

AAIG

Nr. 3 2014 47. årg.



Niels Bo og Søren lige før starten på
1900 meters svømning i Züricker See



AAIG - atletik, tri & motion organisation



Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 78 86 47

I redaktionen

Bodil Nielsen bniel@aabenraa.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

Torben Lykke 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 Lergård 19, 6200 Aabenraa 51 26 69 05

Næstformand

Kenny B. Andersen, **atletik**, kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **kassere**, jeste@privat.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Thomas Johansen, **tri** walter-johansen@hotmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Per Hussmann, **bjergm.** 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 Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

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

Lars Bo Hansen, larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Triathlon aktivitetsudvalg

Thomas W. Johansen, walter-johansen@hotmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Torben Vinge, torbenvinge6200@gmail.com Tøndervej 139, 2 .tv., 6200 Aabenraa 30 25 46 97

Silvia Sørensen, silpol1@hotmail.com Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

Stævneudvalg

Jes Chr. Wilhelmsen, wilhelm@post.tele.dk Fladholm 41A, 6200 Aabenraa 40 17 18 00

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

Finn Jakobsen, finntorsten@ofir.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 29 99 60 16

Motions aktivitetsudvalg

Mandagstræning Holger Hansen b-hhansen@hotmail.com 21 28 32 75

Torsdagstræning Poul Erik Sørensen silpo@hotmail.dk 30 91 42 12

Cross turnering Rachele Enemark Christensen rec@columbusglobal.com 29 90 06 49

Klubtur Silvia Sørensen silpo@hotmail.dk 29 16 82 73

Ranglister Martin Egtved martin@weee.dk 30 89 47 18

Hjemmeside Henning Olsen olsen@natuglen.dk 29 90 26 19

Torsdags spisning Inga Lykke ingalykke@hotmail.com 22 37 98 78

Grill-løb Marianne Refslund marianneogjorgen@hotmail.com 74 66 68 16

Juleafslutning Conny Schlesinger csch@aabenraa.dk 21 97 26 19

Nytårsløb Anne Grete Jacobsen famjac@post10.tele.dk 51 14 15 26

Specialevents Connie Lutzke clp@eucsyd.dk 28 57 88 50

Cannonball løb Jesper Steffensen jeste@privat.dk 61 26 90 86

AAIG-atletik, tri & motions sponsorudvalg

Claus Guldager cgu@dahlguldager.dk Engsig 16, 6200 Aabenraa 74 62 57 47

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

Jens Rønn Olesen jro@abena.dk Højholt 3, 6200 Aabenraa 22 58 10 68

<u>Idrætsmærke</u>		
Arne Hanfgarn jyttearne@hotmail.dk	Engvej 3, Styrtoom, 6200 Aabenraa	74 62 46 70
Anders Jørgensen andershelga@gmail.com	Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa	20 94 29 56
Bodil Nielsen finntorsten@ofir.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16

<u>Aabenraa Bjergmarathon styringsgruppe</u>		
Per Hussmann per@businesskompagniet.dk	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Trine Staantum trines_76@yahoo.dk	Nygade 36A, 6200 Aabenraa	20 88 71 44
Jesper Steffensen jeste@privat.dk	Frueløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Dan B. Nielsen danbn@sol.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	74 64 66 56
Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk	H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa	61 46 80 27
Holger Jacobsen famjac@post10.tele.dk	Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa	74 62 82 56
Bent Hjortdal, (kasserer) bent.hjortdal@gmail.com	Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa	29 90 55 07
Finn Christensen fc@h46.dk	Haderslevvej 46C, 6200 Aabenraa	50 50 49 61
<u>Nålestævner</u>		
Helge Laursen, DGI-formand laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
<u>Kasserer/Kontingent</u>		
Jesper Steffensen, jeste@privat.dk	Frueløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Helle Thomsen, helle1436@gmail.com	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46
<u>Administration (Elite Aabenraa)</u>		
Else Guldager Else.Guldager@sydbank.dk	Engsig 16, 6200 Aabenraa	74 62 57 47
<u>Atletik Statistik</u>		
Kirsten E. Møller kfys@live.dk	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
<u>Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)</u>		
Lars Bo Hansen larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
<u>Vægtlokale</u>		
Palle R. Madsen, prm1@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
<u>Redskaber</u>		
Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
<u>Klublokale (reservation ved formanden)</u>		
Lars Aag. Nielsen, dorit-lars@mail.tele.dk	Klintontoften 9, Hjorkær, 6230 Rødekro	74 66 66 73

Trænere atletik		
Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi./dr.6-9 år atl.) felstedskov@mail.tele.dk	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi./dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi./dr.14 år+ atl.) dorit-lars@mail.tele.dk	Klintontoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi./dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi./dr. 9-11 år, atl.) dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi./dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Poul Beck (pi./dr.14 år+ atl.) heakmedbeck@gmail.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi./dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi./dr.6-11 år atl.) jg@khsk.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi./dr.14 år+ atl.) kentpetersen@hotmail.com	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt asc@aabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafeteria</u> Bjarne Petersen bjapscafeteria@gmail.com	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

Atletiknoter	Side 5
Hjemmeside for ATM	Side 5
Kastefestival	Side 6
Erkendtligheds overrækkelse ungdom 2014	Side 9
Veteran holdkamps turnering	Side 17
Pokler og en lille opfordring	Side 18
Landsholdsudtagelse	Side 19
DTU + Nålestævne	Side 21
Hamborg marathon set fra en hepper	Side 22
Resultater mellem lang løbegruppe	Side 24
Atletiktur	Side 25
Havbundsløbet 2014	Side 27
Et nostalgisk øjeblik	Side 28
Dania Bikes Triathlon	Side 29
Aabenraa og Triathlon	Side 30
DT indledende runder	Side 35
Klubtur til Ironman 70.3 Rapperswil	Side 36
Atletik sommertrænings tider	Side 38
Terminlisten	Side 39

Næste klubblad

Deadline for (nr. 4-2014.): Søndag d.17.8. 2014 **OBS NY REDAKTØR**

Artikler sendes til;
Petra Vig Jørgensen
Gl. Søndegade 2
6392 Bolderslev
petra.vig@post.tele.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:

Niels Bo og Søren er klar til 1900 meter svømning

Atletiknoter

Kommunikation

Hvis du vil være sikker på, at du får de nødvendige informationer om atletik i klubben, så skal du først og fremmest sørge for **at checke din/familiens mail**.

Også klubbens hjemmeside/klubblad og skrivelser fra trænerne kan være din oplysningskilde. Ligeledes, hvis du vil give en besked til klubben, så er det først og fremmest mailen (og skriftlige beskeder), der skal benyttes.

Det er helt i orden, at nogle bruger facebook ved siden af – som et supplement.

Håbet er i øvrigt, at hjemmesiden bliver bedre, så du kan se aktuelle resultater og stævneindbydelser. Så kig lidt oftere der.

Specialtræning

Hører du til til de aktive fra ca. 14 år, som gerne vil lidt mere med atletikken, så kan du ved siden af din sædvanlige holdtræning også søge assistance ved en af vore specialtrænere, som vil kunne give din træning et yderligere løft.

Vi har:

Poul: sprint, hæk, og de fleste spring

Kirsten: højdespring

Lars Bo: længere løb (fra 800m)

Kenny: kast (især spyd)

Lars: kast (især kugle og diskos)

Kontakt: Deres mail osv kan du se i klubbladets adresseliste, og de ses jo ofte på Stadion. Du kan læse nærmere om specialtræningen på hjemmesiden.

Helge

Hjemmesiden for ATM

Nu har den nye hjemmeside været i gang siden marts, og så begynder der at vise sig nogle erfaringer. Tidligere kom man ind på en fælles del, hvorfra man så kunne gå videre til ens ”egen” aktivitet. Her på forsiden for hele vores afdeling kunne man have alle de ting, der er fælles for vore 3 aktiviteter+ Bjergmarathon. Her kunne bestyrelsen komme med dens meddelelser. Her kunne de enkelte aktiviteter lave lidt reklame for ting, som de synes, alle måske skulle prøve, eller hvis de manglede hjælpere. Her kunne det være, at man faldt over et eller andet på vej til sin ”egen” hjemmeside.

Jeg ved godt, at der kan laves link, og man kan også sætte fælles stof ind på alle 3 aktiviteters hjemmeside, men jeg er bange for, at fællesskabet mister noget, og at det bliver lidt mere besværligt, og at nogle ikke kommer forbi det fælles til skade for sammenholdet.

Den nye hjemmeside er lettere at arbejde med, men synes, det skal overvejes at lave en ”fælles indgang” til hele vores afdeling. Ens egen aktivitet er jo kun et klik borte.

Helge L

Kastefestival:

Mikkel Garbrecht kastede 54.17 med 800 gram spydet og åbnede sæsonen med et kast kun godt en halv meter fra PR. Det rakte dog ikke til en plads på præmieskamlen. Konkurrencen blev vundet af en svensker med et kast på over 73 meter.

Fawzie Otour satte en flot PR i kuglestød med et stød på 12.51, der også er over Marie Rasmussens tidligere klubrekord, der stod godt 55 år i klubben, som bedste stød. Marie vandt ungdomskonkurrencen, hvor Fawzie blev nr. 2. i kugle. Marie satte en ny seniorklubrekord med 13.04, hvilket var 4 cm over den for nylig satte danske inderekord i kugle for ungdom. Dette stød rakte til en samlet 3. plads hos seniorrækken og en præmiecheck på 500 kr.

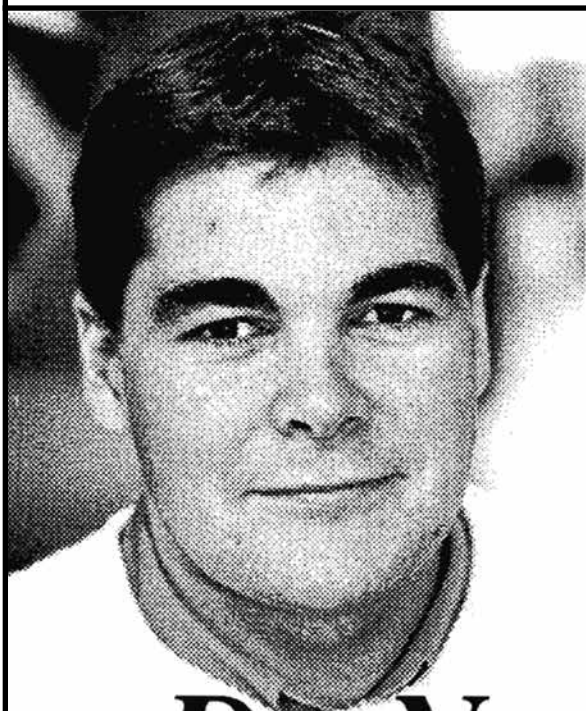
I spydkast kom Fawzie ud på 43.35, hvilket få centimeter fra hendes seniorklubrekord, hun satte i Sverige i marts måned. Dermed vandt hun ungdomskonkurrencen og blev samlet nr. 3. ved seniorkasterne og 500 kr på kontoen.

I diskos blev Marie nr. 5. hos senior og vandt ungdomskonkurrence med et vinderkast på 42.50 foran Tenna Riber fra Hvidovre, der kastede lige under 42 meter.

I ungdomskonkurrencerne var der også gavekort til vinderne, som kan indløses i Global sport.

Efter konkurrencerne var der fælles grillarrangement for deltager og dommeren/trænere.

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



**Sportsredaktør:
*Jens Kragh Iversen***

Tlf. direkte 73 32 30 57

Email: 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



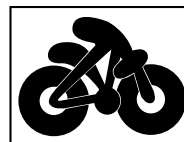
70 133 233 | www.telesikring.dk | info@telesikring.dk

SALON DOMINIQUE

Storegade NO. 28 Aabenraa
Telefon 74 63 00 81
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

Tal med os!



**REVI
SION
SCEN
TRET**

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Erkendtlighedsoverrækkelse, ungdom 1. april 2014



Her er 20 glade ungdoms AAIG'ere foreviget i Aabenraa kommunes byrådssal til erkendtlighedsoverrækkelse tirsdag d.1. april 2014

Foreningens bedste idrætslige ungdomsatleter (indtil 18 år) mødte op til erkendtlighedsoverrækkelsen i Aabenraa kommunes byrådssal tirsdag d.1. april kl.18.00.

33 var indstillet og 22 mødte op, da nogle var i udlandet, på efterskole eller meldt ud af AAIG

Udviklingen i foreningens indstillede gennem årene har været flg.:

År	antal
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

Arrangementet startede med fædrelandssang og efterfølgende blev de enkelte erkendtlighedsmodtagere kaldt op i kluborden, AAIG – atletik, tri & motion var den sidste forening der blev kaldt op.

Vi er stadigvæk den forening i Aab. kommune der har flest erkendtligheds-

modtagere, men er for året 2013 gået noget tilbage i forhold til 2012 og 2011. Af de fremmeste atleter skal Maria Aagaard nævnes, hun lavede dansk ungdomsrekord i kuglestød for 16-17 årige piger og vandt DM i diskos. Kristoffer Thomsen vandt DM i hammer- og vægtekast for de 16-17 årige drenge og slutteligt vandt Sophie Roessler DM på 60 m hækkeløb, piger 16-17 år. Hædringen blev foretaget af Tim Wulff, ny formand for kultur og fritidsudvalget i Aabenraa kommune og i år var erkendtligheden en sportstaske.



I år blev det til en Hummel sportstaske, sidste år en billet til kino og i 2012 et rigtig godt håndklæde med kommune logo.

Efter højtideligheden var der mulighed for at få lidt at spise og drikke i tilstødende lokaler, hvor kommunen serverede varme pølsehorn og andet godt.



Trangement efter erkendtlighedsøverrækelsen.

Krav/kriterier for at komme i betragtning til en erkendtlighed for ungdom er:

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarksmesterskab, der er officielt anerkendt af DIF

- Nr.1, 2 el. 3 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI
- Nr.1 eller 2 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr. 1 eller 2 ved Jysk Mesterskab/Regionsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller DIF
- Nr.1 ved Sønderjyske Mesterskaber/Regionsmesterskaber, der officielt er anerkendt af DGI el. 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.

Lars Bo Hansen

Ungdoms erkendtligheds modtagere for året 2013:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Christian Schulz Langhede	Sønderjysk børnemesterskab 22.sept. i Sønderborg	1.pl. dr.6-7 år	boldkast
Amina Otour	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.8-9 år	40 m sprint
	Sønderjysk børnemesterskab 22.sept. i Sønderborg	1.pl.pi.8-9 år	40 m sprint
Anne S. B. Michelsen	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.8-9 år	40 m hækkeløb
Christine Egtved	Sdj. crossmesterskab 12. jan. i Kruså/Bov	1.pl.pi. 8-9 år	ca.2,5 km
Christopher E. Christensen	Sdj. crossmesterskab 12. jan. i Kruså/Bov	1.pl.dr. 8-9 år	ca.2,5 km
Frederik D. Gydesen	LM atletik inde 23.februar i Århus	2.pl.dr.10-11 år	kuglestød
	LM atletik inde 23.februar i Århus	3.pl.dr.10-11 år	800 m
	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point
Jacob Auning	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	2.pl.dr.10-11 år	højdespring
Jacob Riis Petersen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point
Oscar Thorndahl Thomsen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point
	Sønderjysk børnemesterskab 22.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.10-11 år	800 m
Rasmus Ilse	LM atletik inde 23.februar i Århus	2.pl.dr.10-11 år	60 m sprint
	LM atletik inde 23.februar i Århus	1.pl.dr.10-11 år	kuglestød, højdespring
	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.dr.10-11 år	højdespring
Thomas Callesen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Anders Clausen	LM atletik inde 23.februar i Århus	1.pl.dr.10-11 år	60 m sprint
	LM atletik inde 23.februar i Århus	2.pl.dr.10-11 år	længdespring
	LM atletik inde 23.februar i Århus	3.pl.dr.10-11 år	kuglestød
	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.dr.10-11 år	længdespring
Georg Hu Rasmussen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	11337 point
Magnus Oriwohl	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	2.pl.dr.12-13 år	80 m sprint
	Sønderjysk børnemesterskab 22.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint
Mie Mikkelsen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	2.pl.pi.12-13 år	9937 point
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint, længdespring, 800 m
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.12-13 år	længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 22.sept. i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint, længdespring, 800 m
Elisabeth R. Auning	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	2.pl.pi.12-13 år	højdespring, kuglestød
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.12-13 år	kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	3.pl.pi.12-13 år	længdespring, kuglestød
	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	2.pl.pi.12-13 år	9937 point
	Vest ungdomsmesterskab 3 & 5 kamp i Vejen 22.juni	1.pl. mix 12-13 år	5 kamp for hold 11764 point
	Vest ungdomsmesterskab 3 & 5 kamp i Vejen 22.juni	1.pl.pi.12-13 år	5 kamp 3715 point
Liselotte Jepsen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	2.pl.pi.12-13 år	9937 point
	Vest ungdomsmesterskab 3 & 5 kamp i Vejen 22.juni	1.pl. mix 12-13 år	5 kamp for hold 11764 point
	Regionsfinale atletik i Sæby 24.august	3.pl.pi.12-13 år	kuglestød
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	3.pl.pi.12-13 år	højdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.12-13 år	boldkast
	Sønderjysk børnemesterskab 22.sept. i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	højdespring, kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.pi.12-13 år	højdespring
Maria Thorndahl Thomsen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	2.pl.pi.12-13 år	9937 point
	Vest ungdomsmesterskab 3 & 5 kamp i Vejen 22.juni	1.pl. mix 12-13 år	5 kamp for hold 11764 point
	Regionsfinale atletik i Sæby 24.august	2.pl.pi.12-13 år	spydkast
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	1.pl.pi.12-13 år	højdespring
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	2.pl.pi.12-13 år	spydkast
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.12-13 år	højdespring, spydkast
	Sønderjysk børnemesterskab 22.sept. i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint, længdespring, spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	3.pl.pi.12-13 år	højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	2.pl.pi.12-13 år	diskos
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	3.pl.pi.12-13 år	spydkast

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Mille Marie D. Gydesen	Vestdansk holdmesterskab i atletik 29. sept. i Vejen	2.pl.pi.12-13 år	9937 point
	Vest ungdomsmesterskab 3 & 5 kamp i Vejen 22.juni	1.pl. mix 12-13 år	5 kamp for hold 11764 point
	Regionsfinale atletik i Sæby 24.august	3.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	3.pl.pi.12-13 år	80 m sprint
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb, 80 m sprint,
	LM atletik inde 23.februar i Århus	2.pl.pi.12-13 år	kuglestød
Celina Kulby	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.14-15 år	kuglestød
Alexander Salby	Sdj. crossmesterskab 12. jan. i Kruså/Bov	1.pl.dr.14-15 år	ca.5 km
	LM crossløb, 16.marts i Hellevad	1.pl.dr.14-15 år	9 km
	LM crossløb, 16.marts i Hellevad	2.pl.dr.14-15 år	3 km
	Sdj. mesterskab 10 km landevej 22. aug. i Haderslev	1.pl. dr. ≤ 15 år	10 km
Bastian S. Petersen	LM atletik inde 23.februar i Århus	2.pl.dr.14-15 år	længdespring
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	3.pl.dr.14-15 år	længdespring
Jacob Guldager	DAF ungd. udtagelse - Löwenspiele Berlin 7-8 sept.		højdespring, kuglestød, diskoskast
	DM kastemangekamp, 21.sept. i Esbjerg	2.pl. dr. 14-15 år	kugle, diskos, hammer, spydkast, 2405 point
	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	2.pl. dr. 14-15 år	kuglestød
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	2.pl. dr. 14-15 år	diskos, spydkast
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	3.pl. dr. 14-15 år	kuglestød
	LM atletik inde 23.februar i Århus	1.pl.dr.14-15 år	højdespring, kuglestød
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	3.pl.dr.14-15 år	højdespring
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	2.pl.dr.14-15 år	kuglestød, diskos
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	1.pl.dr.14-15 år	spydkast
	Sønderjysk/sydjysk mesterskab 27.maj i Haderslev	1.pl.dr.14-15 år	højdespring, kuglestød, diskoskast, spydkast
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	1.pl.dr. 14-15 år	60 m hækkeløb, højdespring, kuglestød
	Vestdansk ungdomsmesterskaber ude 15-16. juni i Skive	1.pl.dr.14-15 år	højdespring, spydkast
	Vestdansk ungdomsmesterskaber ude 15-16. juni i Skive	2.pl.dr.14-15 år	kuglestød, diskoskast
	Nikoline Petersen	LM atletik inde 23.februar i Århus	2.pl.pi.14-15 år
Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.		1.pl.pi.14-15 år	80 m hækkeløb, højdespring, spydkast
Sønderjysk/sydjysk mesterskab 27. maj i Haderslev		1.pl.pi.14-15 år	kuglestød
Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive		3.pl.pi.14-15 år	spydkast
Casper Guldager	LM atletik inde 23.februar i Århus	2.pl. dr. 16-17 år	trespring
	Sønderjysk/sydjysk mesterskab 27.maj i Haderslev	1.pl.dr.16-17 år	400 m løb
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	1.pl.dr. 16-17 år	60 m hækkeløb
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.dr.16-17 år	110 m hækkeløb, 400 m hækkeløb

Billeder fra dette arrangement og andre AAIG-atletik, tri & motions arrangementer kan ses på flg. link:
<https://plus.google.com/photos/112510047543432972636/albums?banner=pwa> (Lars Bo Hansens AAIG Picasa side)

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Isabell Paprotny	DM mangelkamp inde 2-3.febr. i Århus	3.pl. pi.16-17 år.	5-kamp, 3068 point
	DM senior ude atletik, 27-28. juli i Aalborg	2.pl. Kv. Senior	4x100 m stafet
	DM hold atletik 1-2. juni i Randers	1.pl. kvinder	sprint/hæk
	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	2.pl. pi. 16-17 år	60 m hækkeløb
	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	3.pl. pi. 16-17 år	højdespring
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	3.pl. pi. 16-17 år	100 m hækkeløb, længdespring
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	2.pl. pi. 16-17 år	200 m sprint, 400 m hækkeløb
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. pi. 20-22 år	4x100 m stafet
	LM atl. ude 17-18.august i Silkeborg	3.pl.pi.16-17 år	100 m sprint
	LM atl. ude 17-18.august i Silkeborg	1.pl.pi.16-17 år	200 m løb, længdespring
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	2.pl.pi.16-17 år	kuglestød
	Sønderjysk/sydjysk mesterskab 27.maj i Haderslev	1.pl.pi.16-17 år	100 m sprint, højdespring
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	2.pl.pi. 16-17 år	højde
	DM mangelkamp atletik i Herning 10.aug.	3.pl.pi. 16-17 år	7 kamp (4053 point)
	Landturnering finale (LTU) 14. august, Østerbro	2.pl. pi.16-19 år	2. pl. for hold
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16. juni i Skive	2.pl.pi.16-17 år	200 m sprint, 100 m hækkeløb
Tobias Jensen	Sdj. crossmesterskab 12. jan. i Kruså/Bov	1.pl.dr.16-17 år	ca.7,5 km
	LM crossløb, 16.marts i Hellevad	1.pl.dr.16-17 år	9 km, 3 km
Emil Bønning Petersen	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	2.pl.dr. 16-17 år	kuglestød
Fawzie Otour	DAF Udtagelse-Nordisk junior landskamp 17-18/8 Espoo, Finland		kuglestød, spydkast
	DM hold atletik 1-2 juni i Randers	3.pl. kvinder	kast
	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	3.pl. pi. 16-17 år	kuglestød
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	2.pl. pi. 16-17 år	kuglestød
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	3.pl. pi. 16-17 år	spydkast
	LM atletik inde 23.februar i Århus	3.pl. pi. 16-17 år	60 m sprint
	LM atletik inde 23.februar i Århus	1.pl. pi. 16-17 år	kuglestød
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	2.pl.pi. 16-17 år	kuglestød
	Landturnering finale (LTU) 14.august, Østerbro	2.pl. pi.16-19 år	2. pl. for hold
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	2.pl.pi.16-17 år	kuglestød, spydkast
Kristoffer Thomsen	DM kastemangelkamp, 21.sept. i Esbjerg	2.pl. dr. 16-17 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spydkast, 3524 point
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. dr. 16-17 år	hammerkast, vægtkast
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	2.pl. dr. 16-17 år	kuglestød
	LM atletik ude 17-18. august i Silkeborg	2.pl.dr.16-17 år	kuglestød, diskos, spydkast
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	1.pl.dr. 16-17 år	kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.dr.16-17 år	kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	2.pl.dr.16-17 år	diskos, hammerkast

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Marie Aagaard	Udtagelse - Hallesche Halplus Werfertage 25-26/5 Halle -Saale		diskoskast
	DAF Udtagelse-Nordisk junior landskamp 17-18/8 Espoo, Finland		kuglestød, diskoskast,
	DM kastemangekamp, 21.sept. i Esbjerg	1.pl. pi. 16-17 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 3552 point (DUR)
	DM hold atletik 1-2. juni i Randers	3.pl. kvinder	kast
	DM ungdom inde atletik, 9-10. marts i Skive	1.pl. pi. 16-17 år	kuglestød (Dansk ungdomsrekord)
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. pi. 16-17 år	diskos, kuglestød (dansk ungdomsrekord)
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	3.pl. pi. 16-17 år	hammerkast
	Sdj. regionsmesterskab, Sønderborg 4. sept.	1.pl.pi.16-17 år	kuglestød, diskoskast
	Sønderjysk/sydjysk mesterskab 27.maj i Haderslev	1.pl.pi.16-17 år	kuglestød, diskos
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	1.pl.pi. 16-17 år	kuglestød
	Landsturnering finale (LTU) 14. august, Østerbro	2.pl. pi.16-19 år	2. pl. for hold
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.pi.16-17 år	kuglestød, diskos
	Mikkel Garbrecht	DM kastemangekamp, 21.sept. i Esbjerg	3.pl. dr. 16-17 år
DM ungd. ude atletik, 31/8-1/9 i Århus		3.pl. dr. 16-17 år	kuglestød
DM ungd. ude atletik, 31/8-1/9 i Århus		1.pl. dr. 16-17 år	spydkast
LM atletik inde 23.februar i Århus		3.pl. dr. 16-17 år	60 m sprint
LM atletik inde 23.februar i Århus		1.pl. dr. 16-17 år	kuglestød
LM atl. ude 17-18. august i Silkeborg		1.pl.dr.16-17 år	100 m sprint, 200 m sprint, spydkast
LM atl. ude 17-18. august i Silkeborg		3.pl.dr.16-17 år	kuglestød, diskos
Sønderjysk/sydjysk mesterskab 27.maj i Haderslev		1.pl.dr.16-17 år	kuglestød, diskos, spydkast
Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive		2.pl.dr.16-17 år	kuglestød, vægtkast
Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive		1.pl.dr.16-17 år	spydkast
Sophie Roessler	DM hold atletik 1-2. juni i Randers	1.pl. kvinder	sprint/hæk
	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	3.pl. pi. 16-17 år	60 m sprint, længdespring
	DM ungdom inde atletik, 9-10.marts i Skive	1.pl. pi. 16-17 år	60 m hækkeløb
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	2.pl. pi. 16-17 år	100 m sprint, 100 m hækkeløb
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	3.pl. pi. 16-17 år	3-spring
	DM ungdom ude atletik, 31/8-1/9 i Århus	1.pl. pi. 20-22 år	4x100 m stafet
	LM atl. ude 17-18. august i Silkeborg	1.pl.pi.16-17 år	100 m sprint
	Sønderjysk/sydjysk mesterskab 27.maj i Haderslev	1.pl.pi.16-17 år	længdespring
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	1.pl.pi. 16-17 år	60 m hækkeløb
	Vestdansk ungdomsmesterskab inde 26-27/1 i Århus	2.pl.pi. 16-17 år	længdespring
	Landsturnering finale (LTU) 14.august, Østerbro	2.pl. pi.16-19 år	2. pl. for hold
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	3.pl.pi.16-17 år	100 m sprint
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	1.pl.pi.16-17 år	100 m hækkeløb
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 15-16.juni i Skive	2.pl.pi.16-17 år	længdespring



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 tømnning

www.rimeco.dk
we believe in recycling

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



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

DAHL | STOKBRO

H. P. Hanssens Gade 42 • 6200 Aabenraa
Tlf: 74 31 31 31 • Fax: 74 31 31 47

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 Øvet - 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

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



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Veteran Holdkamps turneringen 2014:

af Kirsten Eskildsen

Igen i år havde vi valgt at slå os sammen med Vidar og Haderlsev IF i håb om at kunne stille med et slagkraftigt hold. Det skulle dog vise sig at Vidar slet ingen havde som kunne stille til start og for vores vedkommende i AAIG var der kun Kent og mig. Til første runde måtte Kent desværre melde afbud da han var kommet til skade med ryggen. Haderslev kunne stille med Sven Christensen, Villy Frandsen og her i sidste runde blev forstærket af Merethe Jönsson.

Første runde blev afholdt i Odense i maj mdr hvor det var Sven, Villy og ut der deltog. Vi måtte erkende at vi 3- mand stærke ikke kunne stille noget op i mod de andre hold der kunne dække alle øvelserne. Men vi hyggede os og havde en god aften i godt vejr og godt selskab.

Anden runde blev holdt i Vejle, hvor holdet blev forstærket med Kent og Merethe hvilket gjorde at vi sammenlagt kunne forvise Esbjerg til sidstepladsen, idet vi denne gang kunne stille med deltagere i alle øvelserne.

Slutstillingen blev:

Odense I: 19270p

Odense II: 15025p

Vejle: 14398p

HIF/AAIG: 10970p

Esbjerg: 8689p

Vi går dermed ikke videre til finalen.

Pokaler og en lille opfordring

Sidste år stod Mathilde U Kramer for det bedste AAIG atletikresultat – hendes fantastiske 100m. Dermed skulle hun også have seniorpokalen, og der er jo det med at finde en god anledning til det. Atletikturen til Rømø var en sådan, og det var såmænd ikke så længe efter, selv om det selvfølgelig havde været bedre, hvis det var sket i vinter. Så langt, så godt.



Mathilde får overrakt seniorpokalen for hendes flotte resultat på 100m i 11.90s. Som samtidig er ny klubrekord.

Ved samme lejlighed fik Celina en erindring, fordi hun havde ungdomspokalen i året 2013 for et resultat opnået i 2012 (det er logisk nok, når man tænker over det).

Ved samme lejlighed fik Elisabeth en erindring, fordi hun havde ungdomspokalen i året 2012 for et resultat opnået i 2011. Det er ligesom ikke godt nok – over et år efter at hun har haft pokalen - og kikker man på pokalen, Mathilde fik, så manglede indskriften i vandrepokalen. Det var

ikke blevet gjort endnu, men da lejligheden for uddeling nu var der...

Dette er et lille eksempel på, at der altså kommer til at mangle kvalitet, når for mange opgaver er samlet på for få hænder. Man kunne komme med mange andre eksempler, hvor flere hjælpende hænder kunne løfte kvaliteten: mere presse, backup i kritiske situationer (f.eks stævneprogram, sygdom ved træner, el-tid), gode fotos, børneafslutning, små sponsorater, andre småfunktioner. Nogle/mange ting kræver ikke atletikfaglig viden. Et eksempel er hjemmesiden. Jeg tager mig af nød af vores del af hjemmesiden. Jeg er ikke stolt af resultatet. Rent teknisk er den ikke god. En, der bare har nogenlunde forståelse for det tekniske, ville kunne sætte tingene ind 10 x hurtigere end mig, og med et bedre resultat. Min tid ville så kunne bruges til atletikarbejde. Forslaget kunne være, at en sådan person delte opgaven med mig. Jeg sørger for stoffet, og vedkommende sætter det ind på hjemmesiden.

Der er skrevet meget om dette emne uden ret meget resultat. Jeg mener dog, at vi er nødt til fortsat at gøre opmærksom på, at vi mangler folk, der vil påtage sig et lille ansvar (mange giver gerne en hjælpende hånd ved stævner og kørsel).

For vi vil gerne fortsat kunne opretholde AAIGs gode niveau i atletikken både i bredde og elite, så derfor...

Men vi må da erkende, at vi i udvalget ikke er gode til at få nye med ind i arbejdet, og mange gange arbejder vi på

for kort sigt/dårlig planlægning, så det bliver endnu vanskeligere at trække på andre. Vi mangler i høj grad også nogle, der er gode til det der med at dele opgaver ud på mange. Vi er også klar over, at det her med de flere hænder, må vi på en eller anden måde prøve virkelig at gøre noget ved.

Indtil da, hvis du vil hjælpe os på vej med at fastholde/højde atletikarbejdet, ved at tage et lille ansvar, så sig det til en af os. Det vil være en stor opmuntring.

Helge Laursen

Landsholdsudtagelse:

AabenraaIGs Mathilde U Kramer er igen udtaget til det danske atletiklandshold, der skal til Riga i weekenden d. 21.-22.juni og møde Letland, Østrig, Bulgarien, Kroatien, Serbien, Slovakiet og Schweiz.

Hun er udtaget på 100m, 200m og 4x100m stafet. Hun vandt 100m i årsbedste 11,96 i pinsens udtagelsesstævne i Randers og viste, at hun fortsat er Danmarks hurtigste kvinde.



Ved stævnet deltog også AabenraaIGs Marie Aagaard, Fawzie Otour, Sebastian B. Garbrecht og Mikkel B. Garbrecht med fornuftige resultater. Det var ikke ligefrem med forventning om en landsholdsudtagelse, men et ønske om en konkurrence på højt niveau. Og med en fortsat fremgang vil de ganske givet banke kraftigt på i de kommende år.

Regionsstæve i Haderslev 13. april 2014



Foto: Lars Bo Hansen

Nålestævner

Der har været rigtig god tilslutning ved sommerens nålestævner fra os selv og Hammelev: Resultaterne som har været rigtig flotte (de kan være flotte på to måder – nemlig at en har forbedret sig i forhold til det, man plejer at gøre, eller det f. eks. er en klubrekord). Resultaterne kan ses på klubbens hjemmeside.

Vi skal til de stævner bruge mange hjælpere, og et problem er selvfølgelig for nogle forældre, at de gerne vil følge deres børn rundt, og så er det svært at melde sig som hjælper.

Ved nålestævnet efter ferien tirsdag d. 26. august vil jeg prøve en ny organisering af stævnet, der gør, at man både kan hjælpe og følge sit barn.

Andre stævner er regionsstævnet i Gråsten d. 3. 9. (fra 8 år), og så bønemesterskaberne i Aabenraa søndag d.21. september (her kæmper man kun inden for sin egen årgang).

Helge L

DTU

Ved den indledende runde for ungdom 2. pinsedag i Ålborg deltog vi med 3 hold. Piger 16-19 år vandt ikke overraskende over de 5 andre hold. Modstanden vil klart blive stærkere, når de efter ferien skal i finalen og også kæmpe om deltagelse i den europæiske turnering. Drengene 16-19 år blev nr. 5, mens piger 12-15 år i kamp mod 11 andre hold kom på en ærgerlig 4. plads.

Resultater kan ses på hjemmesiden.

I Ålborg havde de mange smarte ting, som vi måske også kunne lave her i klubben. Der må være nogle vakse håndværkere i forældre kredsen. Der var bl.a. en vogn, der har alt vedrørende løb til stævner.

Helge

Hamborg Marathon set fra en hepper

Ved pakkeuddelingen i Hamborg blev jeg tildelt den tvivlsomme ære at skrive en artikel til klubbladet om Hamborgturen. Tusind tak til giveren! Som medlem af heppegruppen så vi det hele fra en noget anden vinkel, men her følger så, hvad man også kan opleve til Hamborgmarathon:

Da vi forlod de optændte løbere, (vi er Hanne, Aviaajas mor, Thorben, Aviaajas far, Erik, som gør så meget gavn og kjeld), gik vi hen for at finde et rigtig godt sted til at se starten på løbet.



Det fandt vi også, men da vi var i god tid, nåede vi at blive kolde, for der var ingen varme på færde. Løbet startede som det skulle, og det var igen overvældende at se. Først de handicappede? Så den afrikanske del, kan man vist kalde det, og derefter kom den gigantiske mængde af de øvrige løbere. Da vi ikke selv er fra Sejtrækkerklubben, kender vi ikke så mange deltagere, men vi i vores heppegruppe så alt i alt ikke mange derfra. Det var uoverskueligt. Derfra gik vi til 11 km- stedet nede ved havnen. De to heppere, Thorben og Erik

erklærede sig som gangbesværede, men vi to, Kjeld og jeg mente vi havde tålmodighed nok til at vente på dem. Det havde vi også, men når de to så et interessant monument, en utrolig bygning på vores vej, ja gæt, hvem stæsedede af sted for at opleve og fotografere det hele? Vi andre to måtte vente. - Vi kom så endelig til havnen, hvor vi stod et sted med godt overblik til alle løbere. Vi så faktisk næsten alle sejtrækkere bortset fra Bo og sådan nogle hurtige folk. De var kommet forbi, før vores flok havde set alle skilte på husene, set kirker, monumenter og bygninger. Og hvad mener I? Vi fra Nordjylland så vores nabo 2 gange! Derfra daskede vi op langs Alster. Det er en dejlig tur, men her er ingen løbere at se. Der var tid til et hvil med en øl og en kop kaffe og så videre til 41 km- stedet. De første løbere vi så, var endnu friske. Vi så flere sejtrækkere, hvor mange vist længstes efter målstregen, men som stadig havde flere kræfter, derefter kom mange som løb næsten zombiagtigt. Heldigvis var ingen af dem sejtrækkere. Vi ventede til sekretæren løb forbi, så delte vi os. Erik gik op. Thorben og jeg gik efter mad, men opgav, og vi luntede opad mod bussen. Kjeld ventede pænt på, at konen skulle passere. Det må hun have gjort, for de var med bussen hjem. Som sædvanlig var det utroligt at opleve marathonstemningen, og tænk det kunne vi helt uden træning i forvejen!

Med venlig hilsen Hanne

Ps. En hilsen med tak for hyggeligt følgeskab til Erik og Kjeld



Foto: Erik Vagn Jensen

Resultater (mellem/lang løbegruppe)

Ved en triatlon iagttagelsessamling i Odense d.29-30. marts lykkedes det Alexander Salby at slå AAIG's klubrekord på 5000 m bane for 16 årige fra 1982.

Han løb distancen i 16,55 min og den gl. tid var på 17,06 min, løbet af Jørgen Callesen på Kolding stadion 02-06-1982, i henhold til statistikken på klubtavlen.



LBH arkiv foto

Den 3. maj lykkedes det 17 årige Bastian Bue Lechner at vinde DM i ½ marathon for gruppen M18-19 i tiden 1.21,02 timer.

DM ½ marathon blev afholdt sammen med **Lillebælt halvmarathon** og han viste faktisk ikke han havde vundet før han kom hjem.



LBH arkiv foto

43 årige Mette Bentin Riis startede træningen i **mellem/lang løbegruppen** d.16. oktober 2013, efter hun havde set træningstider på vores hjemmeside. Hun har holdt ved lige siden og været meget flittig og passet sine træningstider. Hendes mål er at kunne løbe 5 km på under 20 min og her d.31. maj løb hun 20.19 min som 2 pers. på DT kvinde eliteholdet - så mon hun ikke når sit mål inden længe.



LBH arkiv foto

17 årige Simon Berg Weber, der startede i AAIG medens han gik på Vejle idrætsefterskole sidste år, er nu kommet stærkt tilbage efter en langvarig knæskade (½ år). Han løb 10.06,2 min på 3000 m ved Regionsstævnet i Haderslev d.13. maj, en forbedring på 23 sek. i forhold til sin hidtil bedst 3000 m tid - ham kommer vi til at se mere til.



LBH arkiv foto

Lars Bo Hansen (mellem/lang træner)

Atletiktur

D. 5-6. april var ca 30 atletikfolk i alderen 11 år og til halv- eller helgammel af sted i lidt over et døgn. Den gik til Skærbækferiecenter, hvor der overnattedes i hytter, og med gode faciliteter til rådighed.



Det er godt med en bid mad efter træningen i Rømø's sand og ovenpå AAIG specialiteten "klitstafet"

Elementerne i turen var boldspilturnering, hård træning, hygge, instruktion, svømmehal, træning i klitterne på Rømø.



Det bliver gået til den i hyggekurrencerne i boldspil. Her hockey på kunstgræsset



. Et udsnit af deltagere samlet til lidt instruktion ved en af de udmærkede hytter vi overnattede i.

Det er nogle år siden, at vi har en tur af denne slags, men efter reaktionerne at dømme, bør vi nok gentage det lidt oftere. Det er også værdifuldt for sammenholdet på tværs af alder og interesser inden for atletikken i klubben.

Helge L



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



Rådhusgade 6

74 62 64 64

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05





VAND - VARME - SANITET



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

Tagdækning

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

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

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Havbundsløbet 2014

af Petra Vig Jørgensen

Dette års udgave af Havbundsløbet – løbet, hvor løberne først transporteres til Mandø med Mandøbussen for derefter at løbe 11 km via den gamle ebbevej/havbunden til fastlandet for at slutte ved Ungdomshøjskolen i Vester Vedsted – fandt sted tirsdag den 10. juni på årets hidtil varmeste dag. Omkring 28 grader havde temperaturen sneget sig op på, så selv om noget af turen foregik ”til havs”, blev det en varm tur!



Fra Aaig deltog 21 løbere, en del gengangere fra tidligere år. Løbet er utrolig populært, og de omkring 450 pladser til dette års løb blev revet væk på mindre end 3 minutter.



Løbet starter ved Mandø Brugs, og starten foregår på en lidt anden måde end vi er vant til. Der er ingen nedtælling og bedst som man står og hyggesnakker, lyder der et skud og man kan se de forreste begynde at bevæge sig. Så skynder man sig at få startet uret og løber med.

De første 5½ km foregår på hhv. asfaltvej og den gamle ebbevej. Herefter møder man rutens eneste vejviserskilt, der peger direkte ud i vandet. Nu følger 3½ km på havbunden, og der går ikke lang tid, før sko og strømper er gennemblødte. Jo længere man kommer, jo dybere bliver vandet, og jo mere våd bliver man selv. I år nåede vandet et godt stykke op over anklerne, inden vi endelig kom på land igen. De 2 sidste km løbes på asfaltvej ind til Ungdomshøjskolen.



Der er ikke de store omklædningsfaciliteter på stedet, så omklædning – bad er der ikke mulighed for – foregår i det skjulte bag ved bilen. Og så er vi klar til præmieoverrækkelse og madpakkespisning. De 3 gange, vi har deltaget, har vi i Aaig siddet det samme sted, og det tror jeg også, de øvrige foreninger har.



Havbundsløbet er et af de mest unikke løb i Danmark og samtidig er det et utrolig hyggeligt løb. Jeg sidder helt bestemt klar ved tasturet igen, når tilmeldingen til løbet i 2015 åbnes.

Et nostalgisk øjeblik

Set af Willy Frandsen



Aabenraa IG's dygtige atletik-piger vandt det jyske holdmesterskab i A-rækken, **søndag, den 4. juli 1954**, efter en fantastisk hård kamp med Åbyhøj Gymnastik- og Idrætsforening, der var vært ved mesterskabet.

Først efter den sidste konkurrence, 4x100 m stafetløb, hvor AAIG blev nr. 2 efter Åbyhøj GI, kunne det fastslås, at Aabenraa havde sejret sammenlagt med 73,14 points mod Åbyhøjs 72,64 og Skovbakkens 65,59. Dermed gentog Aabenraa sejren fra sidste år. Med på Aabenraas vindende hold var Marie Rasmussen, Elke Bartram, Else Roos, Maud Eskelund, Annelise Ulderup og Inger Hansen.

Marie Rasmussen var den store pointsluger med sine tre disciplin-sejre og 2. plads i spydkast og 3. plads i længdespring. Hun vandt 80 m hækkeløb i 14,8 sek., kuglestød med 10,69 m og diskoskast med 33,62. Maude Eskelund vandt 60 m løb i 8,6 sek. og Elke Bartram spydkast med 34,22 m.

Marie Rasmussen blev udtaget til landsholdet, der torsdag og fredag dystede i Norge.

KILDE: Sønderjyden

Dania Bikes Triathlon 15.6.2014

Den grønne farve var flot repræsenteret ved Rødekro triathlon afdelings nye tiltag – i alt 21 triathleter fra Aaig Tri deltog i stævnet.



ÅBENRÅ OG TRIATHLON.

Den 10 August 2014 vil det være for 30 gang at Åbenrå Triathlon bliver skudt igang. Derved er det Danmarks ældst bestående triathlon begivenhed. Så her er et lille tilbage-blik gennem de sidste 30 år. Set igennem min briller.

Lørdag den 31 August 1985 samledes 79 mænd og 7 kvinder på Sønderstrand for at dyste I en ny sports-gren, sat sammen af svømning, cykling, og løb. Udført non-stop. Åbenrå's første triathlon.

Der var en hel del mennesker som satte spørgsmål tegn ved at dyrke en sports-gren, sammensat af 3 vidt forskellige discipliner, og udføre dem fra start til finish, non-stop. Men sidst I 70s og starten af 80s var der en bevægelse igang. Lyst til at prøve noget nyt og lidt mere ekstremt.

Vejret kan spille en stor rolle, når man dyrker triathlon, særlig med udendørs svømning. Det er ikke altid at vejrguderne viser sig fra den gode side Nej! man kan vente det værste, som jeg erfarede i 1984 under den første D.M. i triathlon, hvor vejret vidste sin fæle side. Torden, lyn og is kold regn under hele turen. Men nu stod jeg på Sønderstrand og ventede på start skuddet.

Der er en lille sjov skik angående starten, som er et kendetegn for Åbenrå's triathlon. Det starter med en omtrent 200m sprint over stranden, og mindst 100m oveni til at nå ud til vandet som er dybt nok til at svømme i, afhængig af om det er lav eller høj vande. En kæmpefordel for en langbenet løber. Ulemper ved tor årsagede at distancen blev til omtrent 400m i stedet for den reklamerede distance,633m. Af de 84 startende udgik kun 2. Det var ellers godt, når man tænker på vådragter dårligt nok var opfundet endnu, og afsindigt dyre.

I 1986 var der en markant nedgang i deltagerantallet. Man havde flyttet dato hele 2og halv måned til den 15 Juni. Vandet var ikke så varmt som man havde håbet på. Vand blev ved at være koldt. Så meget at Åbenrå's triathlon i 1987 blev til en duathlon. Løb, cykle, løb.

Vandet var kun 13.7c. Det er næsten til at tro at det var begyndelsen til en ny istid.

Det var også i disse år at der kom ændring og orden i triathlons regien.

A:Ikke mere bare smide sin cykle hvor man bedst kan kom til.

B:Diskussion om de forskellige tykkelser af vådragten.

C:Relement af distancen i triathlons stævner under d.tri. f.

D:Styrthjelm bør så vidt muligt, benyttes og skal bruges hvis arrangøren forlanger det i indbydelsen.

Stigning i licens holder, fra 37 i 1984 til 415 i 1987, gjorde at man besluttede i 1988 at alle licens holder skal være medlem af en klub tilsluttet d.tri. f. Men en ting som satte sig fast og blev et kende tegn for triathlon,var Granham Obree's supermand stilling på cykel. Der var mange forfærdelige eksemplarer af cykelstyr på markedet, men de var nogle kampe store monstomer. Men med sin hjemme lavede cykel, nåede han at slå nogle af verdens bedste i bane cykling, med sit tri-styr, og supermand stilling, inden det blev forbudt af den International Cycle Forbund. Men triathleter tog den nye stil til hjertet og der gik ikke lang tid inden næsten alle havde anskaffet sig et nyt tri-styr

Igen drillede vejret i 1989. Trods en temp. på kun 14c-15c løb arrangørerne en stor risiko, og lod alle deltagere svømme, også dem uden vådragt. Rygter gik at man kunne til hver en tid stå på bunden, p.g.a. lavt vand. Med den nye regel kunne man klassificere de forskellige triathlon, og Åbenrå blev til et c løb. Som blandt andet gav mulighed for at

ligge på hjul af deltagere foran. Det gav både fordele og ulemper som Helge Laursen erfarede med en flækket hjelm efter en styrt på cyklen.

1989 var også året hvor ironmand konkurrencerne kom til Danmark, eller rettere sagt, til Rødekro, og måske gav lidt inspiration til de mange som havde tænkt sig at deltage i Åbenrå's triathlon ugen efter.

1990 steg antallet af deltagere til knap 80 og hvor Jens Gydsen blev nr. 2 for 3 gang, men til gengæld vandt han lodtræknings præmien: en cykle. 1991 blev Jens igen nr.2. En ny cykle havde ikke hjulpet. Men 1992 blevet vendepunkt, nu vandt Jens men der var intet vendepunkt angående vejret. Vandet var så koldt at 1993 blev til et duathlon. Istiden var stadigvæk over os.

1994 var 10 års jubilæum for Åbenrås triathlon. Deltagelsen lå temmelig stabilt med 99 og 17 kvinder. For kvindernes vedkommende en mangefoldig fremgang i forhold til de sidste par år hvor den kvindelige deltagelse lå på 4-5 stk. Hvis jeg husker rigtigt den lokale avis spurgte efter de 'gamle' som var med førstegang. Jo! de var med, men man skulle kigge på den nederste del af resultatlisten. De 35 til 50 årige. Den ny generation har meldt deres deltagelse i triathlon. Der var over 20 unge mennesker under 20 år.

Så gik der fremad, 95,96,97, med en fast deltagelse af omkring 100. De samme folk med nogenlunde samme tid allesammen, med samme distancer, 633m svømning (det har jeg aldrig rigtigt troet på) 30 km cykling, og 7km løb. Det var som om der manglede noget nyt. I 1998 inkluderede Åbenrå et triathlon på, hvad der blev kaldt olympic distance. 1500m svømning, og 40km cykling, og 10km løb. Der har været et så-kaldt kort distance i begyndelsen af 80s, men de distancer varierede temmeligt meget. Det var først i 1989 på World Master Games i Århus at der blev holdt en tri. på olympic distance, 3 uger før den første ironman i Rødekro. Olympic distancen blev meget populær, og jeg fandt ud af at det kunne bruges til fortræning til en ironman. Efter at jeg har deltaget i Rødekro's ironman med min hjemmelavede, regenbue farvede vådragt som lignede en sæt nattøj mere end noget andet, og oplevet det rus der følger med en sådan indsats, besluttede jeg at mit project inden for triathlon ville være at deltage i flere ironman inden udløbet af 90s. Det blev til 8. Jeg oplevede at rejse land og rige rundt ved min deltagelse af de mange triathlone. Da man skulle have licens til at deltage i olympic distance, var der en stigning af antallet licens holder. I 1998 var der 31 deltagere, 22 af dem under 21. Et godt tegn på at den unge generation har taget fat.

1998 var også et specielt år for mig. Det år jeg nåede mit 100 triathlon. det skulle have været i Åbenrå, men da triathlon i Billund blev droppet p.g.a. for mange regler og paragraffer. Men sådan var skæbnen for mange af de små klubber på dette tidspunkt. Så jeg besluttede at deltage i en halv ironman i Silkeborg ugen efter Åbenrå. Den perfekte kombination. Jeg vandt min klasse. Det var det rene lykke træf, men ærligt vundet. Det viste sig at olympic distance var meget populær. Antallet af deltagere med licens steg til 33 i 1999 og 48 i 2000.

I 2001 inkluderede klubben duathlon og derved udvides tilbud for atleter, for dem der ikke var så begejstrede for at svømme. 2002 har klubben ansvar for at gemmenføre Nordisk Mesterskab for ungdom. Alt klappede og man noterer at der ikke har været nogen brandmænd. Men rygterne gik om at man kunne altid bunde. Et tilbage værende emne. I 2003 var det varmen der var et problem, ikke kulden. To atleter kollapsede under løbeturen. Men efter en tur på skadestuen til afkøling var de hurtigt på benene igen. Man

inkluderede også et børne duathlon fra 6-9 år og 9-10 år. 27 deltog, dette foregik på Åbenrå stadium.

Der er en ting vi ikke må glemme, de forskellige steder gemmen tiderne, hvor vi har haft start og mål. I de første år startede vi der hvor vi faktisk starter nu, men dengang, efter svømning skulle vi under Flensburg vej via en tunnel, og hente cyklerne. Cykle om bag Højskolen og ud på Åbenrå's bagland, Årupskov. Løbeturen var ud til Ensted Værket, og et lille stykke ned af Varnæs vej. 5km ud og tilbage. Senere flyttede starten til stranden ud for Højskolen, hvor man efter svømning skulle over vejen og igen cykle af de mange kringlede veje. Ved udbygning af arealet omkring sejlklubben, med en fin terrasse ud til vandet, blev det et udmærket sted at starte. Det var også omkring dette tidspunkt 2007 at man fik lov til at afspærre Tinglev vej for trafik. Det gav en mere jævn kørsel på cykel, og en meget publik venlig afslutning. løbeturen blev lavet om til en 2oghalv km rute langs kystvejen.

2008 var det sidste gang jeg deltog op olympisk distance. Det var nok alderen der trykkede. Så 2009 dannede jeg en stafet på motion distance sammen med mine børn, hvilket jeg synes var hyggeligt og noget jeg kan anbefale. Man får familien bedre engageret. Men drillede lav-vand, så meget at man blev nødt til at flytte bøjerne som mærker banen, længere ud.

2010: Fint vej og en bagende sol og selvfølgelig meget lav vanden, men nu var jeg motionist, så jeg kunne slentre ud til hvor vandet var dybt nok til at svømme. 2011 var det år hvor der var en del deltagere som svømmede forkert. Næsten umuligt at tænke sig. Men mig bekendt var det første gang det var sket.

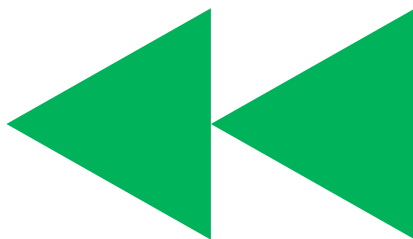
På de 2012 og 2013 triathloner skete det at mine slut tider for begge to varierede med en forskel på 2 sekunder. Det kalder man 'timing' eller et tegn på et eller andet.

Nu står Åbenrå triathlon foran sin 30 triathlon. I sig selv en fantastisk bedrift. Tilslutningen gennem tiderne har haft både op og ned gang, inklusive klubber så vel som deltagere. Men fra en beskeden start, hvor i forbindelse med en E.M. halv ironman, hvor arrangørerne foreslog samtidig et motions triathlon. På et tidspunkt hvor de fleste ikke havde nogen våddragt, (man bruger våddragt i Åbenrå fjord som værn mod brandmænd, ikke kulden) og en cykel tur på små 'ud på landet veje' til en meget professionel triathlon event, og hvor vi i 2013 blev gæstet af Rasmus Petræus, danske mester i olympic distance. Med hans opmuntring peptalk og support til os andre.

For min vedkommende har jeg glædet mig hver eneste gang, at sæt mine tærne i fjorden, og starte på Åbenrå's triathlon.

Robin Watkin

1.6. 2014



Kreditbanken

- den lokale bank



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

Sønderjyske *Bus rejser*
Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: taxabus@taxabus.dk • 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



Audi

Service

WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

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

Rådgivning
udenfor åbningstid
– ring 70 10 78 79

DT indledende runder i elitedivision og 1. division vest

af Kirsten Eskildsen-Møller

Lørdag d. 31 maj og søndag d. 1 juni var stadion blevet gjort klar ved hjælp af stadion personalet til afholdelse af disse 2 dobbeltmatcher.

Arrangements mæssigt forløb begge dage til alles tilfredshed og vi har fået mange rosende ord for indsatsen.

Om lørdagen var vore kvinder i ilden og de kunne med hjemmebanefordelen kvalificere sig til finalen. Der blev leveret rigtig flotte resultater. Der var bl.a. KR til Marie i disokskast med 43.65m, til Kristine Ewers på 5000m med 17.30,30 som også var en første plads. Og Fawzie kunne med hendes kast 44.45m endelig snuppe KR fra Liselotte Schäfer.

Mathilde blev dagens store pointsluger da hun både vandt 100m og 200m, samt var med til at vinde 2. pladsen på 4x100m.

Af debutanter på holdet kan nævnet Elisabeth, Lise Lotte, Maria og Mette Riis som allesamt leverede en fantastisk indsats med gode resultater.

Holdet bestod af:

Kristine, Agnethe, Isabell, Mathilde, Sophie, Marie, Fawzie, Nikoline, Celina, Mette, Maria, Elisabeth og Lise Lotte.

Stort tillykke med kvalifikationen til finalen som finder sted lørdag d. 6 september, også her i Aabenraa.

Om søndagen var det så vores herre der skulle vise at de er værdige at kæmpe om en plads i elitedivisionen. Dette valgte de

at gøre med stort udråbstegn idet de vandt meget overbevisende og med stor forspring til de ande hold.

Med hele 12 første pladser ud af 17 øvelser og resten af øvelserne bestående af anden pladser, var der ikke på nogen tidspunkt tvivl om hvem der styrer.

Holdet bestod af Christoffer, Charles, Till, Mikkel, Jacob, Alexander, Kent, Nikolaj og Simon Weber.

"Klein, aber fein" siger man på tysk.... Et lille stærkt hold. Kvalifikationen finder sted søndag d. 7 september i Aalborg. Denne gang med et noget stærkere hold, da der har været en del afbud her til indledende runde, så mon ikke chancen er stor for at vinde en plads i elitedivisionen til næste år?



Till, Charles, Mikkel, Christoffer og Jacob. Glade drenge efter vunden match. Desværre mangler Simon, Kent, Nikolaj og Alexander på billedet.

Klubtur til Ironman 70.3 Rapperswil-Jona i Schweiz

Fredag den 30. maj tidlig morgen mødtes 12 forventningsfulde triathleter hos Jes klar til at køre til Schweiz for at lave en halv ironman. Jes havde stået for planlægningen, og han havde gjort et stort arbejde for at gøre turen så billig som mulig. Det skulle så hurtigt vise sig, hvordan! Den lejede bus var ældgammel og så mildest talt ikke ud til at kunne køre ret langt, og den havde også startproblemer. Første stop var i Felsted, hvor vi skulle hente Lasse og Alicia. Her opdagede vi, at venstre forhjul var totalt nedslidt, så næste stop blev hos Superdæk i Padborg, hvor vi fik 2 nye forhjul på.

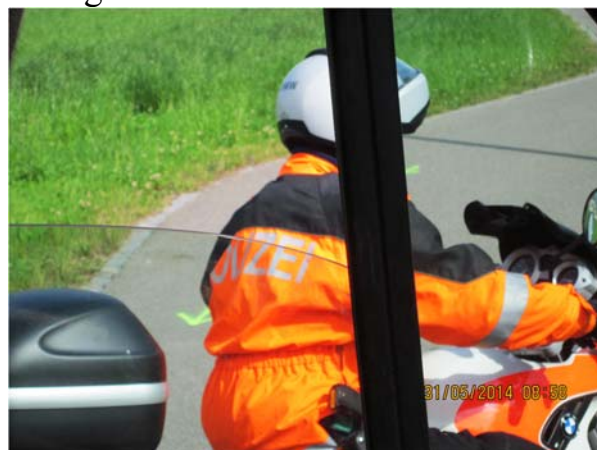
Klokken var nu blevet omkring 8, og turen fortsatte ned gennem Tyskland ad 7'eren. Kort før Hamborg drejede Torben til vores store forundring ind på en rastepads. Det gjorde han, fordi der på bilen foran os stod: "Bitte folgen", så nu skulle bussen undersøges af politiet. Heldigvis fik vi lov til at køre videre – vi fik oven i købet et stykke papir med et stempel på, som vi kunne vise, hvis vi skulle blive stoppet igen.



Nu gik det igen sydpå. Jo længere vi kom, jo bedre kørte bussen, og det lykkedes os kun at køre forkert en gang til trods for, at Arne guidede os via sin mobil GPS. Vi skulle bo på et vandrer-

hjem i Rapperswil, der ligger ca. 80 km syd for den tysk/schweiziske grænse lige ned til Züricker See, og det var aftalen, at vi skulle være der inden kl. 22. Det nåede vi lige netop ikke, men vi kom dog ind på værelserne alligevel.

Cyklerne havde vi i en trailer bag på bussen, men da cykler til triathlon jo repræsenterer en ret høj værdi, kunne de ikke blive stående i traileren. Værten havde lovet, at der ville være en aflåst kælder til cyklerne på vandrerhjemmet. Denne viste sig at være oplyste "stålbure", som man godt nok kunne aflåse, men også hurtigt bryde ind i, hvis man ville, så cyklerne kom med op på værelserne, der dog heldigvis alle havde store balkoner.



Lørdag formiddag tog nogle af os på bustur på cykelruten. Åbenbart måtte man ikke køre hele ruten i bil, for pludselig blev vi vinket ind til siden af en motorcykelbetjent. Han var nu også vældig flink og tilbød at eskortere os hen til The Beast, en af rutens værste stigninger. Cykelruten var på 45 km, og skulle altså køres 2 gange – i alt ca. 1100 højdemeter. Jeg sad og blev rigtig glad for, at jeg det ikke var mig, der skulle cykle den tur. Jeg skulle nemlig svømme på et stafethold, hvor Jonna skulle cykle og Alicia løbe.

Lørdag eftermiddag fik vi svømmet lidt i søen, hentet vores startnumre og var

til en ca. 40 minutter lang briefing på engelsk. Meget professionelt med stor Power Point præsentation!



Aftensmaden spiste vi hos en af Jes' arbejdskolleger, der bor en lille halv times kørsel fra Rapperswil. Vi havde medbragt kød mm. i bussen og afleveret det til ham på en motorvejsbro fredag aften, og så havde han, hans kone og 2 af deres børn lavet spaghetti bolognese og spaghetti carbonara plus en stor skål salat til os. Til dessert fik vi is – lækker – og spændende at blive budt ind i et schweizisk/dansk hjem.



Endelig blev det søndag morgen. Solen skinnede over bjergene på den anden side af søen allerede kl. 5.30, da vi stod op. Morgenmaden blev spist, værelserne blev ryddet, bussen blev pakket, og så gik det af sted mod søen, hvor starten skulle gå. De professionelle blev sendt af sted kl. 8.00 og derefter gik det slag i slag. Stafetholdene var de sidste, der skulle i vandet over halvanden time efter, og på det tidspunkt var de professionelle allerede

ved at være halvvejs på deres halve ironman.

Alle Aaig'ere kom planmæssigt igennem deres løb – Lasse udgik som planlagt efter cykelturen, resten gennemførte i fin stil – Dan med masser af asfaltekssem som sidegevinst, og stafetholdet, som ingen af mændene rigtig havde regnet med, ville kunne klare det under tidsgrænsen på 7 ½ time, var næsten en time hurtigere!



Andreas, der stillede op for team Novo Nordisk, vandt sin aldersgruppe, så vi måtte lige vente på præmieoverrækkelsen, før vi kunne begynde hjemturen, der forløb uden uheld. Vi blev dog vinket til side ved grænsen til Tyskland, hvor den schweiziske tolder sagde, at det ikke var triathleter, han var vant til at se i den slags bus.

Kl. godt 8 nåede vi godt radbrækkede Aabenraa – nogle kom lidt for sent på arbejde, andre havde taget fri – en stor oplevelse rigere. Tak til Jes for at lokke os med og arrangere turen. Tak til vores 2 chauffører Torben og Lars for sikker transport på trods af bussens stand. Tak til Jonna og Alicia for godt holdsamarbejde, og tak for godt selskab til Dan, Niels Bo, Lasse, Arne, Jens, Henrik, Søren og Andreas.

Petra Vig Jørgensen

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.

Træningstider for AAIG Triathlon og AAIG Motion se hjemmeside

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
Juni lør 21-søn 22 27-29 28 ell 29		Gøteborg	A A A	Vestmesterskaber ungdom Gøteborg lege Veteran Mesterskaber øst/vest	
August lø 2- sø 3 lø 9 – sø 10 sø 10 ons 6 16-17 16-17 23-24 30 30-31		Aabenraa Østerbro Vejen Østerbro Sønderborg	A A T A A A A A	Store DM Veteran DM Aabenraa Triathlon Copenhagen Atletik Games LM Sparta Copenhagen Games DM mangelkamp Regionsfinale DMU	Poul Kirsten Jes Helge Kirsten Kirsten
September ons 3 lø 6 lø 6 sø 7 lø 13 sø 14 sø 14 lø 20 lø 20 20-21 Sø 21 27-28	x	Gråsten Tønderløb Gendarmlb Grænseløb Aabenraa Digeløb	A A M A A A M M A A M A	Regionsstævne DT finale 4,35km. 10km. ½ marathon børnløb 2km DT kval-match DTU finale DM kaste mangelkamp 21,3km 10km 5km børneløb 1,5km 5,15km 11,7km Veteran hold finale BM aabenraa 4,4km 9,3km 21,1 km Vest hold ungdom	Kirsten Kirsten Kirsten Lars Kirsten Helge(udvalg)

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

