

# AAIG

Nr. 2 2014 47. årg.



atletik - triathlon - motion

# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## Klubbladsredaktør

Kirsten E. Møller [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

## I redaktionen

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

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

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

## AAIG-atletik, tri & motionsudvalg (bestyrelse)

### Formand (klubadresse)

Jan Pharao [janph@j-pharao.dk](mailto:janph@j-pharao.dk) Lergård 19, 6200 Aabenraa 51 26 69 05

### Næstformand

Kenny B. Andersen, **atletik**, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **kassere**, [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Thomas Johansen, **tri** [walter-johansen@hotmail.com](mailto:walter-johansen@hotmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Per Hussmann, **bjergm.** [per@businesskompagniet.dk](mailto:per@businesskompagniet.dk) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

## Atletik aktivitetsudvalg

**Kirsten E. Møller**, *DT-kv/mæ* Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, [dkalo@mail.dk](mailto:dkalo@mail.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Helge Laursen, DGI-formand [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Lars Bo Hansen, [larsbo@bbsyd.dk](mailto:larsbo@bbsyd.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Triathlon aktivitetsudvalg

**Thomas W. Johansen**, [walter-johansen@hotmail.com](mailto:walter-johansen@hotmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Torben Vinge, [torbenvinge6200@gmail.com](mailto:torbenvinge6200@gmail.com) Tøndervej 139, 2. tv., 6200 Aabenraa 30 25 46 97

Silvia Sørensen, [silpol@hotmail.com](mailto:silpol@hotmail.com) Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

### Stævneudvalg

Jes Chr. Wilhelmsen, [wilhelm@post.tele.dk](mailto:wilhelm@post.tele.dk) Fladholm 41A, 6200 Aabenraa 40 17 18 00

Arne Matthiesen, [1966@live.dk](mailto:1966@live.dk) Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa 21 66 65 14

Finn Jakobsen, [finntorsten@ofir.dk](mailto:finntorsten@ofir.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 29 99 60 16

## Motions aktivitetsudvalg

**Mandagstræning** Holger Hansen [b-hansen@hotmail.com](mailto:b-hansen@hotmail.com) 21 28 32 75

**Torsdagstræning** Poul Erik Sørensen [silpo@hotmail.dk](mailto:silpo@hotmail.dk) 30 91 42 12

**Cross turnering** Rachele Enemark Christensen [rec@columbusglobal.com](mailto:rec@columbusglobal.com) 29 90 06 49

**Klubtur** Silvia Sørensen [silpo@hotmail.dk](mailto:silpo@hotmail.dk) 29 16 82 73

**Ranglister** Martin Egtved [martin@weee.dk](mailto:martin@weee.dk) 30 89 47 18

**Hjemmeside** Henning Olsen [olsen@natuglen.dk](mailto:olsen@natuglen.dk) 29 90 26 19

**Torsdags spisning** Inga Lykke [ingalykke@hotmail.com](mailto:ingalykke@hotmail.com) 22 37 98 78

**Grill-løb** Marianne Refslund [marianneogjorgen@hotmail.com](mailto:marianneogjorgen@hotmail.com) 74 66 68 16

**Juleafslutning** Conny Schlesinger [csch@aabenraa.dk](mailto:csch@aabenraa.dk) 21 97 26 19

**Nytårsløb** Anne Grete Jacobsen [famjac@post10.tele.dk](mailto:famjac@post10.tele.dk) 51 14 15 26

**Specialevents** Connie Lutzke [clp@eucsyd.dk](mailto:clp@eucsyd.dk) 28 57 88 50

**Cannonball løb** Jesper Steffensen [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) 61 26 90 86

## AAIG-atletik, tri & motions sponsorudvalg

**Claus Guldager** Engsig 16, 6200 Aabenraa 74 62 57 47

Per Hussmann [per@businesskompagniet.dk](mailto:per@businesskompagniet.dk) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Jens Rønn Olesen [jro@abena.dk](mailto:jro@abena.dk) Højholt 3, 6200 Aabenraa 22 58 10 68

<b><u>Idrætsmærke</u></b>		
<b>Arne Hanfgarn</b> <a href="mailto:jyttearne@hotmail.dk">jyttearne@hotmail.dk</a>	Engvej 3, Styrtom, 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@ofir.dk">finntorsten@ofir.dk</a>	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16

<b><u>Aabenraa Bjergmarathon styringsgruppe</u></b>		
<b>Per Hussmann</b> <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Trine Staantum <a href="mailto:trines_76@yahoo.dk">trines_76@yahoo.dk</a>	Nygade 36A, 6200 Aabenraa	20 88 71 44
Jesper Steffensen <a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a>	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Dan B. Nielsen <a href="mailto:danbn@sol.dk">danbn@sol.dk</a>	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	74 64 66 56
Henrik H. Jessen <a href="mailto:henrik.jessen@skolekom.dk">henrik.jessen@skolekom.dk</a>	H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa	61 46 80 27
Holger Jacobsen <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>	Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa	74 62 82 56
Bent Hjortdal, (kasserer) <a href="mailto:bent.hjortdal@gmail.com">bent.hjortdal@gmail.com</a>	Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa	29 90 55 07
Finn Christensen <a href="mailto:fc@h46.dk">fc@h46.dk</a>	Haderslevvej 46C, 6200 Aabenraa	50 50 49 61
<b><u>Nålestævner</u></b>		
Helge Laursen, DGI-formand <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
<b><u>Kasserer/Kontingent</u></b>		
Jesper Steffensen, <a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a>	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Helle Thomsen, <a href="mailto:helle1436@gmail.com">helle1436@gmail.com</a>	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46
<b><u>Administration (Elite Aabenraa)</u></b>		
Else Guldager <a href="mailto:Else.Guldager@sydbank.dk">Else.Guldager@sydbank.dk</a>	Engsig 16, 6200 Aabenraa	74 62 57 47
<b><u>Atletik Statistik</u></b>		
Kirsten E. Møller <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
<b><u>Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)</u></b>		
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
<b><u>Vægtlokale</u></b>		
Palle R. Madsen, <a href="mailto:prm1@live.dk">prm1@live.dk</a>	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
<b><u>Redskaber</u></b>		
Kenny B. Andersen, <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
<b><u>Klublokale ( reservation ved formanden)</u></b>		
Lars Aag. Nielsen, <a href="mailto:dorit-lars@mail.tele.dk">dorit-lars@mail.tele.dk</a>	Klintetoften 9, Hjordkær, 6230 Rødekro	74 66 66 73

<b>Trænere atletik</b>		
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
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) <a href="mailto:felstedskov@mail.tele.dk">felstedskov@mail.tele.dk</a>	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
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
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:dorit-lars@mail.tele.dk">dorit-lars@mail.tele.dk</a>	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
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
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:heakmedbeck@gmail.dk">heakmedbeck@gmail.dk</a>	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
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
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) <a href="mailto:jg@khsk.dk">jg@khsk.dk</a>	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) <a href="mailto:tom_jensen33@hotmail.com">tom_jensen33@hotmail.com</a>	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kentpetersen@hotmail.com">kentpetersen@hotmail.com</a>	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

<b><u>Stadion-inspektør</u></b> Allan Schmidt <a href="mailto:asc@aabenraa.dk">asc@aabenraa.dk</a>	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<b><u>Stadion cafeteria</u></b> Bjarne Petersen <a href="mailto:bjapscafeteria@gmail.com">bjapscafeteria@gmail.com</a>	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	31 50 11 94

\* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Lars Bo Hansen 29 62 06 18

udg.30.03.2014

# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Nyt fra bestyrelsen	Side 5
Aktivitets udvalg for motion	Side 8
Top 10 ranglister for landevejs løb	Side 12
DMU	Side 17
DM senior inde	Side 18
LM inde	Side 19
DM 10 KM Landevej	Side 20
Kvindeløb i Aabenraa	Side 25
Erkendtligheds overrækkelse for voksne	Side 26
DM for veteraner inde	Side 28
Et nostalgisk øjeblik	Side 29
Atletik Sommertræning	Side 30
Terminliste	Side 31

## Næste klubblad

Deadline for (nr. 3-2014. ): Søndag d.15.6. 2014

Artikler sendes til;  
Kirsten Eskildsen Møller  
Møllevej 50  
Felsted  
6200 Aabenraa  
[kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk)

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige højre margen.  
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. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

## Forsiden:

Kristine Ewers vinder sin første senior DM medalje ved DM inde i Skive.

# Afdelingsudvalget har ordet

Tirsdag den 25. marts 2014 afholdtes afdelingsmøde (generalforsamling) i AAIG Atletik, Triathlon og Motion (AAIG ATM).

I alt 18 medlemmer deltog – ca. samme antal som i 2013!

Deltagerne skulle igennem følgende punkter i henhold til vores forretningsordenen.

## **Pkt. 1 Valg af dirigent og referent:**

Formand Jan Pharao (JP) bød velkommen og foreslog Torben Laursen (TL) som dirigent og Conny Schlesinger som referent.

JP gav herefter ordet videre til dirigenten. TL gennemgik herefter kort dagsordenen.

## **Pkt. 2 Afdelingsudvalgets beretning for året:**

JP oplyste, at det ca. var et år siden det nye afdelingsudvalg for Atletik, Tri og Motion blev valgt. Det været et spændende år med både medspil og modspil, og nye tiltag er blevet igangsat. Idet Torben Vinge (TV) ikke ønsker genvalg, takkede bestyrelsen TB for hans store indsats inden for TRI.

## **Beretning fra Atletik v/Kenny Bach (KB):**

Sportsligt har det forløbne år været et kanon år. AAIG Atletik er den 4. bedste klub i DK. Målet for 2014 er at forblive den 4. bedste klub eller helst

endnu bedre. Atletik høster store præmier og er flittig modtager ved uddeling af Aabenraa Kommunes erkendtligheder. Det sociale i Atletik vægtes højt og er især vigtigt ved deltagelse i konkurrencerne. Derfor er der bl.a. planlagt en træningslejr for at styrke det sociale blandt atletikudøverne. Der er pt. 15 trænere tilknyttet Atletik. KB takkede for deres enorme engagement. Der ligger altid store opgaver og der er derfor brug for flere trænere, og for at få forældrene til at deltage endnu mere aktivt. Atletik tilbyder derfor bl.a. kurser til trænere. KB rettede en stor tak til Atletikudvalget, der er ”motoren” bag det hele og får det til at fungere ved stævner, ture, kurser m.m.

## **Beretning fra Aabenraa Bjergmarathon v/Per Husmann (PH):**

I 2013 blev Bjergmarathon nr. 14 afviklet og 2013 blev ligeledes et rekordår for antal tilmeldte; nemlig 3.638. Dette skyldes bl.a. at der blev lukket op for flere tilmeldinger på 5 km og 10 km ruten. Tidligere statistiker viste, at ca. 10 % af de tilmeldte, på de nævnte ruter, ikke deltog alligevel. Der har i alt været 200 hjælpere tilknyttet både fra klubben samt hjælpere uden den store tilknytning til klubben. Den interne organisation i Bjergmarathon er ændret til et 5 mands udvalg, hvor bl.a. ansvarshavende for økonomi, depot og ruter er repræsenteret. Derudover er der nedsat forskellige arbejdsgrupper. Det er i arbejdsgrupperne det egentlige arbejde ligger og hvor alle de store praktiske opgaver bliver planlagt og

## Afdelingsudvalget har ordet

gennemført. I år har Bjergmarathon 15 års jubilæum, og det har været 15 år med et stigende deltagerantal. Mange andre løb i DK oplever tilbagegang, og det bliver spændende om Bjergmarathon kommer til opleve det samme i 2014, hvad man absolut ikke forventer kommer til at ske. Nye spændende tiltag er på vej og de bliver gjort officielle efterhånden som de bliver klar.

### **Beretning fra Motion v/Jesper Steffensen (JS):**

I februar 2014 blev Motion ændret organisatorisk. Motionsudvalget består nu af en person fra afdelingsudvalget samt én fra hver af de arbejdsgrupper som Motion har nedsat til løsning af såvel træningsmæssige som sociale opgaver. I starten af 2014 blev der valgt medlemmer til arbejdsgrupperne for det næste års tid.

20 medlemmer har i marts måned været på løbetrænerkursus, og der er absolut basis for at gå videre med det næste uddannelsesforløb. Det har været meget positivt med den store interesse.

Sportsligt er der hentet mange medaljer hjem og der er sat nye personlige rekorder. Mange vil gerne blive bedre og hurtigere til løb, og det har afstedkommet oprettelse af muligheden for intervaltræning. Fortræning til Bjergmarathon er flyttet til mandag og torsdag er der mulighed for at deltage i intervalløb, distanceløb eller ”vende om løb”. Der har været mange sociale aktiviteter i det forløbne år. Klubturen

blev desværre aflyst i 2013, men en ny tur er planlagt til juli måned i år.

### **Beretning fra Triathlon v/Torben Vinge:**

TH pointerede, hvor vigtigt det er, at frivilligheden er tilstede, og at man hele tiden skal huske at minde hinanden om det. TRI er en sport i fremgang. Der er p.t. 50 – 60 medlemmer. På trænersiden er træneren desværre stoppet, men i stedet har man nu en svømmetræner.

Svømmetiderne har været et af de store emner i vinteren, og der har været mange ændringer. TV takkede i den forbindelse medlemmerne for udvist tålmodighed. Søndagstræning fra kl. 8 - 9 er meget populært, men tidspunktet betyder, at TRI selv skal stille med livreddere. P.t. er der 14 fra TRI der er uddannet som livredder, og vagtplanen er heldigvis godt udfyldt.

I år er det 30. gang, der afholdes Aabenraa TRI – og der har længe været lukket for tilmelding.

### **Svar på spørgsmål til beretningerne:**

PH: Klubbøj er lige på trapperne. Forventes at komme sidst i marts – start af april. Der har været forsinkelse fra TRI-siden på grund af besværligheder ved bestilling af tøjet (problem lå ved Craft).

PH: Beslutningen om afholdelse af et kvindeløb den 4. oktober er taget af bestyrelsen. Enkelte af de tilstedeværende stillede spørgsmål ved, hvorvidt det er en god idé, at

# Afdelingsudvalget har ordet

kvindeløb afvikles den samme dag som Mandehørmsløbet.

## **Pkt. 3 Regnskab for 2013:**

Kasserer Jesper Steffensen (JS) gav en orientering om det reviderede regnskab 2013, som udviste et overskud på 36.358 kr. Og at AAIG ATM er i en komfortabel økonomisk situation.

De generalforsamlingsvalgte revisorer havde gennemgået regnskabet og dette havde ikke givet anledning til bemærkninger til regnskabet for 2013.

## **Pkt. 4 Fremtiden / planer for den kommende sæson:**

Hvis bestyrelsen blev genvalgt vil den bl.a. have fokus på træneruddannelse, at flest mulige deltager i løsningen af foreningens opgaver, effektivisering af kontingentopkrævningen samt opdatering af kontingenter, elektronisk udgivelse af klubbladet, samt få renoveret klublokalet.

## **Pkt. 5 Valg af afdelingsudvalg:**

Det hidtidige afdelingsudvalg modtog genvalg. Dog ønskede Torben Vinge (Triathlon) at stoppe.

Afdelingsmødet valgte  
Jan Pharaos, Motion (formand),  
Kenny Bach, Atletik (næstformand),  
Jesper Steffensen, Motion (Kasserer),

Thomas Walter Johansen, Triathlon (medlem), og  
Per Hussmann, Bjergmarathon (medlem).

## **Pkt. 6 Eventuelt:**

Under dette punkt var der kommentarer til tanken om at gøre klubbladet elektronisk.

Der kan spares 25.000 kr. ved at gøre klubbladet elektronisk.

Forslag om eventuelt at udgive et "lukkenummer". Et afsluttende jubilæumsskrift for klubbladet.

Det Fælles klubblad (nr. 1) bør fortsat udkomme på i trykt form.

Det bør undersøges om der er opbakning til at gøre klubbladet elektronisk, da ikke alle medlemmer er på de elektroniske medier?

Og hvordan ønsker medlemmer egentligt at blive informeret?

Ovennævnte kommentarer indgår i den videre vurdering af klubbladets fremtid.

Dirigenten takkede herefter for god ro og orden.

JP afsluttede mødet og takkede dirigenten, og de fremmødte for god ro og orden.

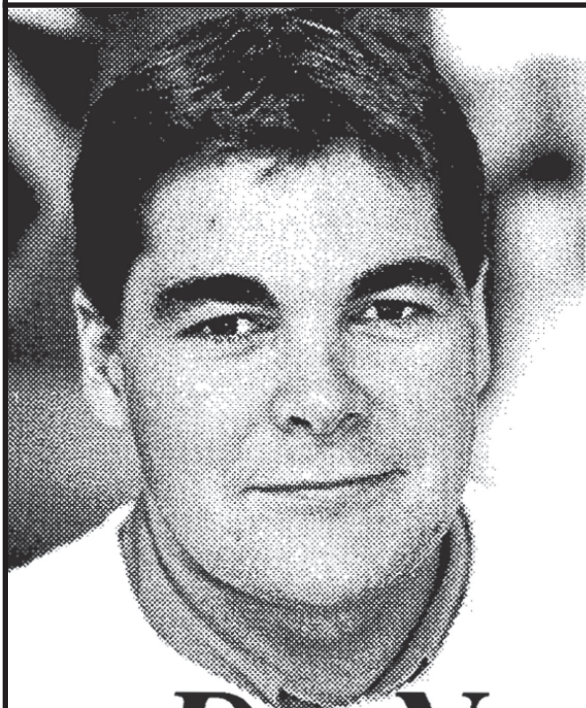
Jan, Kenny, Thomas, Per og Jesper

## Aktivitetsudvalg

<b>Mandagstræning</b>	<b>Holger Hansen</b>	21 28 32 75	<a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a>
	Birgitte Sørensen	21 12 59 82	<a href="mailto:meldgaard.bs@hotmail.com">meldgaard.bs@hotmail.com</a>
	Holger Jacobsen	20 40 82 56	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>
<b>Torsdagstræning</b>	<b>Poul Erik Sørensen</b>	30 91 42 12	<a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a>
	Harry Hansen	24 85 24 06	<a href="mailto:harrybh@outlook.com">harrybh@outlook.com</a>
	Per Hussmann	20 42 19 59	<a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>
<b>Cross turneringen</b>	<b>Rachelle Enemark Christensen</b>	29 90 06 49	<a href="mailto:rec@columbusglobal.com">rec@columbusglobal.com</a>
	Åse Lausdahl	40 93 79 57	<a href="mailto:aalaus@gmail.com">aalaus@gmail.com</a>
	Torben Lykke	61 28 37 68	<a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>
<b>Klubtur</b>	<b>Silvia Sørensen</b>	29 16 82 73	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a>
	Pia Festersen	22 42 86 40	<a href="mailto:pia_festersen@mail.dk">pia_festersen@mail.dk</a>
<b>Ranglister</b>	<b>Martin Egtved</b>	30 89 47 18	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a>
	Per Hussmann	20 42 19 59	<a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>
<b>Hjemmeside</b>	<b>Henning Olsen</b>	29 90 26 19	<a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a>
	Poul Erik Sørensen	30 91 42 12	<a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a>
	Torben Lykke	61 28 37 68	<a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>
<b>Torsdags spisning</b>	<b>Inga Lykke</b>	22 37 98 78	<a href="mailto:ingalykke@hotmail.com">ingalykke@hotmail.com</a>
	Ulla Asmussen	61 11 09 74	<a href="mailto:asmussen.ullas@gmail.com">asmussen.ullas@gmail.com</a>
	Silvia Sørensen	29 16 82 73	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a>
<b>Grilløb</b>	<b>Marianne Refslund</b>	74 66 68 16	<a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a>
	Poul Erik Sørensen	30 91 42 12	<a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a>
	Anne Grete	51 14 15 26	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>
	Holger Jacobsen	20 40 82 56	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>
	Mogens Nielsen	24 27 37 71	<a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>
<b>Juleafslutning</b>	<b>Conny Schlesinger</b>	21 97 26 19	<a href="mailto:csch@aabenraa.dk">csch@aabenraa.dk</a>
	Birgitte Sørensen	21 12 59 82	<a href="mailto:meldgaard.bs@hotmail.com">meldgaard.bs@hotmail.com</a>
	Lotte Andersen	24 61 83 11	<a href="mailto:lotte.e@mail.dk">lotte.e@mail.dk</a>
<b>Nytårsløb</b>	<b>Anne Grete Jacobsen</b>	51 14 15 26	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>
	Inga Lykke	22 37 98 78	<a href="mailto:ingalykke@hotmail.com">ingalykke@hotmail.com</a>
	Holger Jacobsen	20 40 82 56	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>
	Susanne Sønnichsen	30 68 23 28	<a href="mailto:ssoennichsen0@hotmail.com">ssoennichsen0@hotmail.com</a>
<b>Specialevents</b>	<b>Connie Lutzke</b>	28 57 88 50	<a href="mailto:clp@eucsyd.dk">clp@eucsyd.dk</a>
	Susanne Sønnichsen	30 68 23 28	<a href="mailto:ssoennichsen0@hotmail.com">ssoennichsen0@hotmail.com</a>
	Anne Grete Jacobsen	51 14 15 26	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>
<b>Cannonball Løb</b>	<b>Jesper Steffensen</b>	61269086	<a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a>
	Bo Junker	20732627	<a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a>
	Mikael Lassen	30514691	<a href="mailto:mikmiklassen@gmail.com">mikmiklassen@gmail.com</a>



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



**Sportsredaktør:  
*Jens Kragh Iversen***

**Tlf. direkte 73 32 30 57**

**Email: [sport@nordschleswiger.dk](mailto:sport@nordschleswiger.dk)**

**Tlf. 74 62 38 80  
Fax 74 63 26 56**

***Der Nordschleswiger***

**DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK**

***... landsdelens tysksprogede lokalavis***

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**



♦ TYVERIALARM  
 ♦ VIDEOOVERVÅGNING  
 ♦ TÅGESIKRING  
 ♦ ADGANGSKONTROL  
 ♦ BRANDSIKRING



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

# SALON DOMINIQUE

Storegade NO. 28 Aabenraa  
**Telefon 74 63 00 81**  
[www.salondominique.dk](http://www.salondominique.dk)

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

## Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

## Business **K**ompagniet

### Kurser & Uddannelse

- Kommunikation
- Trivsel
- Præsentationsteknik
- Forhandlingsteknik
- Ledelse
- Personprofiler
- Salgsteknik
- Teambuilding

Business Kompagniet ApS  
 Det Gamle Kredshus · H.P. Hanssens gade 42  
 6200 Aabenraa  
 T 7023 1402

## Ny revisor?

Hovedregning i Aabenraa,  
 Haderslev, Padborg, Skærbæk,  
 Tinglev og Tønder.

[www.revisor.dk](http://www.revisor.dk)

## Tal med os!



**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**



### Jern og metal skrot

Rimeco A/S tilbyder miljøkorrekt bortskaffelse og behandling af skrot. Vores kunder er virksomheder, kommuner, institutioner, affaldsselskaber og transportører.

Vi har eksisteret i 120 år, og vores hovedkontor ligger i Aabenraa. Vi har også afdelinger i Rusland, Tyrkiet og Spanien.

**Vi tilbyder blandt andet:**  
- Rådgivning og information  
- Containerudlejning  
- Transport og tømming

[www.rimeco.dk](http://www.rimeco.dk)  
we believe in recycling

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

# Vi har altid åbent



## Gå i banken døgnet rundt på din iPad

Download Danske Banks app til din iPad. Så kan du ordne de mest almindelige bankforretninger hjemme fra sofaen - når det passer dig. Og skulle du få brug for at tale med os, kan du altid ringe. Vi har åbent på 70 123 456. Døgnet rundt. Året rundt.

Få en smagsprøve på Danske Banks app til iPad her.



**Danske Bank**

Stå stærkere

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**

# Top 10 ranglister for landevejsløb i 2013

Tider efter distancen = hurtigste og dårligste tid 2012.

I parentes = antal på listen 2012

( ) = placering i 2012

PR = personlig rekord (resultater registreret i AAIG)

Alle resultater er opnået på officielt opmålte ruter - i Danmark opmålt af DAF.

## Kvinder:

<u>5 km Landevej</u>	0:24:28-0:25:47 (3)	
<b>Anne-Marie Salby '64</b>	(-)	<b>0:26:18</b>
Hanne Andresen '69	(-) PR	0:28:26
Nina Ilsø '98	(-) PR	0:29:03

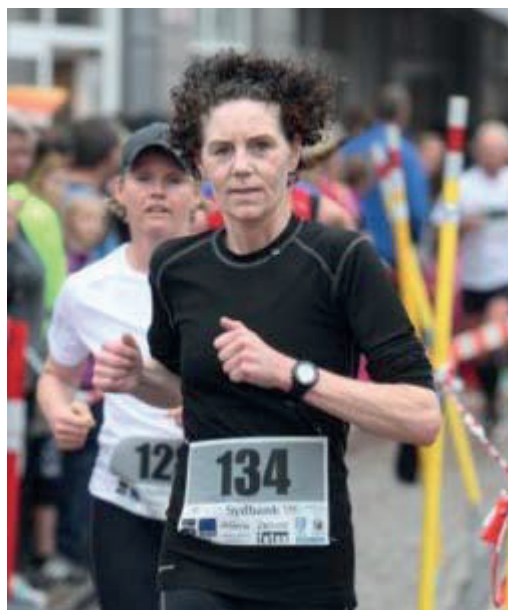
I alt 3 har løbet distancen i år. Det er samme antal som sidste år. Gennemsnittet er forringet med 3:00 min. Anne-Marie indtager 1. pladsen med sit løb i Vejle Ådal.



Anne-Marie ses her fra Vejle Ådal

<u>10 km Landevej</u>	0:47:13-0:52:04 (10)	
<b>Mette Fallesen '73</b>	(-)	<b>0:43:48</b>
Lone Nicolaisen '76	(-) PR	0:45:08
Bethina Nissen '79	(-) PR	0:47:03
Alicia Ludvigsen '74	(-) PR	0:48:35
Bodil Nielsen '56	(3)	0:49:34
Joan Høeg '69	(4) PR	0:49:54
Anne Grete Jacobsen '51	(9)	0:52:36
Birgitte Sørensen '66	(-) PR	0:52:52
Grete Jessen Andersen '71	(-) PR	0:53:57
Anne-Marie Salby '64	(12)	0:54:15

I alt 26 har løbet distancen i år, hvilket er 3 færre end 2012. Gennemsnittet er forbedret med 24 sek. Mette indtager 1. pladsen med sit løb i Vejle Ådal.



Mette Fallesen ses her fra Bjergmarathon

## 15 km Landevej

Der er ingen, der har løbet 15 km i 2013

<u>Halvmarathon</u>	1:39:06-1:53:24 (10)		
<b>Anette Hansen '62</b>	<b>(3)</b>		<b>1:41:13</b>
Lone Nicolaisen '76	(-)	PR	1:41:24
Alicia Ludvigsen '74	(-)	PR	1:44:29
Anne Marie Andresen '53	(-)		1:50:40
Joan Høeg '69	(4)		1:52:51
Charlotte Hee Ravn '70	(10)		1:55:44
Kirsten Toft Nielsen '49	(16)		1:57:49
Ida Elisabeth Petersen '52	(17)		1:58:17
Trine Staantum '76	(18)		1:58:48
Ingelise Juhl '52	(14)		2:00:07

I alt 31 har løbet distancen i år, hvilket er 3 færre end i 2012. Gennemsnit er forringet med 3:32 min. Anette indtager 1. pladsen med sit løb ved Lillebælt Halvmaraton



Anette ved en præmie overrækkelse for år tilbage.

<u>Marathon</u>	3:39:18-4:27:57 (10)		
<b>Sofie Louise Rønne Hartvig '74</b>	<b>(-)</b>	<b>PR</b>	<b>3:25:59</b>
Lone Nicolaisen '76	(-)	PR	3:28:51
Mette Fallesen '73	(-)		3:31:16
Aviaaja Pregaard '71	(1)		3:41:09
Alicia Guerrero Ludvigsen '74	(-)	PR	3:45:15
Anne Marie Andresen '53	(2)		4:00:07
Kirsten Toft Nielsen '49	(5)		4:05:17
Trine Staantum '76	(9)	PR	4:10:51
Anne Grete Jacobsen '51	(6)		4:13:55
Joan Høeg '69	(7)		4:17:52

I alt 19 har løbet distancen i år, hvilket er 4 flere end i 2012. Gennemsnittet er forbedret med over 12 min. Sofie indtager 1. pladsen med sit løb ved Copenhagen Marathon.



Sofie ved Copenhagen Marathon.

## Mænd:

<u>5 km Landevej</u>	0:17:50-0:37:39 (6)
<b>Alexander Salby'98</b>	<b>(1) PR 0:17:42</b>
Oliver Salby'01	(3) PR 0:20:38
Kevin Salby'03	(4) PR 0:23:56
Kim Salby'61	(5) 0:25:24
Kim Møller'71	(-) PR 0:25:37
Frede Jespersen'46	(-) PR 0:30:42
Arne Hanfgarn'42	(6) 0:39:35

I alt 7 har løbet distancen i år, hvilket er 1 flere end i 2012. Gennemsnittet er forringet med 2:10 min. Alexander indtager 1. pladsen med sit løb ved Bjergmarathon.



Her ses Alexander til Bjergmarathon.

<u>10 km Landevej</u>	0:35:07-0:41:47 (10)
<b>Mads Birk Petersen'75</b>	<b>(3) 0:38:12</b>
Alexander Salby'98	(-) PR 0:38:45
Søren Gylling'68	(-) 0:39:04
Brian Schaadt-Hansen'68	(6) 0:39:17
Palle Rosen Madsen'54	(-) 0:39:36
Per Hussmann'65	(-) 0:45:08
Andreas Möller'62	(-) 0:45:19
Tobias Jensen'97	(20) 0:46:49
Peter Christian Wilhelmsen'89	(23) 0:47:10
Jes Christian Wilhelmsen'53	(21) 0:48:39

I alt 28 har løbet distancen i år, hvilket er ca. en halvering i forhold til 2012. Gennemsnittet er forringet med 4.12 min. Mads indtager 1. pladsen med sit løb ved Sønderjysk Mesterskab 10 km landevej.



Mads ses her fra Aabenraa Bjergmarathon

## 15 km Landevej

Der er ingen der har løbet 15 km i 2013

<u>Halvmarathon</u>	1:19:15-1:31:26 (10)		
<b>Mads Birk Petersen '75</b>	<b>(4)</b>	<b>PR</b>	<b>1:21:16</b>
Per Rasmussen '66	(2)	PR	1:22:21
Per Buchhave '67	(3)		1:23:51
Brian Schaadt-Hansen '68	(8)		1:28:51
Frank Scheller Petersen '67	(14)	PR	1:29:33
Palle Rosen Madsen '54	(35)		1:30:06
Michael Jakobsen '80	(-)		1:30:36
Henrik Christensen '72	(-)	PR	1:31:05
Finn Jensen '63	(5)		1:33:18
Martin Egtved '78	(-)		1:36:31

I alt 38 har løbet distancen i år, hvilket er 24 færre end 2012. Gennemsnittet er forringet med 2:45 min. Mads indtager 1. pladsen med sit løb ved HC. Andersen Marathon.



Mads ses her fra Aabenraa Bjergmarathon

<u>Marathon</u>	3:01:49-3:26:11 (10)	
<b>Per Buchhave '67</b>	<b>(2)</b>	<b>2:59:07</b>
Jørgen Simonsen '70	(-)	3:04:09
Søren Gylling '68	(5)	3:04:52
Finn Jensen '63	(1)	3:09:46
Brian Schaadt-Hansen '68	(12)	PR 3:20:29
Frank Scheller Petersen '67	(16)	PR 3:23:26
Bo Junker '66	(7)	3:25:44
Per Hussmann '65	(3)	3:26:08
Jan Eriksen '75	(11)	3:33:44
Mikael Lassen '56	(17)	3:35:46

I alt 37 har løbet distancen i år, hvilket er 1 flere end i 2012. Gennemsnittet er forringet med 2:03 min. Per indtager 1. pladsen med sit løb ved Hamborg Marathon.



Per ses her fra Aabenraa Bjergmarathon



# ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S



Lille Kolstrup 30 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 70 00  
[www.erlingandersen.dk](http://www.erlingandersen.dk)

VAND - VARME - SANITET



**Aabenraa VVS A/S**

Claus Lund . Aut. VVS-installator

Dimen 49 . DK 6200 Aabenraa . Telefon 74 62 47 46  
[www.aabenraa-vvs.dk](http://www.aabenraa-vvs.dk) . [vvs@aabenraa-vvs.dk](mailto:vvs@aabenraa-vvs.dk)



Rådhusgade 5  
Aabenraa  
Tlf. 74 62 44 22

Bo Bojesen

bøger  
papir &

#### 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 øvet - 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 øvet - Andreas Peltz / Jakob Nørby  
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 øvet - 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

 **FITNESS SYD**

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)



**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**



## 11 medaljer og 6 danske ungdomsmesterskaber til AAIG

Med 11 medaljer og 6 danske ungdomsmesterskaber, havde AAIG et brag af en afslutning på en alletiders indendørs sæson.

Ungdomsmesterskaberne blev som sædvanligt afholdt i skive i Danmarks eneste atletik arena.

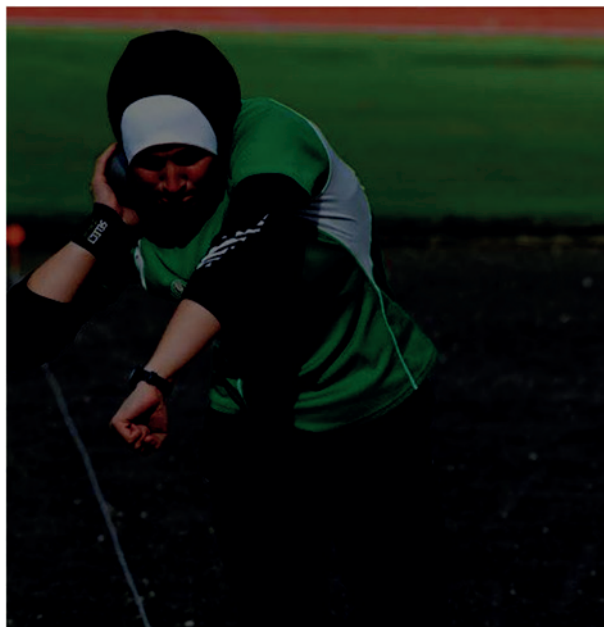
Ungdomsmesterskaberne er inddelt i aldersgrupper.

I den ældste gruppe piger 20-22 år, hentede AAIG 4 guldmedaljer og en sølvmedalje hjem. Den danske senior mester Mathilde U Kramer, sikrede sig naturligvis mesterskabet på 60m. Derudover vandt hun 60m hæk suverænt, i den hurtigste danske tid i år. Sammen med hendes tre klubkammerater, Sophie Roessler, Isabell Paprotny og Anna T Thomsen, sikrede de sig U23-mesterskaber på 4x200 stafet i ny klubrekord.

I samme aldersgruppe løb Kristine Ewers igen stort personlig rekord på 3000m og sikrede sig dermed mesterskabet. Endnu en personlig rekord blev sat på 1500m, som rakte til sølv.

18-19 år: Igen så vi flotte resultater af AAIGs kastepiger. Marie Aagaard vandt juniorenes kuglestød, blot 6cm fra hendes egen Ungdomsrekord. I samme konkurrence, vandt Fawzie Otour bronze i en ny personlig rekord med omkring en meter.

Sophie Roessler var favorit til at vinde 60m hæk, med den klart bedste tid i hendes aldersgruppe. Men efter at hun i finalen bankede ind i den ene hæk, måtte



hun tage til takke med en sølvmedalje. Derudover fik hun bronze i 3-spring.

Christoffer T Månsson vandt bronze i 60m hæk, i en flot ny personligrekord.

Derudover blev Mikkel B Garbrecht 5er i kuglestød i en personlig rekord på lidt under en meter. Anna T Thomsen blev nr. 5 på såvel 200 som 400m.

Bastian B Lehner blev nr. 8 på 3000m.

16-17 år: En suveræn vinder blev Isabell Paprotny i 60m hæk. Også i en ny flot personlig rekord og hendes første mesterskab nogensinde.

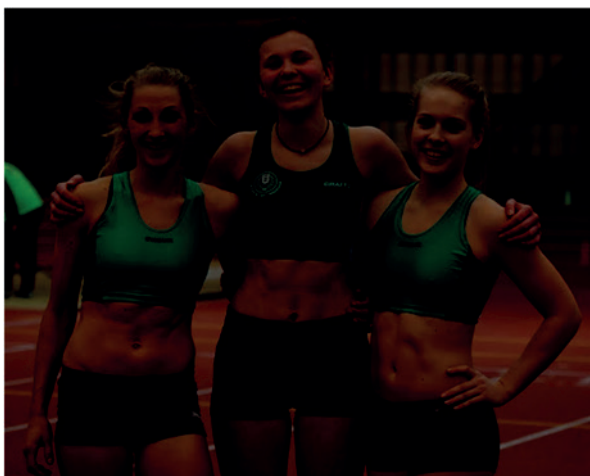
Derudover blev Alexander Salby nr. 9 i 3000m og Jacob Guldager nr. 6 i højdespring

14-15 år: Der havde AAIG to med i kuglestød, Celina Kulby og Liselotte Jepsen. Celina deltog også i 60m hæk og Liselotte i højde. Det blev ikke til finaler for de to piger, men trods alt en god debut til ungdomsmesterskaberne.

## Største medalje høst nogensinde til DM senior

I weekenden 22-23. marts har der været indendørs mesterskaber for seniorer i atletik. Mesterskabet blev en stor succes for AAIG. Med 6 medaljer er det den største høst nogensinde!

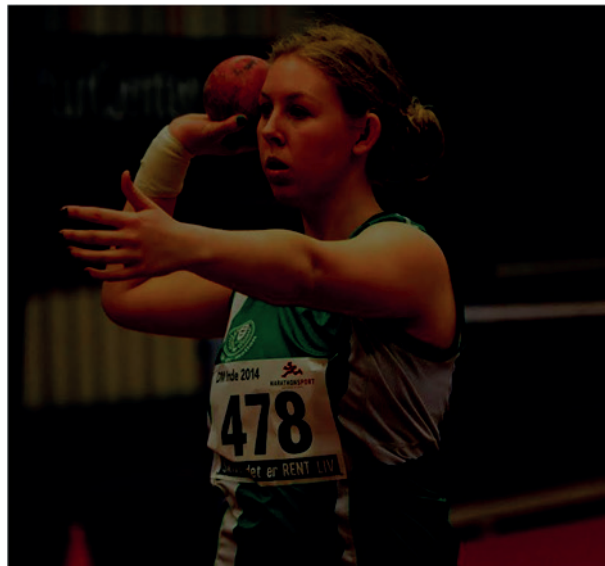
Det blev til et dansk mesterskab til Mathilde U Kramer på 60m, hvor hun fik bekræftet sin status som Danmarks hurtigste kvinde! Det blev endnu en ny personlig rekord på 7.62, hvilket er den hurtigste tid af en dansk kvinde, i de sidste fem år. Derudover blev det til en sølvmedalje på 200m.



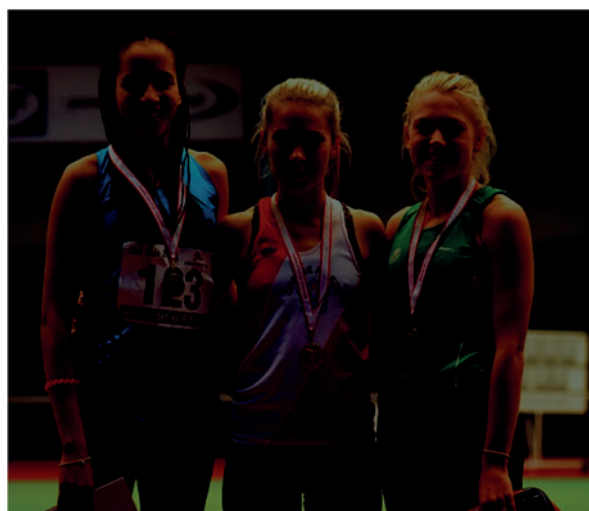
Videre blev det til en sølvmedalje til Sophie Roessler i 60m hæk. Hækkeløbet blev pludselig til et klubopgør, idet at det fantastiske skete, at der gik hele tre AAIG løbere videre til hæk-finalen. Finale deltagerne var, udover Sophie, en gammel kending Anne Møller og unge Isabell Paprotny. Isabell løber til lejligheden på seniorhække. Efter en spændende finale, var der meget tæt løb blandt de tre medaljetagere. Sophie var kun en 100-del fra guld, Anne Møller fik bronze og Isabell fik en 5. Plads i ny personlig rekord.

Aabenraa fik også en Dansk

Ungdomsrekord med hjem. Denne blev sat i kvindernes kuglestødsfinale, hvor Marie Aagaard brillerede med 13.00m og fik en velfortjent bronzemedalje. En anden AAIG'er, nemlig Fauzie Otour der fik en 4. Plads og en fin personlig rekord.



AAIG's nye navn på de længere løb, Kristine Ewers overrasker til mesterskaberne med store personlige rekorder, både på 1500 og 3000m. På 3000m opnåede hun sin første medalje ved disse mesterskaber. Den var af bronze.



Udenfor medaljerækkerne, blev der sat fine personlige rekorder af Anna T. Thomsen på 400m og 200m.

## LM inde småt men godt

Århus d. 22.2. Med 7 deltagere fra klubben kan det ikke just kaldes en rekorddeltagelse. Nogle oplagte deltagere var af forskellige årsager naturligt forhindret. I samme weekend var der DM indendørs, hvor nogle skulle foretage et valg.

Vi skal måske også være bedre til at guide vores unge til at vælge de rigtige stævner. Men i sidste ende er det måske også udtryk for, at vores bredde skrumper ind. Et problem er også, at hvis få deltager fra klubben, så er det måske ikke så hyggeligt at være med.

Men vore deltagere gjorde det rigtig godt:

I seniorgruppen vandt Christoffer Månsson 3-spring i flotte 12,94, nr. 2 i stang med 2,70 og nr. 3 i kugle med 8,77. Mikkel Bach Garbrecht vandt kugle med 11,27 (flot med seniorkuglen). De to delte 2. pladsen på 60 m med fine 7,48.

Jacob Guldager ved 16-17 år fik 2 x sølv – 11,05 i kugle og 1,65 i højde.



Celina Kulby ved 14-15 år fik også 2x sølv og 2 flotte personlige rekorder 10,51 i kugle og 9,90 på 60m hæk (her var de faktisk 3 piger på samme tid). Lise Lotte Jepsen sprang sig med sine 1,50 på 3. pladsen i højde ind på listen over de mange dygtige højdespringere, vi har fostret i klubben de sidste mange år. Nr. 4 i kugle med 9,64. Det blev også placeringen for Simon Festersen i stang, hvor han satte pr med 2,10.

Magnus Oriwohl blev ved de 13 årige nr. 3 på hækken med 11,20 og blev nr. 4 i finale på 60m med 8,87.

Rasmus Markussen fra Hammelev, der træner sammen med os, gjorde det forrygende med 3 førstepladser: 60m i 8,90, længde med 4,46 og højde med 1,26.

*Helge Laursen*

## DM 10 km landevej på Østerbro



To svedige AAlGer lige efter at have passeret målstregen, 15 årige Alexander Salby og 17 årige Bastian Bue Lehner.

DM 10 km på landevej blev afviklet søndag d.9. marts i Fælledparken på Østerbro lige ved siden af Danmarks nationale arena (Parken). Arrangører var SPARTA atletik og motion, samt Dansk atletik Forbund.

Løbet blev afviklet på en 2 km rundstrækning i strålende solskin med en temperatur omkring 10 °C.

Ruten skulle gennemløbes 5 gange, hvorved den blev meget publikumsvenlig og 352 drenge/mænd plus 107 piger/kvinder stillede op. Præmieoverrækkelsen fandt umiddelbart sted efter løbet på Øster Allé.

DM 10 km landevej var 6 runde af DAF's vinterturnering kaldet **Cross challenge 2013/2014**.

AAIG - atletik, tri og motion havde to deltagere med, den 15 årige Alexander Salby og 17 årige Bastian Bue Lehner,

der henholdsvis deltog hos mænd 16-17 år og mænd 18-19 år.



Alexander Salby ses her midt i løbet på Øster Allé

De to har også deltaget i tidligere runder af **Cross challenge** denne sæson, nemlig DM kort crossløb (4 km) og DM

lang crossløb (10 km), hvor de begge klarede sig godt.



Bastian Bue Lehner i fin stil midtvejs i løbet

15 årige Alexander Salby blev officielt nr.8 i den officielle tid 37,36 min i ny personlig rekord. Han var faktisk også den hurtigste 15 årige der deltog i løbet og han løb med en gennemsnittpuls på 197 slag/min, hvor hans maks. puls er 205, som betyder at hans kondition er helt i top og han har ydet sit absolutte optimale i løbet i henhold til hans for-måen.

17 årige Bastian Bue Lehner blev officielt nr.12 hos gruppen 18-19 år i tiden 34,55 min., ligeledes ny personlig rekord og rigtig godt løbet.

Så både træner, AAIG og dem selv var rigtig godt tilfreds med indsatsen.

*Lars Bo Hansen*

### Resultatliste for mænd 16-17 år, DM 10 km landevej, Østerbro

Resultatliste		Age Groups/Aldersgrp.:		17	Individual	Gen/Køn: M+K					
DM 10km 2014 [ 10 km Mænd <60 ]		Søndag d. 9. marts 2014 kl. 12.30		Distance: 10,00							
Plac	StNr	Name/Navn	Gen/Køn	PI-M	PI-K	DoB/Årg.	Klasse	PI-KI	Klub / By	Tid	t/km
1	124	Kristian Holm Jensen	M			1997	M17		Esbjerg AM	31:35	3:10
2	46	Joachim Weel Rosbo	M			1997	M17		Bagsværd Atletik Club	31:44	3:10
3	465	Marc Laursen	M			1997	M17		Viborg Atletik og Motion	33:40	3:22
4	122	Frederik Kjeldsen Hertz	M			1997	M17		Esbjerg AM	35:26	3:33
5	413	Remi Rosseau	M			1997	M17		Sparta	35:37	3:34
6	31	Thor Skifte	M			1997	M17		Amager Atletik Club	36:10	3:37
7	299	Daniel Graversgaard	M			1997	M17		Randers Atletik Freja	36:50	3:41
8	473	Alexander Salby	M			1998	M17		AAIG-Aabenraa	37:36	3:46
9	29	Simon Holst	M			1998	M17		Amager Atletik Club	39:57	4:00
10	148	Victor Pérez Tidmand	M			1998	M17		Glostrup IC Atletik	43:34	4:21

### Resultatliste for mænd 18-19 år, DM 10 km landevej, Østerbro

Resultatliste		Age Groups/Aldersgrp.:		19	Individual	Gen/Køn: M+K					
DM 10km 2014 [ 10 km Mænd <60 ]		Søndag d. 9. marts 2014 kl. 12.30		Distance: 10,00							
Plac	StNr	Name/Navn	Gen/Køn	PI-M	PI-K	DoB/Årg.	Klasse	PI-KI	Klub / By	Tid	t/km
1	9	Jacob Simonsen	M			1995	M19		AGF Atletik	30:37	3:04
2	475	Christian Weberskov	M			1995	M19		Aalborg Atletik & Motion	32:52	3:17
3	358	Emil Holm	M			1996	M19		Sparta	32:55	3:17
4	12	Kristian Broløs Damgaard	M			1995	M19		AGF Atletik	32:59	3:18
5	7	Frederik Ernst	M			1995	M19		AGF Atletik	33:13	3:19
6	495	Bo Sander Tønnesen	M			1996	M19		Aarhus 1900 A/M	33:28	3:21
7	162	Frederik Kapper	M			1995	M19		Herning Løbeklub	33:40	3:22
8	459	Emil Kortbæk Aarestrup	M			1995	M19		Viborg Atletik og Motion	33:55	3:23
9	82	Emil Øbro	M			1996	M19		Blovstrød Løverne	34:33	3:27
10	479	Johannes Würtz	M			1995	M19		Aalborg Atletik & Motion	34:44	3:28
11	288	Peter Gerner Ejersbo	M			1995	M19		Odense Atletik/OGF	34:50	3:29
12	474	Bastian Bue Lehner	M			1996	M19		AAIG-Aabenraa	34:55	3:29
13	460	Ivan Riise	M			1995	M19		Viborg Atletik og Motion	36:00	3:36
14	456	Anders Bach	M			1995	M19		Viborg Atletik og Motion	36:29	3:39
15	498	Emil Søndergaard	M			1996	M19		Aarhus 1900 A/M	36:54	3:41
16	194	Abdi Mohamed	M			1996	M19		Kalundborg IF	37:24	3:44
17	123	Jacob Qvist Jensen	M			1995	M19		Esbjerg AM	42:10	4:13

---

# Få et gratis økonomitjek i Sydbank Aabenraa

## Hvad kan vi gøre for din økonomi?

Måske kan du få mere ud af dine penge ved at rykke rundt på dine lån. Måske kan du finde besparelser i det daglige. Eller måske kan du med fordel spare mere op til pensionen.

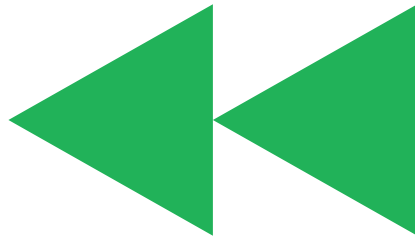
## Book et gratis økonomitjek i Sydbank

Så gennemgår vi sammen dine behov og ønsker for besparelser og forbedringer af din økonomi.

**Ring til os på 74 37 30 00 og aftal tid til et økonomitjek.**

Storegade 18 · 6200 Aabenraa  
tlf. 74 37 30 00 · [sydbank.dk/soenderjylland](http://sydbank.dk/soenderjylland)

Rådgivning  
udenfor åbningstid  
– ring 70 10 78 79



# Kreditbanken

- den lokale bank

# THIELE optiker Møller

*Optometrister · Kontaktlinsespecialister*  
Ramsherred 43 · 6200 Aabenraa  
Tlf. 74 62 83 62 · [www.optiker-moeller.dk](http://www.optiker-moeller.dk)

## 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 handicaptolet



## CHRISTEN AGERLEY A/S

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



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

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



Aabenraa · Tlf. 7462 2176 · Rødekro · Tlf. 7466 1090



Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

## Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9  
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3322

# meldgaard

[www.meldgaard.com](http://www.meldgaard.com)

# Oesten

Ingeniører & Arkitekter Aps



Skibbroen 22 DK - 6200 Aabenraa  
Tlf. 74 62 47 11 Fax. 74 62 47 14  
E-mail: oia@oia.dk [www.oia.dk](http://www.oia.dk)

Det er knag'ne billigt hos...

**HUSHOLDNINGSMASKINER**  
**Skousen**  
[www.skousen.dk](http://www.skousen.dk)

v/Thomas  
Vestergaard  
Skrænten 11  
(ovenpå Jysk)  
Aabenraa,  
tlf. 74 62 18 58

## 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](http://www.syddansktag.dk) · [info@syddansktag.dk](mailto:info@syddansktag.dk)

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



# Kvindeløb i Aabenraa

Som I sikkert allerede har hørt, så er vi på vej med et nyt kvindeløb i AaIG regi. Vi ser at de kommercielle udbydere, her tænker vi på Femina, Alt for Damerne, I form og tilsvarende, efterhånden breder sig mere og mere. Det skal de selvfølgelig være velkommen til, men det betyder ikke nødvendigvis, at det er godt for os frivillige foreninger!

Derfor har vi besluttet, at lave vores eget arrangement for kvinder. Vi håber at kunne tiltrække kvinder fra hele Sønderjylland, både dem der normalt løber, og de der bare bliver tiltrukket af det sociale element i løbet.

Vi vil derfor præsentere et helt nyt koncept, hvor den gode oplevelse er i højsædet, og hvor alle kvinder kan deltage – uanset fysisk form og tidligere deltagelse i andre løb.

Arrangementet består nemlig af to dele  
- en aktiv og en social del.

## Den aktive del

- for den gode samvittighed.

Her kan man vælge at løbe et 5 km, et 10 km løb eller også deltage på 5 km walk.

Hvis vi får godkendt den rute vi har udset os (Politiet har uofficielt tilkendegivet at det burde kunne lade sig gøre), kan vi præsentere en spændende 10 km rute, der fører gennem centrum, den gamle bydel, ud langs stranden, fjorden og de sidste kilometer i gennem skoven. Den er super flot, synes vi selv. 5 km løbe/walk ruten, følger 10 km ruten og fører gennem centrum og ud forbi Brundlund slot, inden den drejer af mod stadion.

Når alle er kommet godt i mål, og man har haft tid til at klæde om, er det blevet tid til den sociale del.

## Den sociale del

- for hyggens skyld.

Resten af arrangementet foregår i Sønderjyllandshallen, der sørger for de perfekte rammer til middagen. Efter middagen er det planen, at der skal være et spændende foredrag.

## Foredrag

- for hjernens skyld.

Vi er så heldige, at livsstilseksperter Christian Grau (kendt fra Kender du typen), kommer forbi og giver et underholdende foredrag. Christian Grau vil tage pulsen på tidsånden og giver sit bud på, hvorfor vi er her, og hvor vi er på vej hen.

## Fest?

Der vil efterfølgende være voksenfest i foyeren, men det er ikke noget vi er involveret i.

Nu har I hørt om ”tankerne” bag, men der er selvfølgelig meget planlægning tilbage, alt det praktiske, økonomien osv. Vi håber også nogle af jer mandfolk kunne have lyst til at hjælpe på selve dagen, bare tag fat i en af os.

Løbet hedder ”En duft af kvinde”.

Der står meget mere på:

[www.aabenraailøb.dk](http://www.aabenraailøb.dk)

Hilsen Elke, Else, Grete, Joan, Lone og Rachele.

## Erkendtlighedsoverrækkelse for voksne 25-03-2014



AAIG atletik, tri & motions modtagere fra venstre: *Bodil Nielsen, Helle Kulby, Lars Mathilde Kramer, Sebastian Garbrecht, Anna T. Thomsen, Charles Kamau, Bethina Nissen, Lars Aagaard, Anne Grete Jacobsen, Harry Hansen & Anders Jørgensen.*

Foreningens bedste atleter, over 18 år, var indstillet af foreningen til den årlige erkendtlighedsoverrækkelse på kommunen, der fandt i byrådssalen på Skelbækvej.

Indstillingen gælder for året 2013 og flg. antal har deltaget de senest 7 år.

- Sæson 2013 - 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 - 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2010 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 - 16 pers. indstillet
- Sæson 2008 - 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 - 15 pers. indstillet

Sæson 2006 og tidligere er ikke taget med, da udvælgelseskriterierne var anderledes og derved ikke retfærdigheds-mæssigt kan sammenlignes.

Ved siden af de idrætslige præstationer blev der også givet erkendtligheder til leder/ildsjæle, som netop har sørget for at rammerne for idrætsudøverne er så gode som mulig og derved kan præstere deres bedste.

Kriterierne for voksne er følgende for at kunne blive indstillet:

- Nr.1 ved Danmarksmesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller Dansk Firma Idræts – Forbund
- Nr.1 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt anerkendt af DIF
- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.



En lækker kvalitet sportstaske fra Hummel var årets gave.

*Lars Bo Hansen*

## Oversigt over voksne idrætsreceptionsmodtagere

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Anna Thorndahl Thomsen	DM hold atletik, 1-2 juni i Randers	1.pl. kvinder	sprint/hæk
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. pi. 20-22 år	4x100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.pi.18-19 år	200 m sprint, 400 m løb
Christoffer Thrier Månsson	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	1.pl.dr.18-19 år	200 m løb, højdespring, diskos
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.dr.18-19 år	400 m hækkeløb
Sebastian Garbrecht	Udtagelse - Hallesche Halplus Werfertage 25-26/5 Halle -Saale		spydkast
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. dr. 18-19 år	spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.dr.18-19 år	spydkast
Charles Kamau	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	1.pl. dr. 18-19 år	højdespring
Mathilde Kramer	DAF senior udtagelse - Europa Cup Kaunas 22-23. juni		100m, 4x100m stafet
	DM hold atletik 1-2 juni i Randers	1.pl. kvinder	sprint/hæk
	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	60 m sprint, 60 m hækkeløb
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. pi. 20-22 år	100 m sprint, 100 m hækkeløb
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. pi. 20-22 år	4x100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.pi.20-22 år	100 m sprint
Bethina Nissen	LM crossløb, 16.marts i Hellevad	1.pl.kv.30-34 år	9 km
Alicia Ludvigsen	LM crossløb, 16.marts i Hellevad	1.pl.kv.35-39 år	3 km
Helle Kulby	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	1.pl.kv.45-49 år	længde, stående længde, kuglestød
Kirsten Eskildsen Møller	NM veteran atletik 28-30.juni i Moss, Norge	1.pl. Kv.50	længde, højde, 1000 m stafet (dansk vet. rekord)
	DM veteran atletik ude 24-25. aug. i Hvidovre	1.pl. Kv.50	højdespring
	Vest veteranmesterskab 23.juni i Aalborg	1.pl.Kv.50	100 m sprint, længdespring, højdespring
	World Masters Games (OL vet.), 2-11.aug., Torino Italien	1.pl.Kv.50	højdespring
	World Masters Games (OL vet.), 2-11.aug., Torino Italien	2.pl.Kv.50	80 m hækkeløb
	EM veteran atletik ude 16-24.marts, San Sebastian, Spanien	3.pl.Kv.50	højdespring
	VM veteran atletik ude 16-27. okt., Porto Alegre, Brasilien	2.pl.Kv.50	højdespring
Lars Aagaard	NM veteran atletik 28-30.juni i Moss, Norge	2.pl. Mæ.50	100 m hækkeløb, 400 m hækkeløb
	DM veteran atletik ude 24-25. aug. i Hvidovre	1.pl. Mæ.50	400 m hækkeløb (Dansk veteranrekord)
Bodil Nielsen	DM duathlon 12.maj i Viborg	1.pl. K 55-59	10 km løb, 40 km cykling, 5 km løb
Anne Grete Jacobsen	LM crossløb, 16.marts i Hellevad	1.pl.kv.60-64 år	3 km
Harry Hansen	LM crossløb, 16.marts i Hellevad	1.pl.mæ.70-75 år	9 km, 3 km
Anders Jørgensen	DM veteran atletik ude 24-25. aug. i Hvidovre	1.pl. Mæ.70	diskoskast

## DM for veteraner inde:

Søndag d. 16. marts blev der traditionen tro afholdt DM for veteraner i Hvidovre hallen.

DM skulle for mit vedkommende bruges til at tjekke formen og om kroppen kunne holde til belastningen efter en lang periode med ondt i ryggen og en lang række behandlinger, i forbindelse med at der ugen efter var afgang til VM for veteraner i Budapest.

Jeg havde valgt at stille op i kuglestød, højdespring, 50m hæk og 50m. 3-kampen og længdespring havde jeg valgt fra, da jeg vidste at min ryg ikke ville kunne holde til at springe længde.



Bronze på 50m til Kirsten

Kuglestød gik helt over forventning i og med at jeg stødte 8.20 som var PR og kunne gi en bronzemedalje. Dertil må jeg hellere tilføje at vi altså IKKE kun var 3 deltagere :).

Højdespring som jeg var ret nervøs for, gik ligeledes rigtig godt og jeg kunne endelig springe 1.45m igen. Hækken er lidt svært at sige, når man løber helt selv i aldergruppen og den ikke kan sammenlignes med 60m hæk. Der skulle i hverfald arbejdes på starten hvis det skulle blive godt til VM. Sidst lå 50m som viste sig at blive lige i overkanten for min sølle ryg. Her kunne jeg så begynde at mærke den igen.

Men alt i alt rigtig godt tilfreds med dagen og det er altid rigtig hyggeligt at mødes med atletikvennerne fra hele landet.

*Kirsten*



## Et nostalgisk øjeblik

Set af Willy Frandsen

Ved pokalholdkampen i atletik mellem de fire sønderjydske købstæder St. Bededag, fredag, den 14. maj 1954, på Tønder stadion, satte Marie Rasmussen, Aabenraa IG, ny danmarksrekord i slyngbold med et kast på 47,98 m, hvilket er en forbedring på 44 cm af den tidligere rekord, der blev sat i 1951.

Andre AAIG-vindere var Birthe Schmidt, der vandt 60 m og 100 m løb i 8,1 sek. og 13,2 sek. Else Bertram vandt højdespring med 1,35 m og spydkast med 30,36 m. Holdet vandt 4 x 100 m stafetløb i 54,9 sek.

Kvinderne vandt sikkert holdkampen med 77 points foran Tønder med 40. Per Måsbøl var den dominerende ynglinge fra AAIG med tre sejre: kuglestød 11,67 m, 800 m løb 2.07.3 min. og længdespring 5,57 m. Poul Otto Nissen blev nr. 2 i 110 m hækkeløb med 17,9 sek. i samme tid som vinderen.

## Aabenraa-atletikpiger fik for ottende gang pokal til ejendom

Tirsdag, den 1. juni samme år var der igen holdkampe på Aabenraa stadion. Dameholdkampen vandtes af AAIG for ottende gang og fik hermed den udsatte pokal til ejendom.

Der var sejre til Marie Rasmussen i kuglestød med 10,36 m og dobbeltsejre til Birthe Schmidt i 80 m og 200 m løb

med tiderne 10,6 sek/27,8 sek. Stafetholdet på 4x100 m løb sejren hjem i tiden 55,0 sek.

Hos ynglinge vandt Per Måsbøl 100 m løb 11,7 sek., 400 m løb 54,3 sek. og trespring 12,08 m. Poul Otto Nielsen sprang højest med 1,60 m og Hermann Nedell vandt diskoskast med 31,32.

Hos seniorer vandt Gunnar Larsen stangspring med 2,90 m og Kresten Basse spydkast med 44,61 m.

AAIG har gennem Undervisningsministeriet søgt Hoskiers legat, der bliver uddelt til en særlig flittig og for godt kammeratskab kendt sportsmand. Legatet, der er på 50 kroner, blev tildelt Marie Rasmussen.

KILDE: Sønderjyden

## Atletik sommertræning på stadion

Ca 6- 10 år	Tirsdag kl. 16.30-17.30	Jette, Helge
Ca. 11-12/13år	Mandag: 16.30- 17.45	Allan, Mikkel, Celina
	Onsdag: 17.00 – 18.15	John, Mikkel, Jacob
Ca. 13/14-15 år:	Mandag kl. 16.30 – 17.45	Kirsten, Helge, Jacob
	Torsdag kl. 17.15 – 18.30	Lars, Fawzie, Marie
Ca. fra 16 år:	Mandag kl. 15.45 – 17.30	Poul, Kenny
	Torsdag kl. 17.15-19.00	Poul, Kenny

Med hensyn til specialtræning i sprint, hæk, længere løb, spring og kast: Kontakt Poul, Lars Bo, Kirsten, Kenny eller Lars.

## En ny atletiksæson

I slutningen af februar holdt vi et trænermøde med fin tilslutning. Vi havde også de unge trænere med. Hovedsagen: at få lavet sommer-træningsplanen, og en række praktiske ting i forbindelse med sommerstarten. Som et friskt pust havde en af de unge, Marie Aagaard, lavet et oplæg med den hensigt at skabe sammenhold, synliggørelse, motivation og fastholde den gode udvikling. Der blev nedsat et udvalg bestående af en flok unge og en knap så ung til at arbejde videre med idéerne.

Det skal dog ikke afholde nogle fra at komme med input og idéer til atletikaktivitetsudvalget (navnene findes forrest i klubbladet).

### En advarsel

Jeg skal ikke undlade at nævne, at selv om vi har tingene på plads, så ville det være en styrkelse af foreningen, hvis vi kunne få nogle flere (gamle, unge, tidligere atletikfolk, forældre) til at give en hånd med. Der er mange klart afgrænsede småopgaver, hvoraf flere ikke kræver atletikforstand. Nogle er af teknisk/ edbmæssig karakter. Afløse en gang imellem ved træning, når det brænder på. Vi ved, at mange forældre laver nogle flotte arrangementer i skolerne. Overfør nogle af disse idéer til vore ture, arrangementer, og giv der igennem børnene en bedre oplevelse. Vores trænere kan måske det med det sportslige, men kunne godt støttes i det andet. Lad høre fra jer og vær med til at gøre en god forening bedre. Men pas på, man kan blive så grebet af det her frivillige arbejde, at det griber om sig.

*Helge Laursen*

# Terminsliste 2014

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>April</b> 5-6	x	Skærbæk	A	Klubtur	
<b>Maj</b> lør 10. lø 10 13 17/18 19-22 24-25 31-1.6		Østerbro Herning Haderslev Randers	A A A A A A A	Kastefestival Herning Games Regions stævne Landsholdsudtagelse Veteran hold turnering Øst/vest mangelkamp DT 1. runde	Lars   Poul Kirsten Kirsten Kirsten
<b>Juni</b> tor 5 ma 9 10-12 Lør 14 ma 16 lør 21 lør 21-søn 22 27-29 28 ell 29 søn 29	x X	Haderslev  Sønderborg <i>Sønderborg</i> Aabenraa  Gøteborg  Sønderborg	A A A A AMT A A A A	Egnsholdkamp DTU Veteran hold turnering LM veteraner <i>Regionsmesterskab</i> Bjergmarathon Vestmesterskaber ungdom Gøteborg lege Veteran Mesterskaber øst/vest Sønderborg Games	Helge   Helge Helge/udv   Kirsten
<b>August</b> lø 2- sø 3 lø 9 – sø 10 ons 6 16-17 16-17 23-24 30 30-31		  Østerbro Vejen Østerbro  Sønderborg	A A A A A A A A	Store DM Veteran DM Copenhagen Atletik Games LM Sparta Copenhagen Games DM mangelkamp Regionsfinale DMU	Poul Kirsten  Helge  Kirsten Kirsten
<b>September</b> ons 3 lø 6 sø 7 lø 13 sø 14 lø 20 20-21 27-28	x	Gråsten     Aabenraa	A A A A A A A A	Regionsstævne DT finale DT kval-match DTU finale DM kaste mangelkamp Veteran hold finale BM aabenraa Vest hold ungdom	  Kirsten Kirsten Kirsten Lars Kirsten Helge(udv alg)

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

# Velkommen i Aabenraa Vandland

## Sønderjyllands **BEDSTE**

# BADEOPLLEVELSE



- 32° varmt vand i 2 børnebassiner
- Modstrømskanal
- Massage
- Dyser
- Vandaktiviteter.

*Det er sjovt...*

- Sportsbassin, 6 baner m. udspring 1 og 3 meter
- Tyrkisk dampbad 48°
- Saunaer 80° - SPA pool 38°
- 60 meter lang vanddrutschebane med Black Hole

