

AAIG

Nr. 4 2014 47. årg.



En glad Flemming på vej i mål efter en meget lang tur med indlagt omvej ved grillløbet



AAIG - atletik, tri & motion organisation



Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa 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 Farversmøllevej 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* Møllevej 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 Farversmøllevej 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, silpol@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 | Klintonetoften 9, Hjordkær, 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 | Klintonetoften 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@khs.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

Indholdsfortegnelse

| | |
|--------------------------------|---------|
| Et nostalgisk øjeblik | Side 5 |
| Klubmesterskab i enkeltstart | Side 6 |
| Nordic-Baltic U23 Championship | Side 9 |
| DM for veteraner | Side 9 |
| 100 Miles løb i Berlin | Side 10 |
| Klubtur til Rendsburg | Side 14 |
| DM senior i atletik | Side 17 |
| Världungdomsspelen 2014 | Side 18 |
| Idrætsmærket 2014 | Side 19 |
| Træningssamling i Aabenraa | Side 20 |
| Aabenraa Triathlon | Side 21 |
| Bjergmarathon i et jubilæumsår | Side 24 |
| DM ½ jernmand i Aalborg | Side 26 |
| Grillløb | Side 31 |
| Atletik sommertrænings tider | Side 34 |
| Terminslisten | Side 35 |

Næste klubblad

Deadline for (nr. 5-2014.): Søndag d.19.10. 2014

Artikler sendes til;
Petra Vig Jørgensen
Gl. Søndergade 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:

En glad Flemming på vej i mål efter en meget lang tur med indlagt omvej ved grillløbet.

Fotograf: Ritha Jesersen

Et nostalgisk øjeblik

Set af Willy Frandsen

Der blev til fire mesterskaber til atleter fra AAIG, da de jyske mesterskaber blev afviklet søndag, den **25. juli 1954** i Horsens.

Marie Rasmussen blev dobbeltmester ved at vinde kuglestød med 10,23 m og slyngboldkast med 31,24 m, mens hun med 30,30 m i diskoskast blev nr. 2.

Maud Eskelund blev mester i 100 m løb med tiden 13.2 sekunder. Stafetholdet i 4 x 100 m vandt med tiden 53.4 sekunder det fjerde mesterskab.

Der var en andenplads til Elke Bartram i spydkast på 30,45 m og en bronzemedalje til Birthe Schmidt i 100 m løb med tiden 13.2 sekunder.

Søndag, den 1. august var Marie Rasmussen taget til Aarhus stadion for at kæmpe om det jyske mesterskab i femkamp. Med 1722 point opnåede hun en 5. plads.

Søndag, den 8. august drog en flok AAIG'ere til det store landsdelsstævne arrangeret af Sønderjysk Idrætsforening på Idrætshøjskolen i Sønderborg. Trods øsende regnvejr under hele stævnet opnåede de fine resultater.

Marie Rasmussen i mesterrækken vandt kuglestød, 10,58 m, diskoskast 33,54 m, slyngboldkast 40 m og længdespring 4,76 m. Birthe Schmidt vandt 60 m og 200 m løb i tiderne 8.1 og 28 sekunder. Det sjette mesterskab tog Else Ross ved at springe 1,40 m i højde. Kresten Basse vandt AAIG's eneste mandlige sejr i mesterrækken, da han slyngede spyddet ud på 45,20 m.

Else Bartram kastede spyddet ud på 34,38 m ved de danske mesterskaber søndag, den 15. august og fik en bronzemedalje hængt om halsen.

Samme dag deltog AAIG'ere ved de jyske mesterskaber for småpiger mellem 13-15 år på Haderslev Stadion. Stafetholdet i 5x60 m vandt mesterskabet i tiden 42.7 sek. – et tiendedel sekund foran Skovbakken. Bedste individuelle resultat opnåede Antje Hansen i længdespring med 4,17 m, der rakte til en 4. plads.

Kilde: Sønderjyden/JydskeTidende

Klubmesterskaber i enkeltstart 2014

Tirsdag den 19. august lykkedes det endeligt efter flere aflysninger at få afholdt klubmesterskaberne i enkeltstart.

Vollerup Rundt, som klubmesterskaberne også kaldes, er en knap 7 km lang rundstrækning, der for ungdom A's vedkommende skal køres en gang, ungdom B 2 gange, mens resten skal 3 gange rundt.

21 deltagere stillede op til start – Arne Ankersen for blot at opdage, at han var punkteret, så han kom aldrig i gang – men de resterende kæmpede sig rundt i blæst og også en enkelt regnbyge. Heldigvis undgik vi uheld – Torben Vinge måtte dog køre de sidste kilometer på et punkteret baghjul.

Da alle deltagere var vel i mål, ventede Randi og Frank (de er i familie med Jes) med grillpølser og sodavand, som vi indtog i deres garage, og derefter var der præmieoverrækkelse.



Klubmestrene:

Ungdom A: Kevin Salby

Ungdom B: Oliver Salby

Damer: Alicia Ludvigsen

Herrer: Henrik Christensen

Sneglene: Susanne Garbrecht

HJÆLPERE SØGES.

Har du mulighed for at hjælpe til vores nye kvindeløb "En duft af kvinde" Vi har behov for ca. 30-40 hjælpere til opgaver såsom vejvisning, uddeling af startnumre og lign. Løbet afvikles lørdag d. 4. oktober og vi har brug for din hjælp fra kl. 13 til senest kl. 16.

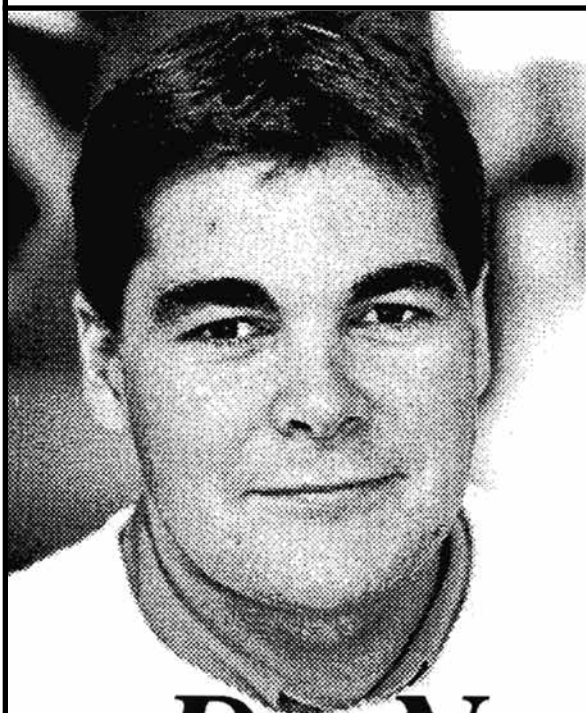
Tilmelding og spørgsmål til mig på telefon 2665 4537 eller på mail lonenicolaisen@gmail.com

På forhånd tak :-)

På vegne af arrangørgruppen

Lone Nicolaisen

***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



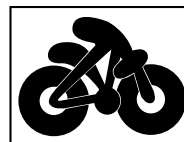
70 133 233 | www.telesikring.dk | info@telesikring.dk

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!

Nordic-Baltic U23 Championship

Af Kirsten Eskildsen-Møller

I weekenden d. 26. - 27. Juli blev der afholdt nordiske-baltisk mesterskaber for U23 i atletik på Østerbro stadion i København.

Hertil havde hele 2 af vore bedste atleter kvalificeret sig. Næmlig Mathilde U Kramer på 100m, 200m og på 4x100m stafet, samt Marie Aagaard i diskoskast.

Bronze på stafetten:

Mathilde formåede at vinde en bronzemedalje på 4x100m stafetten sammen med Camilla Mozkos, Stella Jørgensen og Zara Buchwald. Tiden på 47.27s var samtidig den hurtigste løbetid af et dansk kvinde stafethold i år.



Mathilde, Zara, Stella og Camilla vinder bronze på 4x100m stafet

På 100m opnåede Mathilde en 4. plads i A-finale-heatet i tiden 12.12s og på 200m en 7. plads i tiden 25.44s.

Som yngste deltager var Marie Aagaard meget tilfreds med en 6. plads i diskoskast med et kast på 44.21m i en meget stabil kasteserie hvor alle kast var over 42m.

DM for veteraner

I weekenden den 9-10 august blev der af Hvidovre AM arrangeret et supergodt stævne for Danmarks veteraner, som dystede om danmarksmesterskabet i hver deres aldersgrupper.

Fra AAIG var jeg eneste deltager. Jeg havde meldt mig til 100m, 80m hækkeløb, højdespring og kuglestød.

Mine forventninger var helt nede på 0, og for mig skulle stævnet bruges til at se, hvordan min krop har det, og om jeg er ved at komme en smule i form igen og komme til kræfter efter den 4 mdr. lange sygdomsperiode. Og da det først er 14 dage siden jeg er helt symptomfri, så havde jeg ingen forventninger overhovedet.

Resultaterne var derfor alt andet end prangende, men jeg var godt tilfreds, fordi der var fremgang 😊

Guld på 80m hæk, sølv i højdespring og 2 x bronze i kuglestød og på 100m løb.



Men vigtigst var hyggen og samværet med alle de andre dejlige veteraner. Vi plejer virkelig at hygge og have det sjovt, samtidig med at vi er seriøse i selve konkurrencerne.

100 Miles (161 km) løb i Berlin den 16. august 2014



I weekenden lørdag/søndag den 16./17. august deltog vi (Bo Junker og Jesper Steffensen) i af Europas største motionsløb over 100 miles - d.v.s. 160,9 km i Tysklands hovedstad, Berlin.

Hvorfor deltage i så langt et løb?

Vi har begge løbet mange marathon (Bo 249 stk. og Jesper 119 stk.), og er 2 af fem løbere i AAIG med over 100 marathonsløb på kontoen. Vi har begge deltaget i bl.a. 6 timers/12 timers og 100 km løb, hvorfor vi i et stykke tid havde talt om at deltage i et endnu længere løb - lidt skørt, men vi måtte prøve. Valget blev på et 100 miles løb.

100 Miles løb i Berlin - Hvorfor og hvad er det?

Vi valgte at tilmelde os 100 miles løbet i Berlin (Mauerweglauf). Dels fordi vi kendte en løber, som havde deltaget, og fordi de tyske løbsarrangementer altid er utrolig godt arrangeret.

Løbet i Berlin er specielt, da det er en del af en række arrangementer, som medvirker til at erindre "Berlin-muren" som DDR-staten etablerede i 1961, og som stod til oktober 1989. Dette års løb foregik således 25 år efter murens fald.

Ruten knytter sig ligeledes til Berlin-muren, da DDR-staten langs med muren (på DDR-siden) lavede en vej, Das Mauerweg, som i dag er bevaret som en "kultur-institution", som man kan gå, løbe, cykle på, rundt om det gamle "Vest-Berlin". Denne rute foregik løbet på, dog tilpasset de 100 miles, så enkelte steder fulgte vi ikke helt det sted, hvor muren var.

Træningen op til løbet:

Efter beslutningen i efteråret 2013 om deltagelse i 100 miles i Berlin var fokus i foråret 2014 på mange og lange træningssessioner - især i maj, juni og juli, hvor vi løb over 1.000 km hver - i juli måned nåede vi ca. 440-450 km løb. Derudover er der cyklet og trænet fysisk i motionscenter. Alt sammen noget som betød, at chancen for gennemførelse var klart større.

Løbetræningen i foråret bestod af en række weekender med marathon hver dag, ture på op til 55-60 km samt øvelse i kombination af løb/gang.

Deltagerne i Ultra-løb?

Grundet løbets længde på 161 km var det ret "hardcore" løbere, som deltog, d.v.s. ret erfarne ultra-løbere, bl.a. en 73 tysk dame som har gennemført over 1.800 marathon- og ultraløb (gennemførte på 28 timer).

I alt stillede 288 løbere op til start, hvoraf de fleste aldersmæssigt var mellem 35-40 og ca. 55 år.

100 Miles (161 km) løb i Berlin den 16. august 2014

Dagen før løbet:

Vi drog til Berlin torsdag og ankom til vores hotel, som lå ca. 500 meter fra start og mål i Friedrich -Ludwig-Jahn Sportspark i bydelen Prenzlauer Berg, tidligere et arbejderkvarter, og under DDR-styret en bydel tæt på Berlinmuren.

Vi fik set lidt af området og Berlin, og fredag var der dømt afslapning, energi- og væskeindtag, samt deltagelse i det obligatoriske informationsmøde. Her fik i over en time dels praktisk og historisk information.

Praktisk information:

Det praktiske bestod primært løbet på ruten. Især markeringen med i alt ca. 7.000 pile (3 forskellige typer), hvoraf en trediedel var reflekterende, og at det var forbudt at løbe over for "rødt lys".

Historisk information:

Historisk, at løbet var dedikeret til en Berlin-borger, Peter Fechter, som blev dræbt i forsøget på at komme over Berlinmuren i 1962. Vi blev ligeledes opfordret til at mindes Peter Fechter under løbet, på det sted, hvor han blev skudt. En flot og rørende gestus, samt bevis på bevarelse af historien.

Derefter var det tidligt i seng, da starten var kl. 6.00 lørdag morgen !!

Løbsdagen - Lørdag den 16. august:

Klokken 4.00 ringede vækkeuret, da vi skulle have spist/drukket i god tid inden start, samt aflevere 3 poser med skiftetøj + have udleveret en

"transponder" til måling af tiden undervejs.

Selv om vi var i god tid og kun havde 500 meter til start var kun ved start godt 20 min før start. Her mødtes vi igen med de 4 andre danske deltagere, Berit Jessen (Århus), Anja Hav Thomsen (Dubai), Lars Mose (Horsens) og Ole Cramer (Ebberup), og de resterende ca. 280 deltagere.

0-59 km - 1. skiftezone:

De første 20 km foregik i Berlins centrum fra nord mod syd. Og her så man bl.a. mindemærke for Muren i Bernauer Strasse, Rigsdagen, bagsiden af Brandenburger Tor, og Eastside Gallery (ca. 1,4 km af Berlinmuren), som er bevaret og er bemalet på forskelligvis.



(East Side Gallery, Berlin)

Fra km 20 og til km 59 foregik det i den sydlige del og i yderkanten af byen - typisk på "Mauerweg" d.v.s. på den gamle vej, som består af beton/asfalt - og ikke lige jævnt altsammen. Undervejs var der 9 depoter.

100 Miles (161 km) løb i Berlin den 16. august 2014

Ved km 59 i Teltow (depot nr. 10) var der mulighed for at skifte tøj m.v. i en idrætshal samt diverse mad/drikke.

59-91 km - 2. skiftezone:

Efter skiftezone var der 6-7 km på stier i byområde førend vi kom til et lang lige skovstræk på 7 km mod den sydvestlige hjørne i Potsdam - et noget velhavent kvartér.

Netop efter de 60 km fik vi begge at mærke, at det var et noget langt løb, da vi på hver sin måde fik en mindre krise. Jesper kom lidt i underskud med væske, men kom dog videre.

Fra Potsdam forløb turen i smukke omgivelser og meget på skovstier til depot nr. 15 (km 91), hvor dagens 2. skiftezone var. De som forventede en sluttid omkring 23-24 timer eller mere skulle her medtage refleksvest og pandelampe. Det viste sig hurtigt at være fornuftigt, da det meste af den resterende del af løbet foregik på den mørke ikke-oplyste Mauerweg /stier /skovstier.

91-128 km - 3. skiftezone:

Ved knap 100 km kom dagens mest festlige depot (nr. 16). Det var bestyret af en familie + naboer, og vi blev modtaget med musik, fest og super service. For nogle var det svært at komme videre.

Herfra løb vi videre i den vestlige yderkant at Berlin. Fra km 110 og de næste 17 km er Mauerwegen i skov. Som sagt er den lavet beton/asfalt som

med tiden er blevet ujævn, hvilket var en udfordring trods pandelampen.

Endelig i skiftezone nr. 3 (depot 21), som var i Roklubben Oberhavel. Igen super service og ikke mindst oplevelse af en temmelig larmende punkkoncert på nabogrunden.

127-161 km og ZIEL (mål):

Kun 34 km til mål - efter 3 marathnløb - muligt, men selv om den sidste del skulle foregå i den nordlige del af Berlin, viste det sig, at vi kom til at løbe og især gå rigtig meget på den mørke Mauerweg. Og i "byen" forløb den ikke på oplyste gader/veje, men på små, mørke og ujævne stier. Så på dette stykke kom krise nr. 2.

Men når vi var kommet så langt, så skulle "målet" også nås, og vi kom begge "ins Ziel" på "das kleine Stadion" i Friedrich -Ludwig-Jahn Sportspark.

Bo kom i mål ca. kl. 03 søndag morgen i den flotte tid af 20 timer 51 min., og Jesper i 24 timer 19 min. Så vores debut på 100 miles var en succes. De andre 4 danskere kom i mål i tider, som lå mellem Bo og Jesper.

Så forestod kun en etape på 500 meter hen til hotellet (det var hårdt), hvor et bad og 4 timers søvn ventede.

100 Miles (161 km) løb i Berlin den 16. august 2014

Præmieoverrækkelse:



(6 glade danskere efter løbet - Bo (tv. bagerst) og Jesper (i.m. bagerst)).

Løbets tidsgrænse var 30 timer, hvilket var søndag kl. 12. Selve præmieoverrækkelsen var kl. 14 på et hotel et stykke fra mål. Langt de fleste var til stede, da medalje og diplom m.v. blev overrakt personligt. Også til de løbere som var kommet sent i mål.



(medaljen og "Buckle" til de løbere, som løb under 24 timer).

Læren af løbet:

Vores erfaring fra denne store oplevelse kan siges således:

- God forberedelse er vigtig.
- Ha' respekt for distancen.
- En kombination af løb/gang virker.
- Hav en plan A, og ha' plan B klar.
- Du kan mere end du tror..

Tager man højde for ovennævnte kan DU også gøre noget som DU synes er lidt grænseoverskridende - vær TÅLMODIG.

Men vi behøves ikke alle løbe ultra-løb. *Vigtigst er, at vi har det sjovt med det vi gør/dyrker..*

Hvad er så næste MÅL:

Et godt spørgsmål, som vi ikke kender svaret på. P.t. skal ingen af os løbe 100 miles igen, men hvem vi. Mindre kan gøre det..

Mange løbehilsner og tak til jer som fulgte interesseret med i det vilde projekt.

Bo Junker og Jesper Steffensen
AAIG-Motion

Klubtur til Rendsborg

Årets klubtur gik denne gang til Rendsborg i Tyskland. En flok AAIG'er, heppere og familiemedlemmer mødtes lørdag den 5. juli ved Aabenraa Stadion og tog med bussen videre til Rendsborg, der ligger midt i Slesvig-Holsten ved Kielerkanalen og Ejderen.

Løbet startede i bymidten, hvor startområdet var placeret på gårdspladsen i en gammel borg, der var ombygget til et kulturcenter med bibliotek m.m.

½ marathon-gruppen blev sendt af sted som den første gruppe, og på et senere tidspunkt blev de sidste sendt af sted på henholdsvis 10 km og 5 km.

Stemningen var rigtig god lige fra starten, Silvia blev interviewet af lokalavisen i byen og fotografen tog et gruppefoto af AAIG'erne, de grønne klubbluser fyldte godt i bybilledet. Den tyske løbskommentator delte sin mikrofon med Silvia, og begge bidrog med friske

kommentarer til løberne, der passerede gårdspladsen i borgen.

Vejret var perfekt, 26-28 grader, flot solskin, næsten for godt og periodevis mindede vejret om en bageovn. Ruten var smuk og varieret, bl.a. ud langs Kielerkanalen. Alle kom fint i mål, og nogle af løberne havde fornøjelsen af at få en præmie for de 3 bedstplacerede løbere i de respektive aldersgrupper.

Efterfølgende gik turen til en restaurant inde i centrum, hvor der blev tid til hygge og socialt samvær. Heldigvis kunne vi på hjemturen sidde inde i bussen og nyde et møgvejr med regn og torden.

Til slut er der bare at sige tak til jer alle, for at I var med til at gøre turen så god. Tak for jeres rigtig gode humør, friske kommentarer m.m.

På klubturudvalgets vegne
Pia Festersen



Klubbtur til Rendsburg 5.7.2014





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 Nerby
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!

DM senior i atletik

I weekenden 2. – 3. blev der afholdt De danske senior mesterskaber i atletik på Odense Stadion.

Mathilde U Kramer fik guldmedalje og dermed et dansk mesterskab i både 100m og 100m hækkeløb: Det er 30 år siden, det sidst er lykkedes en kvinde at vinde begge discipliner til et dansk mesterskab.



Mathilde vinder guld på både 100m og 100m hækkeløb

Netop på hækken har Aabenraa stolte traditioner. Fra 2000 til 2011 har klubben med 2 forskellige kvinder domineret distancen. Efter 2 år, hvor mesterskabet er gået til andre klubber, er det nu hjemme i byen igen.



Her ses Fawsie fra et andet stævne, hvor hun kaster spyd, hendes favoritdisciplin

Bronze blev det til Marie Aagaard i kvindernes diskoskonkurrence. Derudover blev Marie nr. 4 i kuglestøds-konkurrencen. Her havde AAIG også en anden deltager, nemlig Fawsie Otour, som fik en 5. plads.

Christoffer Månsson var for første gang med til et seniormesterskab. Det blev til en flot 4. plads og en stor PR på 400m hæk.

Charles Kamau formåede at kvalificere sig til finalen i 100m i et stærkt besat felt.



Charles i rigtig stærkt selskab

Endelig deltog brødrene Sebastian og Mikkel Garbrecht i spydkonkurrencen for mænd. Her blev det til en hhv. 5. og 4. plads, hvor lillebror Mikkel lige præcis slår storebror Sebastian med knap en halv meter.

Kirsten Eskildsen-Møller

Världungdomsspelen 2014

AAIG atletik havde i år fire atleter med til det kæmpe store stævne på Ullevi stadion i Göteborg d. 27., 28. og 29. juni. Her plejer atleterne fra Aabenraa at gøre det godt og i år var ingen undtagelse. For AAIG atletik kom nemlig hjem med ikke mindre end 5 medaljer, en af guld og fire af sølv.

Guldmedaljen stod 18-årige Mikkel Garbrecht for, da han vandt de 18-19årige drenges spydkastkonkurrence med et kast på hele 59,92 meter i sjette runde. FLOT! Der går ikke længe inden han bryder 60meter grænsen.

I selv samme konkurrence tog brormand Sebastian Garbrecht sig af sølvet med et også rigtig flot kast på 59,11 meter, bronzen blev vundet med et kast på 59,00 meter, så det var en rigtig tæt og spændende konkurrence, der først blev afgjort i sidste runde.

En af de andre sølvmedaljer tog spydkasteren Fawzie Otour sig af, hun kastede 42,86 meter i de 18-19årige pigers spydkastkonkurrence og var under en halv meter fra på første pladsen, så også her meget flot.

De sidste to sølvmedaljer tog Marie Aagaard med hjem til Aabenraa i henholdsvis de 18-19årige pigers kuglestøds og diskoskonkurrence.

Turen var igen i år en super tur, hvor der alle dage var en masse spændende atletik på højt niveau, som var værd at kigge på.

Det kan kun klart anbefales, at andre atleter, der ønsker en super fed konkurrence på internationalt niveau, deltager.



Marie Aagaard

Idrætsmærket for 2014



Idrætsmærkediplom med nål

Det bliver atter i år muligt at tage idrætsmærket i atletik på Aabenraa stadion.

Idrætsmærket er for alle. Ikke kun for atletikudøvere.

Atletikdelen kan tages på stadion mandage og onsdage fra kl. 18.30 i september måned. **Første gang mandag d. 01.09.2014.**

Idrætsmærkedommer Arne Hanfgarn vil som hovedregel være på stadion.

Kravtiderne til idrætsmærket kan ses på DGI's hjemmeside under idrætsmærke.

Det kan tages fra 12 år og opefter.

Piger og drenge skal udføre en firekamp, hvori indgår 1 løb, 2 spring og 1 kast efter frit valg.

Kvinder fra 18-39 år skal udføre en trekamp, hvori indgår 1 løb, 1 spring og 1 kast efter frit valg.

Kvinder på 40 år og derover skal også udføre en trekamp, men kun 2 af de 3 grupper løb, spring og kast behøver at være repræsenteret.

Mænd på 18-59 år skal udføre en femkamp, hvori indgår løb, spring og

kast med højst 2 øvelser fra hver gruppe efter frit valg.

Mænd på 60 år og derover skal udføre en firekamp, men kun 2 af de 3 grupper løb, spring og kast behøver at være repræsenteret.

Udover atletikdelen skal man også tage en formprøve. Den tager vi i efteråret. De sidste par år, er det foregået i kælderen i Aabenraa svømme- og idrætscenter. Tidligere foregik det i vægtlokalet på stadion. Når tiden nærmer sig, vil dem der har taget atletikdelen høre nærmere.

Udover atletikdelen og formprøven skal man også bestå en udholdenhedsprøve. Mange har et løb, cykelløb eller lignende som kan godkendes til udholdenhedsprøve. Såfremt det ikke er tilfældet aftaler vi nærmere, hvordan udholdenhedsprøven kan tages. Kan f.eks. også tages i svømning.

En anden måde at tage idrætsmærket på er at tage det i løb.

Der er link til alle løb som er godkendt til Idrætsmærket på klubbens hjemmeside under motion/løb/idrætsmærke og på DGI's hjemmeside.

På klubbens hjemmeside du også se, hvem der har deltaget i et godkendt løb.

Jeg vil dog lige nævne de næste i det Jyske. Nemlig: JuelsmindeRun d. 30.08.14, Gendarmløbet i Broager d. 14.09.14, Digeløbet i Højer d. 21.09.14 og som noget nyt Klipleve Løbet d. 18.10.14 og Vejle Ådal d. 19.10.14.

Bodil Nielsen

Træningssamling - kasteweekend Aabenraa d. 12-13. juli

I weekenden d. 12-13. juli blev der kastet og trænet på livet løs i Aabenraa.

Der var samlet kastere fra hele landet for at træne, men også for at deltage til de to kastestævner der var udbudt denne weekend, samt hyggeligt samvær og erfarings og trænings udveksling iblandt de deltagende trænere.

Vi mødtes lørdag kl 14.30 hvor der var anmeldt stævne i kastemangekamp og de enkelte kasteøvelser.

Michael Bruun Jepsen fra Hvidovre var kommet med landsholdsdeltageren Maria Sløk og Thea Jensen. De dannede gruppe sammen med Lars Aagaard, Marie og Fawzie og fik en rigtig god sparing hele weekenden.

Maria Sløk var ikke den eneste landsholdsdeltager til stede denne weekend. Brian Nielsen som havde deltaget i hammerkast på landsholdet fra Esbjerg var kommet sammen med Tom O. Jensen, Morten Nielsen, Taj Murmann og Viktoria og Caroline Bjerre Hansen. Fra Herning deltog Per Sabro i kastemangekampen, fra Sparta kom Kenneth Merz og fra Ballerup deltog Mathias Kveiborg. Derudover deltog Kenny, Mikkel, Sebastian, Lise Lotte, Kirsten og endnu en landsholdsdeltager Mathilde Kramer af vore egne i weekenden.

Efter træning og stævne blev der taget en dukkert i fjorden og så var der grill og hygge hos Kirsten lørdag aften. Søndag blev der trænet på livet løs igen kun afbrudt af frokost til middagstid. Til kaffetid sluttede weekenden og alle kunne gå hjem med god inspiration. Og



nok også en del trætte atleter der trængte til at få sluppet af.

Her ses en stor del af weekendens deltagere. Desværre mangler der 9 atleter og trænere

Kirsten Eskildsen-Møller

Aabenraa triathlon søndag d. 10.8.2014

Af Dan B. Nielsen

Danmarks ældste triathlon, Aabenraa triathlon, kunne i år fejre sit 30 års jubilæum. Alle sejl var sat til (og der kom også vind i dem) for at markere jubilæet, bl.a. fik samtlige deltagere en jubilæums T-shirt, en af stævnets sponsorer, Fahrrad-Station, havde en cykeludstilling i stævnecentrum og til stede var også en cykelmekaniker, så havde cyklen en skavank, som kunne udbedres på stedet, kunne man få professionel bistand hertil.

Selv blæsten syntes, at jubilæet var værd at fejre, så da startskuddet lød, begyndte den at hilse ved at skrue op for styrken. Blæsten har dog et eller andet at lære m.h.t. pli, for den blev ved med at hilse og absolut ikke i mindre omfang efterhånden som konkurrencerne skred frem. Heldigvis holdt regnen sig i skindet til jubilæumsstævnet var overstået, men så tog den også revanche. Søen i vores gårdsplads vidnede herom, den kom i løbet af søndag aften/nat mere og mere til at ligne et sted, hvor man kunne svømme open water.

Startskuddet lød. Løb fra Sønderstrand og ud i vandet, svømning i rimelige bølger som dog ikke var større end man kunne orientere sig og ingen brandmænd. Til gængæld en helikopter som fløj lige hen over hovedet på os og filmede. Det må have været et flot syn at se så mange svømmere fra oven. Selv om de ydre betingelser for svømningen nok blev lidt voldsommere

end normalt, var det kun et par stykker eller 3, der måtte opgive og lade sig hale op i ledsagebådene.

Cykelturen var som de foregående år en rundstrækning på ca. 10 km. Det betød, at bakken på Tinglevvej skulle forceres henholdsvis 2 gange for kort distance og duathlon samt 4 gange for OL distancen. Bakken er i sig selv hård, men ”fornøjelsen” blev absolut ikke mindre af, at resterne af den mellemamerikanske storm var ved at ankomme til Aabenraa. Selv når toppen af bakken var nået, og man havde drejet ind på Lundsbjerg Industrivej, var vinden til at mærke. Ikke som modvind men som sidevind hvilket godt kunne give nogle ryk i cyklen ind mod midten af vejen. Til gengæld var det svært at holde cyklen i tøjler ned af Tinglevvej – heldigvis var stævnet forskånet for styrt her.

Sluttelig en løbetur langs Flensborgvej. Også her en rundstrækning, som skulle gennemløbes 2- eller 4 gange, afhængig af hvilken distance man var tilmeldt. Et af kendetegnene ved Aabenraa triathlon er, at den er meget publikumsvenlig. Som løber mærker man det specielt efter hver omgang, når man skal vende tæt på stævnecentrum og ud på næste omgang. Her står tilskuerne tæt samlet og hepper på en. Helt klart et opfriskende pust (af en anden art end vinden) af motiverende art.

En stor tak til alle hjælperne og til tovholderne Jes og Arne for et flot afviklet jubilæumsstævne. Som altid var det en fornøjelse at være med til.



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



Trøst & Mensel

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

VAND - VARME - SANITET





Aabenraa VVS A/S

Claus Lund · Aut. VVS-installatør

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

Tagdækning

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

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

Syddansk
Tagdækning A/S

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

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

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 tømnng

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!

Bjergmarathon i et jubilæumsår.



I år var det et specielt år for Bjergmarathon og derfor også for vores forening. Det der for 15 år siden startede som et løb i forbindelse med årtusindeskiftet, og som var tænkt som en engangs begivenhed, er nu vokset til en årlig event. Når jeg skriver event og ikke løb, så er det fordi det er blevet meget mere end "kun" et løb. Det er en begivenhed, der har fået stor betydning for byen og os der bor her. Det der kendetegner Aabenraa Bjergmarathon er netop, at det er noget alle kan deltage i, og det gør de. Lige fra børn der løber deres første løb til løbere med flere hundrede maratonløb på kontoen. Det kan man da kalde en bred sammensætning. Der var 3492 der havde tilmeldt sig fra 11 forskellige lande, lige fra Tyskland til Kina. Af disse er der 16 der har deltaget i samtlige 15 løb og 4 af dem endda på marathon distancen.

Som de fleste af jer nok ved, så ligger der en del arbejde i at planlægge

Bjergmarathon. Men det vigtigste af det hele er, at der er rigtig mange der hjælper med at få det udført. Uden alle de velvillige hjælpere, ville der ikke blive noget løb. Så enkelt er det! Derfor en kæmpe tak til alle jer fra AaIG der, på den ene eller anden måde, har været med til at gøre en forskel. Det er dejligt at mærke den velvilje og lyst der er til at give en hjælpende hånd med.



Aabenraa Bjergmarathon er dog meget mere end en lørdag i juni. Vi har haft Klub Bjergmarathon med 26 deltagere, Fortræningen der begynder sidst i marts og som noget nyt i år også 5:10:15 Testløb. Hvor mange der har deltaget i fortræningen er svært at sige præcist, men at det var et stort fremmøde, er der ingen tvivl om. I år havde vi valgt at gøre det på en lidt anden måde. Det blev inddelt i fartgrupper inden der blev løbet fra stadion og vores vurdering er, at det fungerede godt.

Testløbene er tænkt som en mulighed for at teste formen op mod Bjergmarathon. Samtidig også som en mulighed, for de fortræningsdeltagere der aldrig har deltaget i et officielt løb, at prøve hvordan det er at skulle afhente startnummer, løbe med nummer på og måske presse sig selv

lidt ekstra. Der var oven i købet nogle af vores trofaste ”depotdamer” der var så søde at opstille et flot slutdepot. Til de tre testløb var der i alt 237 tilmeldte, hvilket er en flot opbakning.



Til selve Bjergmarathon var der en del nyheder. Den største var nok Bjergby bagved Statsforvaltningen. De fysiske rammer på stortorv har længe været for trange og ikke givet plads til udvikling. Det store spørgsmål har hele tiden været, hvordan kan vi ”udvide” Storetorv? Tilskuere vil naturligvis være der, hvor der sker noget, men samtidig er det heller ikke rart hvis der er for mange mennesker! Så hvordan kan vi få tilskuere ud af Storetorv uden de føler sig ”udenfor”? Løsningen blev Bjergby hvor man via storskærm kunne følge med i hvad der foregik på torvet. Det var der rigtig mange der benyttede sig af, så det ser ud til planen lykkedes. Det var også i bjergby vores trofaste sponsorer fik mulighed for at få et telt til deres medarbejder og gæster. Noget de var rigtig glade for.

En anden stor nyhed, som mange af jer der løb har mødt, er de nye tilskuer Hotspots. Det er helt klart noget vi vil forsøge at gentage og gerne udbygge til endnu flere. Den respons der er kommet har været overvældende

positiv. Det gode ved disse Hotspot er, at der er 100% ejerskab fra de sponsorer der var med. Stor tak til Line og Bodil fra Meldgard der har styret dette med sikker hånd.



Ud over disse større nyheder var der musik og konfetti til alle starterne (Godt kommunen havde lovet at feje), medaljegravering, pandekagebod, selfievæg m.m.



Så alt i alt, har det være et travlt, men godt år for Bjergmarathon. Vi skal inden længe have vores årlige evalueringsmøde og så går vi så småt i gang med Aabenraa Bjergmarathon #16 hvor vi håber I igen vil give en hånd med. Tak til jer alle.

*Per Hussmann
Formand Aabenraa Bjergmarathon*

DM 1/2 Jernmand i Aalborg

Søndag d. 6.7.2014 blev de danske mesterskaber i triathlon på den 1/2 distance (1900 m svømning, 90 km cykling, 21,1 km løb) afholdt i Aalborg. Fra AAIG atletik, tri. og motion havde 7 medlemmer taget udfordringen op: Henrik Christensen, Erik Døssing, Lars Christiansen, Ib Hansen, Peter Jensen, Jes Chr. Wilhelmsen og undertegnede.



Svømmestart wave 3

Stævnet var forholdsvis stort, ca. 1000 deltagere, hvorfor svømmestarten var delt op i heats (waves) med 40 min. mellem hver svømmestart. Starten på 1. wave gik kl. 8.00, 2. wave kl. 8.40 og 3. wave kl. 9.20. Selv med denne opdeling var pladsen i kridtgraven, hvor vi skulle svømme, trang, så som i Rapperswil i Schweiz var de første 200m – 300m mere en regulær vandkamp end svømning. Men da den første 1/2 om-

gang af de 1 1/2 var overstået, kunne jeg begynde at nyde svømningen i kridtgravens flotte, rene, lysegrønne vand. Uvis af hvilken grund skulle de ældste mænd (+50) sammen med alle kvinderne starte sidst. Cut off tiden for alle svømmeheats var 10.20 hvilket betød, at vi i wave 3 havde præcis en time til svømmeturen, så selv om omgivelserne efterhånden blev så perfekte, at svømningen sagtens kunne erstattes med badning, så var der tidsgrænsen at tage hensyn til. Efter 43 min. var min oplevelse i kridtgraven slut, hvorefter jeg hastigt ilede ind i T1.



På vej til T1

T1 er skiftezone, hvor man skifter fra svømning til cykling. Inden svømmestarten skulle alle forberedelser til skiftet gerne være på plads, og nu gælder det så om at skifte så hurtigt som muligt (uret tikker hele tiden) uden at glemme alt for meget. Man kan roligt sige at skifterne (der er også et skifte fra cykling til løb = T2) er en disciplin i sig selv. Mange er utroligt hurtige i skiftezone, andre noget langsomme-

re – mon ikke der er en sammenhæng med den erfaring man har, og den tid man bruger på skifterne? Altså af med våddragten, på med strømper, cykelsko, briller og hjelm. Uden hjelm ingen cykling. Efter ca. 5 min (og det er i denne sammenhæng meget lang tid) var jeg kommet ud af T1 og kunne nu begynde de 90 km på cykel.



Jes ser koncentreret frem til de 90 km på cyklen

Cykelruten var en rundstrækning på ca. 45 km vest for Aalborg, som skulle cykles 2 gange. Lørdag eftermiddag havde Ib (Ib og Trine er jo konverteret til nordjyder) vist os rundt på cykelruten, hvilket var en klar fordel med de mange 90° sving, der var på den. Ruten var forholdsvis flad, vinden om søndagen ikke alt for kraftig, 90° svingene var på cykel til at håndtere, så forholdene til en relativ god cykeltid var til stede.

Efter 2 t 49 min. ankom jeg til T2. Hurtig af med cykelskoene og hjelmen, på med løbeskoene og så ud på 1/2-

marathon strækningen. UPS!! Startnummeret fik jeg ikke på (uden startnummer intet løb) → tilbage igen til min plads (tik-tak hvor tiden dog går), på med nummeret som sad i mit nummerbælte og så ud på 1/2-marathonstrækningen.



Peter på vej til vendepunktet

1/2 marathon ruten gik i år langs Limfjorden og ind i Aalborg havn. Ruten var en ud/hjem tur på 10,5 km, som skulle løbes 2 gange. Alt andet lige burde løb være min ”hof” disciplin med den erfaring, jeg burde være i besiddelse af efter de utallige hel- og halvmarathonløb jeg har gennemført i de mere end 20 år, jeg har været medlem af AAIG atletik, tri. og motion. Men der er forskel på at løbe en 1/2-marathon efter at have været i ”ilden” i 3 timer 40 minutter og så være udhvilet.

Til VM i København her i foråret gennemførte jeg 1/2-marathonløbet planmæssigt (pulszonerne for hver 5 km kunne uden besvær holdes), hvorimod jeg her i Aalborg specielt på de sidste

10 km havde problemer med at holde pulsen oppe. Jeg manglede åbenbart energi, selv om jeg havde drukket energidrik og spist energibar og – gel i en uendelighed.

Min udfordring bliver helt klart at arbejde på at kunne øge den nuværende løbehastighed, når en stor del af energireserverne allerede er brugt. Men hvordan træner man så lige det?



Lars efter 10½ km

Efter 5 timer 57 minutter 32 sekunder var oplevelsen slut, målstregen nået. Og som Aalborg Triathlon skriver:

*I'm not telling you it's going to be
easy,*

I'm telling you it's going to be worth it.

NB! Resultaterne kan findes via Aalborg Triathlons hjemmeside eller via Sportstiming. Billederne taget af Petra findes på vores hjemmeside.

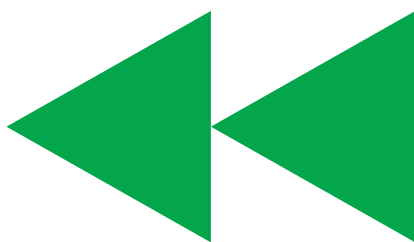


Depoterne lades op
Aftenmåltid lørdag

Dan

Triathlon aktivitetsudvalg

Aktivitetsudvalget i triathlon består pt. af Silvia, Thomas og Dan. Vores ambition er et udvalg bestående af 4 medlemmer, så har du lyst til at indtræde i udvalget så kontakt enten Silvia (29 16 82 73), Thomas (30 69 45 32) eller Dan (21 29 56 02).



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

Grillløb hos Holger og Anne Grete – løbet med de mange traditioner

Hvornår Grillløbet hjemme hos Holger og Anne grethe første gang blev afholdt, fortæber sig vist i det uvisse. Jeg husker, at Dan og vores 2 børn, Nine og Ebbe i slutningen af halvfemserne var med og kom hjem og fortalte om, hvor sjovt de havde haft det. Dengang lå løbet i juni og faldt altid sammen med Aabenraa-egnens sommeropvisning i gymnastik, så jeg kunne ikke deltage. Heldigvis valgte man så at flytte løbet til august, og siden da har jeg været trofast deltager.

Grillløbet er et løb med utrolig mange traditioner. Se blot her:

Holdene: Holger har på forhånd inddelt deltagerne på hold à 4-5 personer efter nogle kriterier, som han er den eneste, der kender.

Ruterne: 5 forskellige ruter på mellem godt 6 og knap 12 km. Fordelingen af disse giver altid anledning til en del diskussion holddeltagerne imellem, og det er fantastisk så mange skader/undskyldninger folk har for at undgå de længste ruter.

Rutebeskrivelserne: De er et kapitel for sig selv – uforståelige uanset om vi får dem i mundtlig eller skriftlig form.

Maden: Da det er et grillløb, får vi grillmad. Pølser, koteletter/steaks samt gyros, der dog først lige er kommet på menuen. Dertil lækker salat og købe kartoffelsalat fra Tyskland. Drikkevarer skal vi selv have med, og der er både vand, øl og vin i de medbragte køletasker. Til allersidst er der kaffe/te og masser af dejlig hjemmebagt kage.

Placeringerne: Holddeltagerernes samlede tid og en hel masse andre ting, som Holger egenrådigt bestemmer. F.eks. kan holdenes samlede alder spille en rolle. Men det er sådan set også ligegyldigt, hvad nummer holdet bliver, i hvert fald hvis man skal se på

Præmierne: Nogle kalder dem også ”hadegaver”, og man *skal* tage dem med hjem. Holger og Anne Grethe finder præmierne på deres mange rejser rundt til forskellige marathonløb. I år var der således en del fra Japan. Det er ikke sådan at det vindende hold får den bedste præmie. Det år, jeg var på det hold, vandt vi en bil – en legetøjsbil! Den bedste præmie jeg har fået, var nok dengang jeg, var på taberholdet. De får nemlig altid en kanelsnegl. Vi har også 5 små havenisser stående hjemme i haven, og Ebbe har næsten fået samlet sig et helt stel af morkakopper. Ja – og så fik jeg da lige en ekstrapræmie i år, nemlig opgaven med at skrive til bladet. Og det var sådan set kun fordi, Nine, havde skrevet på facebook, at hun var spændt på at se, hvad familien havde med hjem fra grillløbet i år.

Kinasnaps: Hvis man løber forkert, får man en ekstra præmie – et glas snaps. Det startede med noget snaps, Holger og Anne Grethe havde med hjem fra Kina. Den smagte forfærdeligt. Siden den slap op, har de prøvet me andre snapse, der smagte lige så grimt, og i år havde de selv blandet drikken af forskellige rester. Denne gang var der 3, der løb forkert, bl.a. Flemming, der præsterede at komme i mål fra den forkerte side af Knapstien. Det er altså lidt af en præstation (og omvej).



Så kom Flemming endelig i mål

Sukkerskålen: Er en vandrepokal der gives til en, der enten i løbet af året eller under selve grillløbet har gjort et eller andet ekstraordinært. Så den endte jo selvfølgelig hos Flemming i år. Der er en betingelse knyttet til skålen: den skal stå på en fremtrædende plads i hjemmet indtil næste års grillløb, og Holger kommer personligt på uanmeldt besøg for at se, om den nu også står fremme. Holger har i øvrigt næsten styr på, hvilke personer, der har haft den siden den første gang blev uddelt i 2004. Han

mangler blot 2010 og vil meget gerne høre fra det års heldige modtager.

Hygge, grin, masser af snak og godt vejr: Det er der rigtig meget af – også ved dette års grillløb, der fandt sted fredag den 15. august i dejligt sensommervejr. Det havde regnet en del både formiddag og eftermiddag, men til aften klarede det heldigvis op, ligesom det har gjort så mange gange tidligere.

Jeg er rigtig glad for at få lov til at være en del af et sådant klubarrangement. Faktisk har jeg flere gange brugt grillløbet som eksempel på et virkelig vellykket foreningsarrangement, når jeg på DGI-kurser er blevet bedt om at fremhæve et sådant.

Tusind tak til Holger og Anne Grethe, fordi I gider blive ved med at invitere os hjem til jer. Og tusind tak til alle hjælperne – tidtagerne, salatsnitterne, bål-/grillpasserne, kagebagerne gavekøberne osv. Og ikke mindst – tusind tak til alle for en superhyggelig aften.

Petra Vig Jørgensen



Glade grillløbsdeltagerne med deres præmier.

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 |
|------------------|-----|----------|------|--|-----------|
| September | | | | | |
| ons 3 | | Gråsten | A | Regionsstævne | |
| lø 6 | | Aabenraa | A | DT finale | Kirsten |
| lø 6 | | Tønder | M | Tønderløbet | |
| sø 7 | | Aalborg | A | DT kval-match | Kirsten |
| lø 13 | | | A | DTU finale | Kirsten |
| sø 14 | | Broager | M | Gendarmløbet | |
| sø 14 | | Kruså | M | Grænseløbet | |
| lø 20 | | Glostrup | A | DM kaste mangelkamp | Lars |
| 20-21 | | | A | BM Aabenraa | Helge |
| sø 21 | | Højer | M | Digeløbet | |
| 27-28 | | Aabenraa | A | Vest hold ungdom | Helge |
| Oktober | | | | | |
| lø 18 | | Kliplev | M | Kliplevløbet (godkendt til idrætsmærket) | |
| sø 19 | | Vejle | M | Vejle Ådal (godkendt til idrætsmærket) | |
| lø 25 | | | M | Sønderjydsk Cross 1. runde | |
| November | | | | | |
| lø 8 | | | M | Sønderjydsk Cross 2. runde | |
| lø 22 | | | M | Sønderjydsk Cross 3. runde | |
| December | | | | | |
| lø 6 | | | M | Sønderjydsk Cross 4. runde | |
| Januar | | | | | |
| lø 10 | | | M | Sønderjydsk Cross 5. runde – SM | |
| Februar | | | | | |
| lø 21 | | | M | Sønderjydsk Cross 6. runde | |
| Marts | | | | | |
| lø 7 | | | M | Sønderjydsk Cross 7. runde – afslutning | |

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 vandrukschebane med Black Hole

