min lillebror Torben på det tidspunkt var klart den svageste i feltet, men med en*

*god spurt. Så for Tønder var det nok, at bare en af dem slog Torben, så var deres oprykning sikret.*

*Der var lidt brødræsnak inden starten mellem Torben og mig, og til Tønderløbernes store tilfredshed og overraskelse lagde Torben sig i spidsen i et pænt tempo (ja lad da ham tage slæbet og køre sig død, har de nok tænkt). Jeg lagde mig hurtigt skråt foran ham for at tage vinden, og dannede samtidig en mur, så de skulle ud på bane 3 for at komme forbi og umærkeligt gik tempoet ned.*

*Efter knap to omgange gik det op for dem, at det gik for langsomt, og at Torben skulle gøres mør, så han ikke kunne bruge sin spurt, og de forsøgte lidt sporadisk at rykke forbi, for på bane 3 løber man altså 8 m længere i et sving end på bane 1, og ethvert ryk trætter.*

### ***Det magiske øjeblik:***

*Med 500 m igen er jeg klar over, at Tønderfolkene nu for alvor vil forsøge at komme forbi på langsiden, hvor det er bedst at overhale, så signal til Torben – **så er det nu** – og han rykker, mens jeg bremses, så han igen kan sikre sig inderbanen rundt i næstsidste sving, inden de kan nå op til ham, og her laver vi så igen muren, og i det sidste sving er de ved at være godt*

*møre, hvor Torben åbner spurten, mens jeg bremses lidt, og de skal ud på bane 2, hvis de vil forbi. Da Torben har fået afgørende hul, rykker jeg så også fra Tønderfolkene og kommer i mål som nr. 2, slået af lillebror, men i den nødvendige dobbeltsejr og oprykning, der faktisk blev indledningen på en ca. 15 år lang opblomstring for herreatletikken i AAIG.*

*Helge L*

## **Atletiktræning vinter**

Indendørstræning i Kongehøjskolens hal med adgang fra Dr. Margrethes vej. Denne træning starter fra d. 22.10.

Onsdag kl. 18.15 – 19.30 fra ca. 10 år (årgang 2009 og opefter). Træningen kan forlænges til kl. 20 for motiverede.

Mandag kl. 18.15 – ca. 20. Specialtræning i de forskellige øvelser for særligt interesserede fra 12 år (årgang 2006 og opefter).

De yngste atletikfolk holder vinterpause mht atletiktræning. Måske dukker der enkelte tilbud op, men ellers er det jo rigtig godt også at lave noget andet.

De øvrige tilbud om træning her i vinter er under planlægning og vil komme på hjemmesiden og/eller direkte til målgruppen.

Gør det i øvrigt til en vane at kigge ind på hjemmesiden [www.aaig.dk](http://www.aaig.dk) under atletik en gang i mellem. Her vil de fleste resultatlister også være af finde og andet.

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



**Trøst & Mensel**

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

  
**Aabenraa Slagteren**  
Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET





**Aabenraa VVS A/S**

Claus Lund · Aut. VVS-installatør

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 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!*

## Oplevelsen ved Oslo Maraton 2018

Som løbsinteresserede og samtidig store beundrere af Norges naturpragt har vi langt om længe været i Norge for at løbe. Nærmere betegnet deltaget ved BMW Oslo Maraton 2018 på halvmaraton distancen. Arrangementet blev afholdt lørdag d. 15.9.2018 i centrum af Oslo.

Vi havde allerede tilmeldt os i december 2017. På det tidspunkt havde vi 5 ”halve” bag os, og med en forventning om kuperet terræn i Norge skulle der trænes op til løbet.

Løbet i Oslo ville blive vores ”Årets løb 2018” i lighed med Storebæltsløbet var det i 2017.

I april fik vi booket flybilletter via Norwegian fra Billund til Oslo og retur. Ved at rejse ud en fredag og vente med at rejse hjem til om mandagen kunne den del klares relativt billigt. Den ekstra dag i Oslo kunne således fint kombineres med at mødes med nogle venner der bor i Norge.

Forinden vi skulle nå til september, blev der nok at se til med at forbedre vores udholdenhed på halvmaraton

distancen. Vi har i foråret og sommeren 2018 været til løb næsten hver week-end, så Oslo blev vores nr. 34 – så ikke mindre end 29 halve fra december til september. Vi løber som regel ikke på tid, men mere for motionens skyld. Måske det er årsagen til vi slap for skader undervejs?



Langt om længe oprandt afrejsedagen, fredag d. 14.9., en regnvejrsdag i vores landsdel. Det betød dog ikke noget, fordi i Oslo var det tørvejr og solskin. Hjemmefra havde vi booket flybussen der skulle fragte os fra Gardermoen ind til Oslo centrum, hvor vores hotel lå. Også ved bussen var der noget at spare ved at bestille hjemmefra. Efter ca. 45 minutter i



bus stod vi end ikke 200 meter fra vores hotel. Desværre valgte vi at gå forkert, så gåturen med kuffert og sportstaske tog mere end en halv time. Vi fandt dog ud af at vejene i centrum går på langs/tværs – så det er faktisk nemt at finde rundt. Efter vi endelig var ankommet til hotellet og havde fået os indlogeret tog vi de 500 meter ned til startområdet, hvor startnumre kunne afhentes indtil kl. 20. Sammesteds var der et stort telt med Expo – her kunne man købe alt fra løbehuer til løbesko, fra kosttilskud til de sidste nye løbeure.



Tilbage på hotellet var der blevet tid til aftensmad. Restauranten der lå i åben forbindelse med hotellets foyer var meget passende omend i den dy-

re ende. Vi studerede menukortet lidt og ledte forgæves efter en pasta- og kylling menu vi havde hørt om. Det viste sig at restauranten ikke var en del af hotellet. Servitricen fik os ledt det korrekte sted hen – på hotellets egen restaurant på 8. etage hvor der var "løber-menu". Aftensmaden på ankomstdagen var inklusiv i prisen.

Lørdag d. 15.9. – løbsdagen, skyfri himmel og let vind. Vi skulle først løbe kl. 13.50 – så vi tog en god morgenmad med æg og bacon og hvad dertil hører. Derefter ned i byen for at se os omkring samt få brugt lommepengene.



Retur til hotellet, på med løbetøjet og hen til startzone 5, hvor vi skulle af sted fra. Der myldrede med folk, men organisationen fungerede bare. Vi siger tyskerne kan, men de er ikke ene om det :-)



I en lind strøm blev startblokkene ført til selve startområdet, helt gnidningsløst og med masser af tilskuere og musik.

Endelig gik starten. ”Årets Løb 2018” var i gang, sammen med 8.000 andre på distancen.



Godt 2 timer senere stod vi begge med en medalje om halsen og en ny PR hver især. Missionen var udført.

Om aftenen kunne vi fejre resultatet med god mad, øl og vin sammen med vores norske venner. En lun aften i en by med masser af glade mennesker.

Søndag efter morgenmad blev vi hentet til vores ”private sightseeing”. Den foregik primært til fods og strakte sig til noget over 15 km. En heldagstur hvor vi fik set en masse. Desværre begyndte det at regne ret kraftigt hen på eftermiddagen, men det var hurtigt glemt da vi sad til lækker hjemmelavet pizza i køkkenet hos vore venner.



Mandag – hjemrejsedagen. Flybusen hentede os til tiden, og efter ca. 50 minutter var vi atter i lufthavnen. Alt gik som det skulle, selv vejret var med os, så fra flyet kunne vi fint se indflyvningen hen over Skagen og Nordjylland. Omkring Aarhus trak skyerne sig sammen og i Billund regnede det. Atter hjemme kunne vi lige nå at få pakket ud og startet vaskemaskinen inden vi skulle til løbetræning i AAIG om aftenen.

*Jytte & Finn*

## **LM i Nyborg**

### **En ”blodig” opstart**

D. 17-19.8 blev DGIs udendørs landsmesterskaber i atletik afviklet. Det er en sønderjysk fællestur, hvor jeg er tovholder for turen. Udover ledere fra andre sønderjyske klubber, var Tove Grevsen også med fra os. På sønderjysk plan var tilslutningen lidt mindre end tidligere (og generelt har der også været lidt færre udøvere i landsdelen og der er også tale om nogle generelle tendenser).

Det betød også, at vi f.eks. ikke kunne stille stafetter i det omfang, vi er vant til, hvilket jo ellers er populært.

De færre deltagere gælder bestemt også for os i AAIG. Med kun 5 deltagere (der var 7, men skader mm...) var det en del under, hvad vi er vant til ved dette stævne.

Om årsagerne: Flere tilbud, travlhed, flere der plejer at være med på efterskole, nogle stoppet, de nye ikke så motiveret for længere ture, solgt for dårligt osv. Under alle omstændigheder er det jo altid sjovere, når man er flere med fra samme klub. Kunne godt være lidt misundelig på Esbjerg, der nærmest havde en klubtur i turen, men jeg har indtryk af, at det alligevel som helhed var en god tur. Og som helhed stod Nyborg for et rigtig flot LM arrangement.

Et par glimt fra turen, som jeg husker det: Kilian mødte op til turen indsmurt i blod. Historien fortæller, at han var på vej til bussen på cykel. Onde tunger siger, at Kilian, der jo er ivrig knallertkører, troede, at et håndtag på styret var gashåndtag, men det var så håndbremsen, og så skulle det jo gå galt. Han blev lappet sammen, og gjorde det faktisk godt, efterhånden som ømheden fortog sig.



*Kilian på præmieskamlen – da han ikke lige var på McDonalds - som nr. 2 på 100m efter sin sønderjyske rival Neelan fra Vidar. På 200m byttede de roller.*

Et måske endnu større chok ventede Kilian lørdag morgen. Der var ingen mælk (jo altså letmælk og minimælk – men ikke rigtig mælk efter Kilians mening), så han var nødt til at styrke sig ved det nærliggende Mac Donalds, mens han skulle til præmieoverrækkelse, så det gav anledning til sjove bemærkninger mellem ham og stævnelederen Ann. Om han ligefrem fik tilnavnet Kilian Mc Donald

husker jeg ikke længere, men I kan jo selv spørge ham.



*Smilla i tæt kamp på 60m*

Fra os klarede Smilla Bao Rasmussen sig fornemst. Hun præsterede i gruppen 11 år med over 30 deltagere at blive nr. 3 i den fornemste disciplin trekampen med 2793 point. Hun blev også nr. 3 på 60m i 9.46 (4/100 sek fra 1. pladsen). Kilian ved 16-17 år vandt 200m i 27,18 og længde med 5,32.



*Intens stemning for starten på den populære 20x200m stafet, hvor Sønderjylland overraskede med en flot 2. plads.*

Resultater i øvrigt fra stævnet kan ses på hjemmesiden.

*Helge L*

## Svømmetræning om onsdagen

Onsdag d. 12.9.2018 afholdte vi i triafdelingen et møde vedr. svømmetræningen om onsdagen.

Som de foregående år svømmetræner vi mandag, onsdag og søndag. Både mandag kl. 20.30 – 22.00 og søndag kl. 8.00 – 9.00 har vi alle baner i svømmehallen, og her svømmer vi som vanligt efter egne programmer. Om onsdagen har vi stadig 2 baner, men i forhold til de foregående år har vi kun de 2 baner fra kl. 18.00 – 19.00. Træningstiden er med andre ord skåret 1½ time ned. Derudover valgte Anne at stoppe som svømmetræner efter sidste sæson.

Pt står vi således i år med 2 udfordringer om onsdagen i forhold til de foregående år. Ingen svømmetræner (stor tak til Anne for små 5 års tekniktræning hvor vi pænt er blevet rettet og irettesat ☺) og en reduceret svømmetid. Derfor mødet hvor vi blev enige om:

- 1) Om onsdagen svømmer alle fremmødte efter samme program.
- 2) Mette medbringer i starten programmer (vi prøvede et af programmerne onsdag d. 12.9 – der

var virkelig basis for god svømmetræning)

- 3) De 2 baner inddeler vi med én til de hurtige svømmere og én til de langsommere svømmere, dog således at der er ca. lige mange i hver bane.
- 4) Vi forsøger via. flere kanaler at finde/fremtrylle en svømmetræner.
- 5) Vi forsøger om det kan lade sig gøre enten at udvide antallet af baner fra 2 til 3 om onsdagen eller få yderligere svømmetid fx torsdag kl. 18.00 – 19.00

De øverste 3 punkter er midlertidige løsninger som vil ændre sig, hvis vi finder en løsning på punkt 4) eller 5). Hvor lang tid midlertidig så er, må tiden vise.

Den opmærksomme læser vil måske undre sig over, hvorfor der ikke står noget om fredagssvømningen. Ganske enkelt fordi vi ikke ved, hvad dykkerklubben og roklubben (det er dem der tilbyder triklubben 2 baner fredag aften) har tænkt sig at gøre i vinterperioden.

Dan

## AAIG sommertur 2018

Søndag d. 2 september kl. 8.30, mødtes deltagerne til klubturen, på p-pladsen foran stadion. Turen skulle gå til Handewitt, lige et par kilometer syd for grænsen. Vi skulle deltage i ”12 Handewitter Sommerlauf”.

Vel ankommet med bussen i Handewitt, fik vi udleveret startnumre.

De første der skulle igang var 5 km med start 10.15. Herefter var det 5 km gang kl. 10.20. Kl. 10.50 var det 21,1 km’ tur. Først kl. 12.50 skulle 10 km have skoene snøret.

Alt forløb fint i det dejlige sensommervejr.

Da alle var kommet i mål og havde været en tur under bruseren – var det tid til at finde vores restaurant, ”Restaurant Eckstein”. Det viste sig at være en kort gåtur på et par km – men frem kom vi da. Maden havde vi forudbestilt i bussen om morgenen og Pia havde været oppe og bestille det på restauranten. Så stod kun det svære valg om drikkevarer tilbage.

Efter velfortjent mad og drikke var vi klar til at stige ombord på bussen som skulle køre os hjem. Vi var retur i Aabenraa omkring kl. 18.

AAIG fik et par gode placeringer med hjem fra løbet:

21,1 km mænd – her løb Adrian Jensen og Holger Hansen sig på 1. pladsen i deres aldersgrupper.

5 km mænd – her løb Alan Asmussen med 1. pladsen i sin aldersgruppe, lige som Ulla Asmussen tog 1. pladsen i sin aldersgruppe i damernes 5 km.



Stor tak til klubbursudvalget; Pia, Helle og Silvia for et endnu engang veltilrettelagt arrangement.

*Vi ses derude, Asger.*

## Dansk atletik i gamle dage

Af Willy Frandsen

Den 19-årige Georg Gretlund, Aarhus Fremad, var den første til at lykønske sin klubkammerat Svend Aage Thomsen med det danske mesterskab i tikamp den 10.-11. juni 1937. Svend Aage satte med 6348 point også dansk rekord. Den fejrede han ved at slå en dobbelt flik-flak hen over grønsværen!

De mange tilskuere der var kommet gratis ind som publikum tiljubede ham for hans gymnastiske krumspring!

Georg lavede ingen ekstra numre med kunne glæde sig over en andenplads med 6175. En bemærkelsesværdig præstation i betragtning af hans unge alder. Han vandt 100 m i 11.4 sek. og spyd med 47,56 m. Han blev endvidere nr. 2 i 1500 m nr. 3 i 400 m. Han var en lovende løber uden udpræget svage øvelser.

Svend Aage fik en væsentlig del af sit pointoverskud på sit gode stangspringresultat, hvor Gretlund ikke var ham jævnbyrdig. Svend Aage vandt kuglestød med 11,88 m, højdespring 1,85 m og stangspring 3,60 m. Han blev nr. 2 i 100 m 11.7 sek., diskos med 34,87 m og nr. 3 i længdespring 6,30 m.

Både Svend Aage og Georg slog Willy Rasmussens danske rekord på 6078 point fra 1934. Harry Siebert, København Idræts-Forening blev nr. 3 med 5559 point, men han vandt diskos med 41,34. Året efter satte han dansk rekord i 5 km for Sparta!

Kilde: Berlingske Tidende

PS. Gretlund's søn Glenn blev dansk seniormester i spydkast, og jeg havde den fornøjelse at møde ham i denne øvelse ved min deltagelse i kasteøvelser i landet!

## Sparta Copenhagen Games 18-19.august 2018



AAIG'ere ved Sparta Copenhagen Games: Øverst fra venstre Lucas Søvang, Mads K. Nielsen og nederst fra venstre Anne-Sophie Rasmussen og Solveig M. Johannsen.

Sparta Copenhagen Games er et forholdsvis nyt arrangement af atletik klubben Sparta, som før 2012 hed Åbne Østerbro mesterskaber. Stævnet tiltrækker mange unge atleter, hovedsageligt fra Danmark, plus vore nordisk brødre og enkelte andre nationaliteter.

Fra AAIG deltog 4 deltagere: Lucas Søvang, Mads Nielsen, Solveig M. Johannsen og Anne-Sophie Rasmussen. Lucas og Mads var taget til København med deres forældre og Solveig og Anne-Sophie var kørt med undertegnede, som havde valgt kun at deltage om lør-

dagen, medens Lucas og Mads også deltog om søndagen.

Lucas og Mads gjorde det rigtig godt, da de lavede PR i henholdsvis spydkast med 52,34 m for Lucas vedkommende og Mads i hammerkast med 44,84 m. De to drenge vandt også en masse medaljer i deres aldersgruppe, som kan ses nederst i resultat tabellen i denne artikel. For pigernes vedkommende var indsatsen mere rutinepræget, men godkendt 😊.



Da vi nu var i København, beslutter pigerne og undertegnede efter stævnet at køre ind til centrum for at være turist.

Efter at have kørt en del rundt, lykkedes det at finde en parkeringsplads uden afgift ude ved Langelinie pavillonen. Herfra vandrede vi langs Langelinie ind til Nyhavn som vrimlede med udenlandske turister i det dejlige sommerlige

vejr. Herefter gik turen forbi Magasin Du Nord og i en af sidegaderne fandt vi et sted hvor vi fik noget godt at spise til en fornuftig penge.

Herefter gik vi ned af Strøget og kom til Rådhuspladsen, hvor der var Copenhagen Pride sceneopvisning med mange festlige mennesker iklædt deres farverige kostumer.



Københavns Rådhusplads under Copenhagen Pride festen

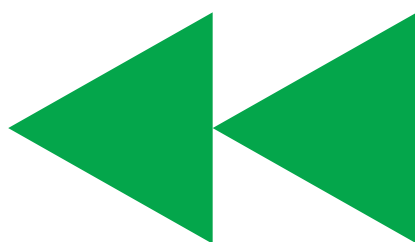
Billeder fra Sparta Games kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/QeAgfw889a8BShVDA>

Lars Bo Hansen

### AAIG resultater Sparta Copenhagen Games 2018

Pers.	Øvelse	Placering	Resultat	PR
Lucas Søvang	hammerkast	1	50,92 m	51,49 m
	kuglestød	3	12,74 m	12,78 m
	spydkast	1	52,34 m <b>PR</b>	52,34 m
	diskoskast	2	40,93 m	42,00 m
Mads Krogsgaard Nielsen	hammerkast	2	44,84 m <b>PR</b>	44,84 m.
	kuglestød	2	13,97 m	14,05 m
	diskoskast	3	37,71 m	40,25 m
Solveig Mærsk Johannsen	længdespring	8	4,79 m	4,92 m
	300 m hæk	4	50,83 sek.	48,32 sek.
Anne-Sophie Bork Rasmussen	1500 m	6	5.16,20 min.	5.06,03 min.



# Kreditbanken

- den lokale bank

## Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa *Turistfart*

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: [taxabus@taxabus.dk](mailto:taxabus@taxabus.dk) • [www.taxabus.dk](http://www.taxabus.dk) • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

- Komfortable 4-stjernede busser m/aircondition, køkken ect.
- Kørsel i ind- og udland
- Dagsudflugter
- Udlandsture arrangeres
- Stor liftbus med aircondition og rummeligt handikaptoilet



## CHRISTEN AGERLEY A/S

Tøndervej 58-64 • 6200 Aabenraa • Tlf. 74 62 12 12



**Audi**  
Service

[WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK](http://WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK)

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

# RIMECO

Recycling since 1888

Skibbroen 20 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 0300 · info@rimeco.dk  
[www.rimeco.com](http://www.rimeco.com)

Math. Hendes  
DIN VVS FORRETNING

Søstvej 21 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 37 60  
erik@math-hendes.dk - [www.math-hendes.dk](http://www.math-hendes.dk)

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

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

## Vi dækker lokalsporten!

**Sportsredaktionen**

Skibbroen 4 · 6200 Aabenraa · Direkte: 73 32 30 57 · E-mail: [sport@nordschleswiger.dk](mailto:sport@nordschleswiger.dk)

**Der Nordschleswiger**  
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

[nordschleswiger.dk](http://nordschleswiger.dk)



# Biathlon med et touch af orientering

Af Petra Vig Jørgensen

En småkold onsdag aften midt i juni kørte Nine, Dan og jeg til Jelling for at deltage i Jellingløbet. Godt 900 løbere havde ligesom os os fundet vej til Jelling denne aften, hvor der var 6 forskellige løb, nemlig 2,7 km, 5,8 km, 7,4 km trail, 10,1 km, 4 km walk samt biathlon, som vi havde tilmeldt os.

Pga. skydningen skulle vi i forbindelse med tilmeldingen vælge, hvilken startgruppe vi ønskede at starte i. Jeg tænkte, at jeg hellere måtte tilmelde mig i den første gruppe, så Dan og Nine ikke skulle stå og vente på mig i mål, så det gjorde jeg. Dan startede 5 minutter efter, Nine 10.

Selve løbet startede kl. 19.00, men vi skulle mellem kl. 18 og 18.45 ”skyde os ind” i Gormshallen, hvor skydningen skulle foregå. Det var vældig smart – lasergeværet lå på et hævebord, så det gjaldt om at få fundet den rigtige højde, så man hurtigt kunne indstille det, når man skulle i gang med den rigtige skydning. Nå – vi fik skudt nogle prøveskud, og det gik rigtig godt – 9 pletskud ud af 10 for mit vedkommende.

Kl. 19.00 stod jeg klar sammen med 4 andre biathleter samt dem, der skulle løbe 10,1 km. I hånden havde jeg mit

”skydekort”, hvorpå ruten desuden var tegnet ind. De første knap 500 meter fulgtes vi alle, og derefter skiltes de 2 ruter. Alle ruter var markerede med små flag i forskellige farver (vores var gulbrune), der var sat ned i jorden, og desuden havde vi jo ruten indtegnet på vores skydekort, så man skulle ikke tro, det kunne lade sig gøre at løbe forkert. Det kunne det så godt alligevel. Efter godt en kilometers løben var der pludselig ingen flag, så jeg måtte lige konsultere kortet for derefter at foretage en 360 graders vending, og så gik det ellers i fuld fart mod Gormshallen til første skydning.



”Skydekortet” – næsten ligesom at løbe Orienteringsløb – følg kortet og klip med klipptangen ved posterne.

Vel ankommet efter de første 2 km’s løb kunne jeg uden ventetid starte på første 2 x 5 skud. Bordet blev indstillet, der blev sigtet og yes! Første skud sad lige i pletten. Det gjorde det næste så

ikke, ligesom nr. 6, 7 og 9 også røg forbi. Øv. 4 minutter lagt oveni sluttiden.

Nå, nu gjaldt det om at se fremad og løbe de næste 2 km, der skulle løbes bag Gormshallen. På denne rute var der 2 poster, hvor vi skulle klippe i vores kort. Glemte man det kostede det 5 minutter pr. klip. Jeg fandt begge poster – de var nu heller ikke til at overse, men det var der alligevel nogen, der gjorde – og jeg kom tilbage til 2. skydning, hvor der heller ikke var ventetid.

Denne gang skulle der ikke laves strafminutter, så ned med pulsen og godt fat i geværet. Så skulle der skydes. Det kræver, at man kan lukke det ene øje, og det kan jeg godt. Det er bare det forkerte i forhold til, hvordan jeg skyder. Det andet kan jeg kun lukke i ganske kort tid ad gangen, og da sveden samtidig drev ned af mit ansigt og ind i øjnene var gode råd var dyre. Heldigvis kunne jeg støtte geværet på bordet og skyde med højre hånd, mens jeg brugte den venstre til at holde før det venstre øje. Strategien lykkedes. 10 træffere. Og jeg er ret sikker på, at jeg brugte under 10 minutter på skydningen.

Biatlon - Jellingløbet 2018						
Navn: PETRA V.G. Jørgensen					Skydeinstruktør skriver	
Løbenr.: 72					om det er en ramt eller forbi	
	1	2	3	4	5	6
1. skydning, 1-5	X	0	X	X	X	X
1. skydning, 6-10	0	0	X	0	X	X
2. skydning, 1-5	X	X	X	X	X	X
2. skydning, 6-10	X	X	X	X	X	X

X = ramt  
0 = forbi

Bagsiden af "skydekortet"

Nu skulle jeg så finde de 2 sidste km tilbage til start-/målområdet. Det gik rimelig let, og jeg nåede da også at tænke, at det egentlig var ret fantastisk, at hverken Nine eller Dan havde overhalet mig. Stor var min forbavselse så, da de begge stod og ventede på mig i mål. Dan var gået forbi mig under første skydning, Nine under anden.

Nine var kommet i mål efter et spurtopgør, som hun vandt, men da biathlon jo var startet på forskellige tidspunkter, var det svært at vide, hvordan hun lå i den samlede stilling. Hun vidste, at hun havde 20 træffere, og var derfor ret spændt på, hvilken placering hun ville få.

Det viste sig, at spurten betalte sig. Nine vandt biathlon med 4 sekunder ned til nr. 2 og godt 2½ minut ned til nr. 3.



Nine på sejrspodiet sammen med den mandlige vinder i biathlon.

Jeg fik med en 6. plads lige sneget mig ind i den bedste halvdel af kvinderne. Dan kom med sine 19 træffere og en 7. plads ind blandt den bedste tredjedel af mændene.

Der var præmier til alle vindere, så vi blev nødt til at vente med at køre hjem til efter præmieoverrækkelsen, der startede kl. 20.00. Biathlon var selvfølgelig de sidste, der fik deres præmier, så det blev lidt koldt til sidst.

Det var første gang, at Jellingløbet prøvede kræfter med biathlon, og arrangørerne skriver på løbets hjemmeside, at de bestemt overvejer at have det med igen næste år. Gør de det, tror jeg også, at vi kommer igen.

## Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Susan Olsen, AaIG, blev dobbeltmester ved de danske juniormesterskaber i Ballerup i weekenden 5.-6. juli 1980. Hun blev dobbeltmester ved at vinde 1500 m i 4.33.6 minutter og 3000 m i 10.00.2 minutter. Der var henholdsvis 10 og 8 løbere med i løbene. Efter en lang pause stillede hun først op igen i anden runde af NIKE CUP lørdag, den 27. december i Skive. Her blev hun nr. 4 og løb de ca. 4 km i 15.07.0 minutter. Det indbragte hende 7 points og en samlet 5.plads blandt de 13 tilmeldte løbere efter anden runde.  
*Kilde: Dansk Atletik 8-1980 Foto: forsiden fra samme blad nr. 1-1980*



Foto: Forrest Susan Olsen/Dansk Atletik blad januar 1980.

# Regionsstævne Haderslev 21. august 2018



Foto: Lars Bo Hansen

## DM Senior Odense

Da der i weekenden 24.-25. august i Odense blev afholdt et flot arrangeret Senior DM, havde vi 3 af vore atleter med

2 guldmedaljer til Senior DM i Atletik, Odense kunne Lise Lotte Jepsen tage med sig hjem til Aabenraa - Røllum da hun i dag stillede op i hammer og vægtekast.

Hammerkast vandt Lise Lotte med 58.47m og i vægtekast satte hun ydermere en stor PR med over 1 meter da hun kastede vægten ud på 17.63m.



Lise Lotte Jepsen med glad træner Kirsten

Mie Mikkelsen, som var med på 200 og 100m, løb hjem som nr. 3 i sine heat i tiden 26.27s på 200m og 13.06s på 100m



Mie Mikkelsen

Anne-Sophie Rasmussen var med på 1500m hvor hun satte PB i tiden 5.06,03. På 5000m løb hun 19.13,98min.



Anne-Sophie Bork Rasmussen

*Af Kirsten Eskildsen*



# DMU Aalborg

1.-2. september.

*Kirsten Eskildsen*

En rigtig god DMU weekend i Aalborg er overstået med mange flotte resultater og et godt udbytte af medaljer til vore AAIG atleter.

Lise Lotte Jepsen vinder 2x guld i hammer med 57.33m og vægtekast med forbedring af egen U20 rekord i vægt med 21.39m. Et fremragende resultat.



Luca Søvang vinder guld i diskos med 42.00m, sølv i hammerkast 50.62m og bronze i spydkast med 49.48m



Anne-Sophie Bork Rasmussen vinder 2x bronze på 1500m i tiden 5.10,93 og 5000m med 19.11,03

Solveig Mærsk Johannsen vinder 2x bronze på 300m hæk i tiden 48.98s og i trespring med et spring på 10.15m

Mie Mikkelsen vinder bronze på 200m i tiden 25.98s.

Mads K. Nielsen vinder bronze i kuglestød 13.16m. Samt 2x 4.pladser i Diskos og hammer.

Kilian David sætter PR i spydkast med 39,19m. 100M løber han på 12.31s.

Signe Raahauge var med på 100m og løb 13.90s

Cecilie Kathrine Johannsen var med i hammerkast og kastede 20.03m

## Nordiske U20 Mesterskaber og Landsholdskamp, Hvidovre 10.-12. august.

*Af Kirsten Eskildsen*

I weekenden d. 10.-12. august er Mie Mikkelsen og Lise Lotte Jepsen udtaget til det danske U20 Landshold for at dyste imod de andre nordiske lande. Danmark stiller hold sammen med Island som tidligere.

Mie er udtaget på landsholdet på 4x100m stafet og Lise Lotte Jepsen er udtaget i hammerkast.



Mie Mikkelsen sætter dansk U18 rekord med landsholdet på 4x100m stafet til Nordiske U20 Mesterskaber i Hvidovre i tiden 47.77s.

Om lørdagen er Mie i aktion på 4x100m, hvor det unge danske hold på forhånd ikke har en chance imod de andre nordiske landes stafethold, da pigerne her alle sammen næsten er 2 år ældre. Så fokus ligger på at sætte DUR. Og dette lykkedes med bravur.



Om søndagen er Lise Lotte Jepsen i aktion i hammerkast, hvor der bliver kastet rigtig langt. Lise Lotte vinder guld med 59.05m imod de meget stærke og højere seedede piger fra Finland og Sverige. Det er Lise Lottes anden bedste kast med 4kg hammeren.



Kirsten Eskildsen får til mesterskabet sin debut som landsholdskastetræner.

# Terminsliste 2018 – 19

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>Oktober</b>					
Lørdag 6.	14.00	Arena Aabenraa	M	Xtreme Mandehørm	
Lørdag 27.	11.00	Aabenraa Stadion	M	Sønderjysk Cross	
Søndag 28.		Vejle	M	Vejle Ådal løbet**	
<b>November</b>					
Lørdag 10.	11.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross	
<b>December</b>					
Lørdag 1.	11.00	Sønderborg	M	Sønderjysk Cross	
Lørdag 8.	10.00	Høje Kolstrup, Aab.	M	Ugen-før-jul-løbet (næsten)	
Søndag 16.	10.00	Sønderjyllandshallen	M	Et hjerte for alle - løbet	
<b>Januar</b>					
Tirsdag 1.	15.00	Sønderstrand	Alle	Nytårsbadning	
Lørdag 12.	11.00	Løgumkloster	M	Sønderjysk Cross	
<b>Februar</b>					
Lørdag 2.	11.00	Haderslev Stadion	M	Sønderjysk Cross (SM)	
Lørdag 23.	11.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross	
<b>Marts</b>					
Lørdag 2.			M	Reserverunde Sønderjysk Cross	
Lørdag 9.	11.00	Kruså	M	Sønderjysk Cross	

*\*klubben betaler tilmeldingsgebyret*

*\*\*godkendt til idrætsmærket i løb*

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](http://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**