

AAIG

Nr. 5 2014 47. årg.



Kirsten Toft Nielsen fik guld i sin AG og Holger Hansen bronze i sin ved
DM i Marathon i Odense. Et stort tillykke til dem begge



atletik - triathlon - motion

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

Per Hussmann, **bjergm.** perhussmann@me.com Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Tilknyttet bestyrelsen

Conny Schlesinger, **sekr.** conny.schlesinger@gmail.com Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, junker@sport.dk Nygade 33 C, 6200 Aabenraa 20 73 26 27

Atletik aktiviteter

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 aktiviteter

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

Aabenraa Triathlon stævne

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 aktiviteter

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

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann perhussmann@me.com Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, conny.schlesinger@gmail.com Snareved, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

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

Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bent Hjortdal, bent.hjortdal@gmail.com Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa 29 90 55 07

Idrætsmærke

Arne Hanfgarn jyttearne@hotmail.dk Engvej 3, Styrtom, 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

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

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

Administration (Elite Aabenraa)

Else Guldager Else.Guldager@sydbank.dk Engsig 16, 6200 Aabenraa 74 62 57 47

Atletik Statistik

Kirsten E. Møller kfys@live.dk Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

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

Vægtlokale

Palle R. Madsen, prml@live.dk Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev 74 64 63 45

Redskaber

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

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab. 74 61 32 75

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 Klintetoften 9, 6230 Rødekro 74 66 66 73

John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk Kirkeforde 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 Farversmøllevvej 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 Møllevvej 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

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

Stadion-inspektør Allan Schmidt asc@aabenraa.dk Ellemosen 15, 6200 Aabenraa 20 27 57 06

Stadion cafeteria 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

Organisationsplan	Side 2
Nyt fra afdelingsbestyrelsen	Side 5
Klubtøj	Side 7
Invitation til svømmestævne	Side 8
Tilmelding til svømmestævne	Side 9
En duft af kvinde (et nyt AAIG løb)	Side 12
Sønderjyske børne- og ungdomsmesterskaber	Side 13
Atletikken - et lyspunkt	Side 14
Atletikbilleder	Side 15
LM i atletik	Side 16
Triathlon sæsonen 2014/2015	Side 17
Brocken Marathon	Side 18
Renovering af klublokalet	Side 23
En duft af kvinde	Side 24
DM-Mangekamp og DN Galan Stockholm	Side 25
Årøløbet	Side 26
Triathlon, træning og planlægning	Side 28
Kan De li' østers?	Side 34
Klubbladet	Side 37
Elite Aabenraa	Side 40
DT- Finalen i Aabenraa	Side 42
Et nostalgisk øjeblik	Side 43
Fantastisk sæsonafsluttende atletikweekend	Side 44
Kontingentsatser	Side 45
Terminslisten	Side 46

Næste klubblad

Deadline for (nr. 6-2014.): Søndag d.7.12. 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:

Kirsten Toft Nielsen fik guld i sin AG og Holger Hansen bronze i sin ved DM i Marathon i Odense. Et stort tillykke til dem begge.

Nyt fra afd.bestyrelsen for atletik, tri og motion

Nyt siden sidste klubblad:

I disse spalter får du et kort resumé af den aktivitet afd.bestyrelsen har bedrevet siden klubblad nr. 3 udkom medio august 2014.

Vi har bl.a. skiftet formand samt afholdt et seminar/dagsmøde, hvor vi fik samlet op på en del større opgaver, som der har været tid til at få klaret hidtil :-)

Ny formand:

Jan Phrao har af personlige årsager valgt at trække sig fra bestyrelsen for Atletik, Tri og Motion.

Som ny formand har bestyrelsen valgt Kenny Bach, som hidtil har været næstformand.

Ny næstformand er Thomas Walter-Johansen fra Triatlon.

For at styrke bestyrelsesarbejdet har vi valgt at knytte Bo Junker og Conny Schlesinger til bestyrelsen.

Bo Junker vil varetage de praktiske opgaver vedrørende Motion og Conny Schlesinger varetager sekretæropgaver.

Kommunikation til medlemmerne:

Beslutninger fra afdelingsbestyrelsen bliver fremover udmeldt til medlemmerne af Atletik, Triatlon og Motion via

- mail fra vores medlemssystem Conventus,
- hjemmesiden,
- klubbladet eller via

- de respektive afdelingers officielle facebooksider (ikke den nuværende AAIG facebook-gruppe, som er privat).

Klubbladet bliver elektronisk i 2015:

Fra og med klubblad nr. 2 i 2015 vil der blive en overgangsordning fra papir til elektronisk udgave.

Brug af AAIG ved tilmelding:

Når du stiller op til stævner/løb m.v. for klubben bør du ved tilmelding anføres "AAIG Aabenraa" - evt. "AAIG Aabenraa / Bjergladies " hvis andet tilhørsforhold skal nævnes. Tak.

Resultater til ranglister godtages kun når tilmelding er sket som ovenfor.

HUSK: Brug den GRØNNE trøje, når du er tilmeldt som "AAIG Aabenraa".

Klubtøj - Forbedret ordning:

Da den nuværende ordning ikke er tilfredsstillende for jer medlemmer - bl.a. med lang leveringstid, har vi besluttet, at foreningen over en periode vil blive lagerførende i den "grønne" del af klubbøjskollektionen - se artikel herom.

Kontingentsatser - opdatering:

Vores kontingentsatser har i et stykke tid trængt til en gennemgang. Derfor har vi præciseret dem samt lavet et nyt kontingent for

Nyt fra afd.bestyrelsen for atletik, tri og motion

det vi kalder "fjernmedlemmer" - se artikel herom andetsteds i bladet.

Motion - kurser og træning 2015:

I 2015 vil der fortsat være fokus på uddannelse af flere medlemmer, og på forbedring af træningen, bl.a. for de hurtigste motionister.

Nytårstaffel for alle 3 afdelinger:

Bestyrelsen indbyder alle medlemmer og ledere i Atletik, Triatlon og Motion til nytårstaffel mandag den 12. januar 2015 kl. 19.30 med kaffe/the og kage.

Fokus for dette arrangement er dels fejring af resultater fra 2014, info fra året der gik/om året der kommer samt social samvær med

hinanden på tværs af Atletik, Triatlon og Motion. Sæt derfor allerede NU kryds i din kalender.

Hvad vil vi med AAIG:

Bestyrelsen vil i løbet af 1. kvartal 2015 arbejde på at formulere en vision, værdier og mål for AAIG Atletik, Triatlon og Motion.

En proces som på et senere tidspunkt vil komme ud i resten af foreningen.

Mere om det i 2015.

Sportslig hilsen

Kenny, Thomas, Jesper, Per, Bo og Conny

KLUBTØJ

Som bekendt indgik vi for et års tid siden en aftale med Craft og Intersport vedr. produktion og levering af vores specialproducerede klubbetøj. Det har desværre vist sig at være mere bøvlet end forventet, og vi har besluttet fremover at gøre det på en mere fleksibel måde.

Fremover vil vi forsøge at have det meste af sortimentet på "lager". Det vil ikke være alt der er på "lager", men vi tilstræber at man med kort frist kan få de mest gængse modeller og størrelser. Kenny har, i første omgang, taget ansvaret for opbygning og supplerung af dette lager. Det betyder, at man fremover bestiller og betaler det specialproducerede klubbetøj direkte hos Kenny på mail: kenny.bach@youmail.dk

Dette skulle gerne gøre det nemt og hurtigere at få fat i klubbetøj når man ønsker at supplere sin garderobe.

De forskellige dele i vores klubbetøj sortiment vil blive udstillet i cafeteriet hos BJAP. Alle andre, ikke specialproducerede dele, skal som nu købes direkte hos Intersport. Der er link til klubbetøjbrochuren på hjemmesiden.

Vi har pt. to forskellige udgaver, den med SYDBANK på ryggen og den med SYDBANK på brystet. Så snart vi har udsolgt af den med SYDBANK på ryggen, vil den udgå. For at fremskynde processen lidt, vil der inden længe blive annonceret et lille LAGERSALG med gode tilbud på de udgaver der er på vej ud af sortimentet. Mere herom senere.

Med dette tiltag er der alle muligheder for at blive grøn fra inderst til yderst og vise klubfarverne til træning og konkurrencer 😊



På bestyrelsens vegne
Kenny og Per

Klubnavn ved deltagelse i løb og stævner

Når du som AaIG'er tilmelder dig til løb og stævner, bruger vi **AAIG Aabenraa** som betegnelse for vores klubnavn.

Ligeledes forventes det, at du som udgangspunkt deltager i vores grønne klubtrøje.

INVITATION TIL SVØMMESTÆVNE

LØRDAG D. 13.12.2014 KL. 12.50 – 18.00

Lørdag d. 13.12.2014 inviterer triathlonafdelingen i AAIG, medlemmer i *AAIG atletik, tri og motion* samt medlemmer i *Rødekro IF Motion, Atletik og Triathlon* til svømmestævne i Aabenraa Svømmehal.

Der konkurreres på distancerne 100m fri, 200m fri samt 400m fri i aldersgrupperne piger/drenge 0-13 år, ungdom 14 – 17år (piger/drenge) samt mænd/kvinder (18 år →). Der er præmier til nr. 1, 2 og 3 i hver aldersgruppe.

Hver deltager kan tilmelde sig på en eller to distancer. Tilmelder man sig 2 distancer, skal man vælge hvilken af distancerne, man har som 1. prioritet. 1. prioriteten er man sikker på at deltage i. Deltagelse i 2. prioriteten afhænger af tiden/antal starter.

Udover den individuelle konkurrence vil der blive mulighed for at deltage i holdkap. Præcis hvad holdkapperne kommer til at indeholde er en julehemmelighed og meddeles først på konkurrencedagen.

Den/de bliver dog under alle omstændigheder alternativ/alternative. Man tilmelder sig holdkappen på stævnedagen med navn på holdet samt deltagernavne. Et hold består af 4 deltagere.

Prisen på dette julestævne er 30 kr., som betales på stævnedagen.

Dagen slutter af med præmieoverrækkelse, kaffe og kage☺

Sidste frist for tilmelding er 3. december. Man kan tilmelde sig skriftligt eller ved at udfylde nedenstående talon. Tilmelding sker til enten Anne Barfod Jessen eller Dan B. Nielsen.

Vi håber, I vil bidrage til god dag med masser af svømmekonkurrencer, højt humør samt juleglæde.

Anne og Dan

annebarbodjessen@gmail.com

danbn@sol.dk



TILMELDING TIL SVØMMESTÆVNE

Navn: _____

Klub: _____

Jeg ønsker at deltage i: 100m____ 200m____ 400m____
(prioriter med 1,2)

Jeg kan være hjælper: 13.00-15.30 _____ 15.30-18.00 _____

Jeg bager en kage: _____ (sæt X)





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



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

SALON DOMINIQUE

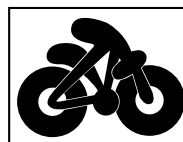
Storegade NO. 28 Aabenraa

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

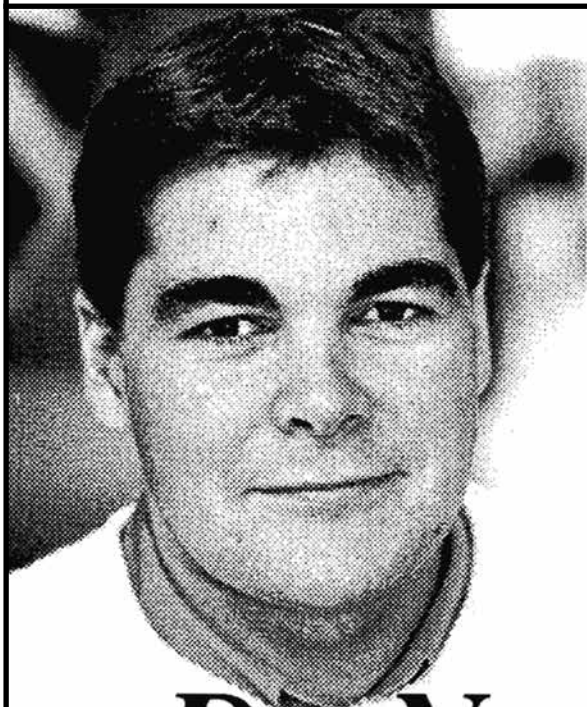
Tal med os!



**REVI
SION
SCEN
TRET**

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

***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!

EN DUFT AF KVINDE

- Et nyt AaIG løb

En smuk lørdag i starten af oktober skulle vores nye kvindeløb afvikles for første gang. En dag vi alle fem havde glædet os til og set frem til. Det begyndende efterårsvejr viste sig fra sin bedste side, høj sol og temperaturer tæt på de 20 gr. Vi kunne ikke have ønsket os et bedre vejr til denne jomfrutur for de ca. 325 tilmeldte.

Forud for denne dag havde vi brugt mange, rigtig mange, timer sammen. Det er utroligt, hvad der alt skal tages højde for. Et er at have en ide, noget andet at gå fra ide til virkelighed. Tekster til hjemmeside, tilmeldingssystem, tidtagning, tryksager, startnumre, ruter, depoter, omklædning, tidsplan, menu, foredragsholder, borddækning, pakning af goodiebags, uddeling af brochurer, sponsorer og meget meget mere. Derefter - hvem gør hvad, hvilke aftaler skal der laves og med hvem? Alt i alt en meget lærerig proces, der helt sikkert har fået os til at påskønne de arrangementer vi selv deltager i meget mere.

Så oprandt dagen, hvor vi skulle se om vores lille ny kunne stå på sine ben. Sammen med mere end 30 hjælpere gik alt som vi havde håbet. Der er selvfølgelig altid lidt småjusteringer der kan være med til at gøre det til et endnu bedre arrangement, men alt i alt, er vi meget tilfredse med resultatet 😊

Om vi gør det igen næste år? Vi har planlagt at evaluere dagen inden længe, og så har vi jo hele vinteren til at tænke over det. Det har helt sikkert være sjovt, men til tider også hårdt!

Endnu engang tak til alle hjælpere, både fra AaIG og udefra. Uden jer havde det ikke kunne lade sig gøre! Også en stor tak til alle de, der har sponsoreret produkter m.m. til vores goodiebags og specielt til Nykredit for deres sponsorat af Christian Grau.

Som en lille bonus har arrangementet givet et flot overskud. Vi har ønsket at en del af dette overskud benyttes til at forskønne vores allesammens klublokale med nyt inventar.



Elke, Grete, Joan, Rachelle og Lone

Godt stævne med flotte AAIG resultater

Aabenraa d. 21.9. Denne søndag afvikledes de **sønderjyske børne- og ungdomsmesterskaber**. Nyt var, at de 14-15 årige var taget med i dette stævne. Med 150 deltagere og 102 individuelle mesterskaber + stafetter var det et stort stævne, med stor aktivitet hele vejen igennem. Takket være en flot indsats specielt fra AAIGs egne folk lykkedes det at gennemføre stævnet på de planlagte 5 timer – en ret ambitiøs tidsplan, også ud fra, at der var kommet flere øvelser med.

Jeg nævner her alle AAIGs medaljer. Samtidig har jeg sat * ved resultater, der nok er værd at lægge særligt mærke til, uden at de andre præstationer dermed skal forklejnes. (Mht øvrige resultater henvises til hjemmesiden: aaig.dk/atletik)

-7 år: Alberte Wortmann vinder kugle med 5,76 og nr. 2 i 40m i 7,95 og bold med 14,77. Laura Nissen 600m nr.3 i 3.05,1. Hjalte Buskov-Birkelund bliver nr. 3 i bold med 17,44.

8 år: Anneline Meldgaard vinder kugle med 4,60 og nr. 2 i bold med 18,72. Karoline Nissen 600m nr. 2 i 2.30,0. Christian Schultz Langhede 600m nr. 3 i 2.32,52.

9 år: Anne Sofie Bech Michelsen vandt længde med 3,74 nr. 2 på 600m i 2.27,85 og nr. 3 på 40m i 7,47. Magne Buskov-Birkelund vinder bold med 36,40* og kugle med 6,42

10 år: Marius Mikkelsen 60m i 9,35 og længde med 4,25, nr. 3 i bold med 35,44

11 år: Ida Vestergård 800m nr. 2 i 3.20,12 og i længde med 3,60. Jacob Auning vandt 800m i 2.59,88, nr. 2 i længde med 4,26. Rasmus Marcussen*, der i DGI sammenhæng deltager for Hammelev vandt 60m i 8,61, højde i 1,43, længde med 4,96, bold med 51,64
12 år: Anders Clausen 80m nr. 1 i 11,71 og i længde med 4,76*. Georg Huu Rasmussen vandt 800m i 2.57,78. Tobias Andresen blev nr. 2 i spyd med 22,12

13 år: Mie Mikkelsen vandt 80m 11,14*, 800m i 2.50,75, højde med 1,31, længde med 4,80*, spyd med 17,31. Magnus Oriwohl 80m nr.2 i 11,31.

14 år: Mille Marie Gydesen 100m nr.1 i 13,80* og længde med 4,46 samt 2 på 800m i 3.03,28 og nr. 3 i kugle med 8,84 og i spyd med 15,64

Elisabeth Auning vandt 800m i 2.46,88, kugle med 9,94, spyd med 31,73* og nr. 3 i længde med 4,38. Lise Lotte Jepsen vandt højde med 1,55*, nr. 2 i længde med 4,44, spyd med 28,50 og i kugle med 9,22

15 år: Celina Kulby 100m nr. 1 i 14,18, højde med 1,28, længde med 4,26, kugle med 9,95.

I stafet vandt løb de 12-13 årige drenge en flot 4x80m og vandt i 47,56. Ligeledes vandt de 14-15 årige piger 4x100m i 57,93.

Helge

Atletik – et lyspunkt

Vi har netop i atletikken afholdt afslutning for ungdommen, og det var meget positivt, at det var vores ungdomsudvalg, der stod for dette.

Det var været med til at bibringe lidt optimisme blandt os ”gamle”. For det er nødvendigt, at vi får nye på banen. Der var også nogle forældre til stede ved afslutningen, hvor vi kort bragte følgende problemstilling på bane.

Vi har en aktivitet, hvor vi gerne vil favne bredt: Vi vil gerne have børne-, ungdoms- og voksenatletik, vi vil gerne have atletik for bredden og for de bedste. De sidste år har vi været ”lokomotivet” i sønderjysk atletik, både hvad angår stævner og andre fællesaktiviteter. Alt dette lægger pres på de menneskelige ressourcer, så det er nødvendigt med lidt forstærkning/fornyelse ind imellem.

Jeg tror så ikke, at det nytter noget, at vi opstiller større luftkasteller, kasser til at putte folk ind i. Det drejer sig om personer, og her må vi i stedet håbe, at **nogle melder sig til at gøre en indsats**, om det er på edb-området, anden teknik, hjælp ved træning, planlægning, tage med til stævner, afløser, når en træner er forhindret osv. Netop det, at vi har nogle at trække på som afløser, er meget væsentligt, for folk melder sig lettere til en fast opgave, når de ved, at der er afløser, når det brænder på.

Alt dette er der før skrevet om, men behovet er det jo fortsat. Alle os, der

har en opgave i foreningen, må være med til at finde emner, der kunne tænkes at give en hånd med.

Skolereformen

Denne anser jeg ikke som et lyspunkt set med foreningsbriller. Jeg skal nok undlade at komme med en politisk vurdering af denne og jeg har indtryk af, at mange idrætsforeninger går på listefødder for ikke at støde nogle. Ind imellem hører man dog et bekymret pip. Jeg har også indtryk af, at de overordnede idrætsorganisationer ikke helt er i overensstemmelse med medlemsforeningerne på dette område. Det er vel også de færreste foreninger, der kan levere instruktører til skolernes idrætsundervisning....

Jeg har konkret kendskab til et medlem, der har meldt sig ud med begrundelse i den kraftigt udvidede skolegang, men har en fornemmelse af, at det nok drejer sig om flere. Jeg kan frygte, at fødekæden bliver skåret over, og jeg kan også være bekymret for, at det bliver de små idrætter, der først og fremmest bliver ofre i denne udvikling.

Helge

Træningen til vinter

Foreløbig er fastlagt:

Onsdag i idrætshallen: kl. 18-19.15 ca 10-13 år. Kl. 18.30-20 fra ca. 14 år.

Kontakt evt. specialtrænerne for af høre om yderligere tilbud – se hjemmesiden.



En af de meget aktive unge, Marie, kommer med en slags sæsonberetning ved ungdomsafslutningen.



Mie Mikkelsen får her guld efter sejren på 80 m. Efter en lang periode med skader er hun for alvor ved at finde formen.



Klubbens topsprinter, Mathilde U. Kramer, havde en travl dag med de mange præmieuddelinger ved de Sønderjyske børne- og ungdomsmesterskaber. Her er det klubbens Ida Vestergård, der får sølv i længde.



Den sidste gang træning udendørs for det yngste hold. Ses her sammen med de to trænere, Jette og Helge (de 2 med chokolade). Holdet er vokset støt gennem sæsonen. På billedet mangler nogle stykker, da indendørs idrætter allerede er begyndt på dette tidspunkt. Gruppen har især været aktive ved nålestævner. Resultater fra det sidste kan på hjemmesiden.

Flot LM af AAIGerne – og Sønderjylland. 2xMikkelsen til tops i 3-kamp.

En række især yngre AAIGere deltog i DGIs landsmesterskaber i atletik i Vejen med flotte resultater. Med 11 deltagere var vi dog lidt under, hvad vi plejer.

I mesterskabernes fornemste disciplin 3-kampen vandt 13 årige Mie Mikkelsen, og samtidig vandt hun ved de 13 årige også 80m i 11,12, højde i 1,37 og bold med 41,62.

Den 10 årige Marius Mikkelsen blev nr. 2 i 3-kampen, og vandt samtidig 60m i 9,47 og længde med 4,01.

13 årige Magnus Oriwohl vandt 80m hæk i 13,87 og blev nr. 3 i længde med 4,48.

Hos 12 årige blev Charlotte Rygaard Andresen nr.2 i kugle 8,34, mens Georg Huu Rasmussen blev nr. 3 på 800m 2.55,22. Ved 14-15 årige piger vandt Lise Lotte Jeppesen højde med 1,53 samt blev nr. 3 i både trespring med 9,57, i kugle med 10,23 og spyd med 25,48. Celina Kulby vandt 80m hæk i 14,11 og Mille Marie Gydesen blev nr. 3 på 1500m i 6.25,62.

Endelig gjorde Mikkel Bach Garbrecht ret bord i kasteøvelserne i seniorklassen med 1.pladser i spyd med 52,29, diskos med 28,03 og kugle med 10,90.

Sønderjylland var helt på toppen i holdturneringen mellem de forskellige landsdele.

Sønderjylland vandt ved 10-11 års piger (og det uden hjælp fra AAIGerne, da vi ingen havde med i denne aldersgruppe, så ved de yngste er der god gang i atletikken rundt om i Sønderjylland her havde vi ikke engang nogen med!!!). Vi vandt ved de 10-11 års drenge, hvor Marius og Søren Bentin Riis var med (i princippet havde vi også Rasmus Marcussen med, der blev vinder af 3-kampen ved de 11 årige drenge, men i DGI sammenhæng stiller han op for Hammelev). Hans fremragende resultater var: 60m hæk 8,55 nr. 1, 60m 8,55 nr. 1, længde 4,40 nr. 1, bold 50,40 nr. 2 og højde 1,20 nr. 3).

Vi blev nr. 2 ved piger 12-13 år, hvor vi havde Mie og Charlotte med, og endelig vandt Sønderjylland også 12-13 års drenge, hvor vi ud over Magnus og Georg også havde Tobias Andresen med.

Sønderjylland blev nr. 2 i den prestigefyldte 20x200m stafet, hvilket må siges at være meget godt, da vi ikke stillede med nogle 16-17 årige.

Stævnet var specielt søndag præget af meget regn – uheldigt på vejen Stadion, der ikke har en tribune. De unge mennesker tog det flot – og ellers må det siges at være et velarrangeret landsmesterskab. Der var nogle store ændringer ved stævnet: bl.a. var hæk kommet på programmet, og så var der også indført individuelle mesterskaber ved de yngste op til 13 år. Absolut nogle positive tiltag.

Helge

Triatlon sæsonen 2014/ 2015

Af Thomas Walther-Johansen

Så er sommer efter gået og vi er i triatlon afdeling stille og roligt begyndt i svømmehalen igen. Dette betyder jo også at vi stille og roligt er gået i gang med at planlægge den nye sæson. For nogen betyder det at de har lyst til at prøve kræfter med nye distancer, andre konkurrencer og at der nogen der helt har lyst til at kræfter med sporten.

Som noget nyt i afdelingen har vi i år prøvet noget nyt. Vi har i år prøvet at lave en kalender hvor i vi har skrevet alle de aktiviteter der sker i den næste sæson.

Vi startede sæsonen med at holde et klub møde hvor vi lavede en gennemgang af kalenderen og fik lavet nogle hold der ville tage sig af disse aktiviteter.

Kalenderen er sendt ud til alle medlemmer i tri afdelingen.

Sæsonen startede i midten af september hvor vi officielt begyndte på svømmetræningen med Anne Barfod.

Vi startede i slutningen af september med spinning i samarbejde med Rasmus Ganzler, og først i oktober

startede vi også med fredags svømningen igen.

Sammen med Rødekro triatlon var vi den 11. oktober forsamlet til at forfølge de professionelle på Hawaii under verdensmesterskabet på den fulde distance.

Et af de nye tiltag i sæson er den 10. november hvor vi prøver at lave et foredrag med Line Thams i for tri afdelingen. Der ud over vil vi i det nye år lave en kend din cykel aften for tri medlemmerne inden vi skal have dem på landevejen igen.

I december måned vil vi afholde en svømme konkurrence for medlemmerne i både Aaig og Rødekro triatlon.

Ellers sker der ikke så meget nyt i afdelingen, Vi forsøger igen at lave en klubmesterskab i svømning i april måned, hvor vi også vil starte med at lave X- træning. Så vil vi i juni igen afholde et tri klubmester i enkelt start. Datoen bliver den 5. juni.

Ellers regner vi med at vi ses løbende med resten af klubben til diverse arrangementer i klubben, Cross løb, Bjergmarathon og andet enten som hjælpere eller deltagere.

37. Harz-Gebirgslauf.....Brocken – Marathon

Å synnejysk.....løff å æ Bloksbjerg

Uventede gæster bliver budt på Gevalia Kaffe. Det er ikke noget for os. Jesper Steffensen og jeg (Mikael Lassen), er nemlig ikke uventede.



Vi er nemlig tilmeldte til Nordtysklands mest krævende løb, Brocken Marathon. Ikke sådan at vi har stået på startlisten i lang tid. Nej, vi tilmeldte os i den sidste online time. Og vi kommer ikke for at få Kaffe. Ikke som det første i hvert fald. Vi skal lige en tur op over Bloksbjerg. Vi vil ha en løbeoplevelse der ikke er prøvet før og ikke er et antal omgange omkring et eller andet.

Hurtige beslutninger sætter lige barren for uventede oplevelser et par hakker op. Det er lige os, mener vi. Vi har jo lidt erfaring udi denne, at drage til løb her og der.

Velforberedte drager vi af sted fredag eftermiddag efter arbejde. Vi har tjekket at køreturen er på små fire og en halv

time. Og at startnummerudlevering lukker kl. 21. Afsted det går. Sammen med tusindvis af andre der netop har fået efterårsferie.

Vi skal under den tunnel ved Hamborg inden vi vil holde pause.

Jesper er chauffør i sin udmærkede Honda. Fluks er vi på den anden side af Hamborg. Diverse vejarbejder og bilkøer er forceret uden de store problemer. Vi kører jo, som man gør, nu til dags, efter GPS. Og den finder altid vej. Så da vejarbejde sender os af motorvejen i utide, bekymrer det os ikke synderligt, at vi kommer ud på lidt landevej.

Der går en halv time,.....en hel,.....halvanden. Vi får virkelig set noget. Nordtyskland er et landbrugsland med mange småbyer, hvor der er travlhed på markerne og afgrøderne skal køres hjem på traktorer. Alt sammen lige på VORES vej. Det begynder at blive lidt ulvetime agtigt samtidig med vi kører på en vej med skov på begge sider. Masser af små sideveje ind til skoven. Her holder de til ! Altså dem der tilbyder diverse tjenester til mænd. Udslidte campingvogne med et par hundrede meters mellemrum , gør opmærksomme på deres tilstedeværelse med kulørte

lamper og lyskæder og fyrfadsllys.....Vi kikker på hinanden: Nummerudlevering lukker kl. 21.....kør for satan, kør. Det er for sent at hente nummer i morgen tidlig. Løbet starter jo allerede kl. 9. Og vi må ikke misse morgenmaden. IKKE MISSE MORGENMADEN.

Efterrationalisering afslører at GPS (gad vide hvordan) er indstillet til: geografisk kortest vej, og ikke som ønsket: til hurtigste vej. Men vi kom frem. Kl. 20 er vi tjekket ind på vores hotel. Det viser sig vi ikke er eneste løbere. Ej heller eneste danskere. Super centralt hotel. Vi overtager de andres forberedelser med hensyn til at finde vej, og ti min. efter er startnr. hentet. Så lidt hurtig mad ved en italiener og en øl at sove på.

Raceday

Vækkeur til kl. seks. Aftalt at mødes til morgenmad der allerede er åben kl. syv. Så er der en time til rådighed idet vi skal gå til start kl. otte. Vi har vel halvanden km. til start.

Kikker som det første ud af vinduet og ser det jeg ikke gad se, men godt vidste jeg ville se. Jeg havde nemlig hørt at det havde regnet meget i nattens løb. Det var ovre nu, men alt var meget vådt.

Konstaterer at sådan er det, men pyt. Det er vindstille og lunt, 10 – 12 grader. Egentlig perfekt løbevejr

Vi kommer godt derud og er klar til at aflever bagage et kvarter før start. Så ingen panik. Fem min. senere er vi midt i startfeltet.



Beaten sættes i gang. En masse snak på tysk. Et skud.....og 750 løbere pisker op over en gennemblødt græsmark. Klar til første etape der hedder 18 km løb der med små undtagelser er konstant stigende. Når toppen passerer har vi lagt små 1200 højdemeter bag os. Så er der kun at tilbagelægge lige så mange nedad igen. Deter dobbelt bjergmarathon på højdemeter. I et hug, vel at mærke. Sammenlagt har vi nok måttet gå 3-4km. Hvor stigningen er værst. Nedløbene var også mega hårde.



Hele turen er en lang naturoplevelse. Ikke en lyd af hverken by eller biler. Smuk lyd af vand i store mængder der finder korteste vej ned ad bjerget.

Da vi nærmede os toppen begyndte det at småregne. Og alle fik tilbudt regnoverslag. Det løb vi med også et par km. nedad. Sigtbarheden var nede på 50-100m. Egentlig befandt vi os i en våd sky.

På opturen var der kun tre depoter, men på nedløbet lå de noget tættere. Der var egentlig ret fedt og vi var kunder hver gang. Der var et godt udvalg. En ting var, for mig helt ny. Det hed Schleim. Min sønderjyske tankegang oversætter straks til slim. Og det lignede det også. Oveni var det varmt. En kvinde forklarede at det var havregryn. Og jeg elsker jo havregrød, så at møde det her i drikke form var overdådigt. Det var ernærende, mættende, velsmagende. Overgår alt

Vi har fra start valgt at hygge og opleve og følges hele vejen, og den plan holder hele vejen hjem.



Vi løber i mål i tiden 4.35. En go oplevelse rigere. To store smil i fjæset på os begge. Vi kommer hurtigt i bad og i tørt tøj. Derefter er der på startnummeret varm kartoffelsuppe og øl. Vi køber en mindre overbygning i form af kaffe og kage. Det er uvist om det var Gevalia. Men vi var jo heller ikke uventede. Men den var go.

Vel mætte på alle parametre sætter vi snuden hjemad. Efter lige en gåtur i dagslys tilbage til vores bil. Smuk livlig by. Alle butikker åbne til kl. 16. Masser at se på. Også for eventuelt pårørende der ikke vil løbe eller se på løb.

Så bare fire og en halv time hjem. Indstillinger i GPS ændret til: hurtigst mulig vej. Det er stort set bare lige ud hele vejen. Snakken går.....GPS-damen har vi lukket kæften på,.....Men var det nu klogt?? Vi lader spørgsmålet stå. Vi misser et hint. Og kommer en tur gennem Hamborgs centrum på hjemvejen. Hamborg er flot i aftenbelysningen. Vi kom igennem og var hjemme lidt over 21

Super løb. Der er alle distancer og walk. Eget til klubtur, herretur, dametur, sejtrækkertur, sviptur eller bare alenetur

På vegne af hurtigbeslutningstagerne der gerne rører sig for en kop kaffe...Mikael Lassen.

RIMECO

Recycling since 1888



Skibbroen 20 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 0300 · info@rimeco.dk
www.rimeco.com

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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!



Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Rådhusgade 6



74 62 64 64



VAND - VARME - SANITET



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!

Renovering af klublokalet

FØR okt. 2014:



Ja, sådan så det ud og sådan har vores klublokale set ud i mange år. Faktisk er der ikke nogen som undertegnede har talt med, som kan huske hvornår der kom hessian op.

Sikkert er det. Det har holdt rigtig godt.

Derfor har afdelingsbestyrelsen også længe haft ønske om en renovering af klublokalet så det kan fremstå som ANNO 2014.

Under renovation - medio okt. 2014:

Samme hjørne som på billedet ovenfor, men nu under renovering. Birgitte, Bente, Conny Torben V., Mikael, Torben L og Jesper knokkede i 2-3 timer en tirsdag aften den 7. oktober med oprydning og nedtagning af hessian tapet. Forinden havde Holger J. sørget for nedpakning af klubbens historiske arkiv, som klart bliver gemt.



Weekenden efter svingede Birgitte taktstokken over Torben L, Helle J, Harry og Lone,

hvilket betød klublokalet er ny-tapeseret og ny-malet.

I samme weekend ryddede Kirsten M, Conny S, Torben V og Jesper op i alle de ting, som gennem tiden er blevet placeret i klublokalet. Det kan godt røbes, at en del af de gamle møbler ikke kommer retur. :-)

For så fint ser det p.t. ud i klublokalet.



En "slap-af-pause" efter søndagens strabadser + Conny's medbragte kage nydes.

Efter - Hvordan bliver klublokalet:

Når renoveringen er færdig vil du som medlem møde et klublokale, hvor møblerne er placeret ved væggene, og der vil være et vægskab samt plads til placering af tasket ét sted, så rummet ikke ligner en pulterkammer.

Derfor pas godt på klublokalet når det er færdigt, og benyt det til møder m.v.

God fornøjelse og stor tak til alle som har hjulpet til med renoveringen.

Sportslig hilsen

Kenny, Thomas, Jesper, Per, Bo og Conny

En duft af kvinde

Lørdag den 3. oktober deltog vi i et lokal arrangeret løb kaldet ”en duft af kvinde”. Bag dette kæmpe arrangement stod Rachelle, Lone, Grete, Joan og Elke.

I alt var vi 325 kvinder samlet, og der kunne vælges mellem en 5 km gå rute, en 5 km eller 10 km løberute. Dagen tegnede godt, da vejret var med os.



Det hele startede med opvarmning på stadion, og hvor mandehørm samtidig løb forbi og hvor de havde deres 1. udfordring. Derefter lød starten ude fra porten på Vestvejen, hvor løbet blev skudt i gang med konfetti.

Vi løb 10 km ruten. Den førte os gennem gågaden, den gamle bydel, forbi slottet, langs stranden – hvor der var depot ved højskolen, gennem skoven – og målet var på stadion. En rigtig flot og varieret rute. Ved mål var der et rigtig fint depot, med et hav af lækkerier – lige hvad vi havde brug for i varmen..

Alle deltagere fik udleveret en flot gave taske, og der var gevinster på vores

løbe numre.. (eller på nogens løbenumre!!)

Derefter var der tid til at tage hjem og bade, klæde om og få en lille skænk - eller to! Derefter blev vi hentet af vores privatchauffør og kørt af sted mod Sønderjyllandshallen. Blev budt velkommen med en drink og så kom vi til bords. Ved de flotteste opdækkede runde borde – så flotte som var det til bryllup.

Der blev købt drikkevarer og så blev maden serveret. Små lækre retter – og alle blev mætte.

Der blev budt på underholdning efter maden. Humøret var højt ved alle ”mand” og stemningen var i top. Det hele sluttede kl. 21, nogle gik hjem og andre inkl. os valgte at gå ind i foyeren igen, hvor det var 70 og 80 fest. Flere fra klubben, som havde været til mandehørm, kom også forbi – og vi var enige om at det var fedt at være sammen på en anden måde, end bare at være sammen ved løb.

Ikke at forglemme, så havde vi en fantastisk fotograf med fra start til slut. Jan – tog mange billeder igennem dagen. Ved godt at der er rigtig mange som vil misunde ham for denne ”tjans”. Helt alene med 325 damer...

Vi vil gerne takke arrangørerne for en fantastisk dag. Vi tror alle deltagere har haft en rigtig god oplevelse, og der var smil og latter dagen lang.

Vi kommer stærkt igen næste år..

Helle Jensen og Lotte Andersen

DM-Mangekamp og DN Galan Stockholm

Den forgangne weekend har været en travl en af slagsen.

I Holte på Rudegaard Stadion blev der afholdt DM-Mangekamp hvor vi havde 4 aktive med. I aldersklassen P17 dystede Nikoline Petersen og Isabell Paprotny om medaljerne.

For Nikoline var det dog slut efter førstedagen hvor hun pådrog sig en fiber i baglåret og måtte erkende at hun ikke kunne gennemføre anden dagen. Efter førstedagen lå hun til en medalje, så det var surt at måtte udgå.

Isabell Paprotny vandt til gengæld sølv med mange flotte individuelle resultater undervejs og en samlet score på 4147point.



Isabell vinder sølv hos P17 årige piger.

Mathilde U Kramer havde valgt at prøve kræfter med mangkampen igen og det gjorde hun med bravour. Efter første dagen (100m hæk, højdespring, kuglestød og 200m) havde hun klart lagt sig i spidsen. Andendagen indebar dog de 3 øvelser (længdespring, spydkast og 800m løb) som ikke ligefrem er hendes livret, hvilket medførte at hun i kvinder senior rækken rykkede ned på en 4. plads

i allersidste øvelse. Næmlig 800m. Hun vinder dog en flot bronze medalje hos U23 med en score på 4881p som ligeledes er klubrekord.

Kirsten Eskildsen-Møller stiller som eneste kvindelig veteran op hos K50 gruppen og vinder guld med et score på 4063 point.

DN Galan i Stockholm

Her havde AAIG Lise Lotte Jepsen udtaget til ungdomslandsholdet i højdespring.



Lise Lotte Jepsen

Det blev til en fornem 5. plads med en flot PR i et spring på 1.55m. Udover at være udtaget til at springe højde, deltog hun også i spydkast og kuglestød.

Kirsten Eskildsen-Møller

Aarø Naturløb

Lørdag den 20. september var vi 12 Aaig'ere der tog til Aarø, de 11 for at løbe en tur, og Inga var fotograf. Bilen blev parkeret i Aarøsund, efter en kort sejltur der var inkluderet i startgebyret ankom vi til Aarø, hvorefter vi gik op til Brummers gård hvor der var start og mål



Klar til afgang med færgen

Vi fik udleveret startnummer og ”fodlænke” med indbygget chip. Da vi var ankommet i god tid var der tid til lidt hyggesnak og levende musik inden løbet med gospelkoret, ”Sound Of Joy”, nu er gospelmusik ikke lige mit nummer, men det kan man jo vælge at overhøre

Kl. 14.30 skulle Flemming Olesen så starte på sin 15 km. tur – efter hvad han selv sagde, en rimelig hård tur på strand og sten ud over Aarø Kalv.

10 minutter efter var det så vores tur på 10 km. et fint fladt løb rundt i den flotte natur på Aarø.



Ulla, Inge og Birthe i baggrunden i flot stil

Efter løbet fik vi så en dejlig kold fadøl, også inkluderet i startgebyret, der var også mulighed for at vælge et glas vin eller vand, hvis man hellere ville det. En af Lis tidligere kolleger inviterede på kaffe og en dejlig lækker æblekage med æbler fra Aarø, tusind tak for det. Så var det tid til præmieoverrækkelse, desværre ingen 1. 2. og 3. præmier til AAIG, men vi tog revanche ved deltagerpræmierne, hvor det blev til i alt 4 stk.



Øl, kaffe og æblekage

Så var det efterhånden tid at gå ned til færgen igen, så vi kunne komme hjem. Under overfarten takkede skipper også for støtten til løbet, og i den anledning ville han gerne give en omgang.

(Omgangen bestod dog ikke af det, som jeg havde håbet på, men en karruseltur med færgen hele 3 gange)

En rigtig god dag og et godt arrangeret løb, som helt sikkert kan anbefales til næste år

Hilsen til alle medløbere
Inga og Torben



10 km. hvad er det – masser af energi



Flemming med sin lodtrækningspræmie

Så er vi på vej hjem



Allan på vej i mål



Keld i godt selskab



Så er Lis på vej i mål



Triathlon, træning og planlægning

Arne Matthiesen

For at få et godt udbytte af din træning, er det vigtigt at du sætter dig nogle fremtidige mål. Efterårsperioden er her særdeles velegnet, idet en god og lang sæson er slut og løbskalenderen er snart tom. Start allerede i sensommeren eller det tidlige efterår, med at lave en grovskitse over hvordan den kommende sæson skal forløbe. På den måde kan du finde motivation til træning i de mørke måneder.

Lav en årsplan, så du danner dig et klart overblik over forberedelsesfasen, konkurrenceperioder og nedtrappingsperioder. Typisk vil en triathlon-sæson bestå af to-tre konkurrenceperioder, hvor man vil være i stand til at yde sit maksimale. De primære stævner skal ligge i konkurrenceperioderne og de sekundære udenfor.

Nedenstående finder du et eksempel

på hvorledes du kan strukturere din årsplan.

Er man ikke meget for udendørs cykeltræning i den kolde og våde årstid, kan du med fordel klare dette på en hometrainer eller i motionscenteret – husk her at planlægge intervaller, så det ikke bliver ”hamster-træning”. Lav klare målsætninger for din træning, så du bevarer den mentale fastholdelse – man mister hurtigt motivationen uden plan – jeg taler af egen erfaring;-)

Gør dig tanker om i hvilke perioder du vil have særligt fokus på den enkelte disciplin. Lav også kombitræning (cykel/løb, løb/svøm osv.) Drop f.eks løb i en periode, for at udvikle dig på cyklen, eller fordobl antallet af dine svømmepas i en 14 dages periode – ”ryst posen”.

Oktober, november, december, januar, februar, marts	Forberedelsesperiode
April, maj	Konkurrenceperiode (klar til DM Duathlon, EM Duathlon mm.)
Juni	Forberedelsesperiode
Juli, august	Konkurrenceperiode (i denne periode ligger mange danske og udenlandske stævner).
September	Aktiv afkobling, så du mentalt bliver klar til endnu en sæson. Lav her de kommende forberedelser til næste år. Der er dømt off-season ¹

¹ Idrættens Træningslære s. 156 - 157

Træning med puls- og wattmåler

Mange af os har dyre og avancerede pulsøre, disse kan være et særligt aktiv når der trænes. De fleste af os har dog ingen idé om hvorledes de anvendes optimalt, og træning foregår ofte på gefühl og/eller lyst, men er for det meste ikke videre videnskabeligt funderet. Det er der selvfølgelig ikke noget i vejen med, men jeg har den holdning, at anskaffer man sig dyre pulsøre, wattmålere mm., så kræver det også at man sætter sig ind i dem, ellers har man spildt sine surt tjente penge til ingen verdens nytte.

De fleste af os træner ikke hårdt nok, når vi skal træne hårdt og omvendt ikke let nok, når der står let træning på programmet. Det bliver til "leverpostejstræning", hvor vi ligger i et for snævert puls-område uden at vi udvikle os.

Som udgangspunkt skal den %-mæssige træning i opbygningsperioden fordeles nogenlunde således:

Zone 1	50-60%	Aktiv restitution	Joggetur, opbygning af mitochondrier.
Zone 2	60-70%	Udholdenhedstræning	
Zone 3	70-80%	Aerob kapacitet	Tempo 8-12 km, tempo hærkning (3 x 5 km)
Zone 4	80-90 %	Anaerobe Tærskel	Extensive intervaller (8 x 2000 m)
Zone 5	90-100 %	Aerob- og VO ² max	Korte intervaller ²

² Heiko Lehmann/The Perfect Getaway

75-80 % let træning (zone1 og 2)

10-15 % moderat til hårdt

5 % meget hårdt³

Rasmus Henning har udtalt, at mange har den opfattelse, at pro-triatleter træner meget hårdt - altid. Dette er dog ikke tilfældet, og en stor del af træning på cykel foregår med et snit omkring 30 km/t.⁴

Lad være med at træne det samme uge efter uge – "ryst posen" - det stresser kroppen positivt, til altid at være klar til hvad du skal bruge den til. Kroppen er en formidabel, kapabel og yderst avanceret maskine.

Optimering af din træning i de forskellige puls-zoner, kan gøres på flere måder.

Kend din hvilepuls	Mål din puls når du er i hvile
Kend din max-puls. Den klassiske	220 – din alder
Din max-puls lidt mere videnskabeligt	206 – (0,7 x din alder)

³ Triathlon Knowhow nr. 5

⁴ Rasmus Henning: Udfordringen/Jernmænd

Disse tal er vigtige til bestemmelse af den belastning vi træner med. Området mellem hvilepuls og maxpuls betegner vi som pulsreserven og er i princippet det område vi kan træne i (hvilepuls = 0% belastning og maxpuls = 100% belastning).

De fleste pulsøre kan, ud over den aktuelle puls, også vise belastning i både % og i zoner (typisk 5 zoner – derfor er ovennævnte skema delt i 5 zoner. Mange trænere opererer dog med 6 zoner), hvad man foretrækker er derfor op til den enkelte.

De før nævnte beregningsmetoder er dog stadig unøjagtige.

Min egen træning

Personligt har jeg erfaret, at efter en nøjagtig bestemmelse af mælkesyregrænse og fastlæggelse af puls zoner (+ wattzoner, som jeg dog kun bruger på hometrainer), er træning blevet meget sjovere – en såkaldt lactat og VO²max-test. Jeg havde en tendens til at træne for hårdt på lange langsomme turer, og træning var næsten altid hårdt (og til tider surt).

Testen foregik på henholdsvis løbebånd og cykel, hvor iltoptagelse og dannelse af mælkesyre blev målt.

Jeg fik lavet min test hos Heiko Lehmann, som er indehaver af The Perfect Getaway i Hamburg.

Efterfølgende har jeg fået råd og vejledning af Heiko Lehmann. Selv om jeg har mange års erfaring inden

for sporten, er det rart at vide, at man stadig kan rykke sig sportsligt. Heiko og jeg laver min sæsonplanlægning sammen, hvorefter trænings-planlægning, ud fra mine mål og potentiale, laves af ham. Når jeg modtager træningsplanen, er det lidt ”Forest Gump-agtigt” – man ved aldrig hvad man får, og det er faktisk spændende i sig selv.

Overordnet virker den sparring jeg har med Heiko rigtig godt. Jeg har, hvis man ser bort fra styrt i Rügen, punktering i Rødekro og total nedsmeltning i Roth, haft en rigtig god sæson. Jeg har aldrig løbet langsommere til træning (hvis jeg ser bort fra mine intervaller), men har til gengæld haft et højere øvre loft i konkurrence på det afsluttende løb og har forbedret mit løb væsentligt.

Afslutningsvis skal nævnes, at alle klubbens medlemmer (gælder også for atletik og motion) får 20% rabat på VO²max-/lactat-test hos The Perfect Getaway/Heiko Lehmann.



Til test hos Heiko Lehmann i Hamburg

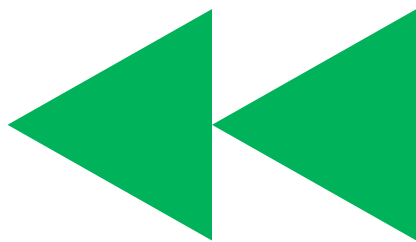
Målsætning i praksis

Mine målsætning og træning for 2015 er ved at være lagt i faste rammer, men det betyder selvfølgelig ikke at dine mål skal være de samme. Vore målsætninger indenfor triathlon er vidt forskellige – og heldigvis for det. Nogle dyrker sporten for at komme i form, få en

oplevelse, forbedre sig i de 3 sportsgrene, deltage i den første sprint, OL, ½-ironman, prøve kræfterne af på fuld distance eller vinde DM, EM og VM ... ja, ”mod det uendelig univers”, ville Buzz Lightyear vel have sagt. 2015 er snart lige om hjørnet, så sæt i gang... ☺



Sparring med Heiko under planlægning af tri-sæsonen 2015.



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!

Nyhed
Rådgivning
alle dage

8-20

på 70 10 78 79
– også i weekenden

15043-0914

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank

Kan De li' Østers?

Ja det var engang en krimifilm i tv der hed, nu er det ikke fordi jeg skal skrive kriminalhistorie men om et løb som jeg har deltaget i og spændingen som i en krimi har været med hele vejen.

De startede 98, nej det var heller ikke nogen Robinson-ekspedition selv om løbene skulle foregå på de 3 dejlige Vadehavsøer Mandø, Fanø og Rømø.

Og hvordan er jeg nu kommet på den ide'?

Jo der kan jo ske ting og sager i disse internet-tider hvor vejen til information ikke er lang men kun få klik væk. Min vej gik via Facebook en vinteraften hvor jeg fandt et link til et løb som hedder Vadehavstouren 2014, se det lød interessant, mere undersøgelse.

Det viste sig at første løb skulle være at løbe til Mandø og retur til fastlandet, 28 kilometer (piece of cake) men jeg blev klogere skulle det senere vise sig.

Selve løbet skulle være d. 5 april en dejlig forårsdag som senere skulle vise sig at, næsten have relationer til det berømt cykelløb "en forårsdag i helvede"

Nå men af sted til Vester Vedsted hvor starten skulle foregå, spændingen var der, hvad havde jeg dog sagt ja til? Nå ja jeg havde den trøst at jeg skulle dog løbe sammen med gode løbevenner fra Aaig, (de startede 5, stadig ikke nogen Robinson hvor man kunne blive stemt hjem), Vejet var forholdsvis diset, mildt sagt, blæst og kulde var der også sørget for. Og det kan jo godt være en hård modstandet når man bevæger sig rundt i Vadehavet.

Første par kilometer blev løbet i lidt klitter og asfalt, derefter grusvej grusvej og grusvej, nemlig Mandø-ebbevej men Mandø nærmer sig stille og roligt, øen nås og digerne forceres, eneste "bakke" i miles omkreds, derefter skulle vi løbe på indersiden af dæmningen så fra at løbe i diset og vindblæst naturområde var det nu vindstille og hermed også varmt, noget af en omvæltning.

Tæt på Mandø mølle var der fællesfotografering af samtlige deltagere så på en lille løbetur igen, her mødte vi så et depot. Og hold da op et depot, der var kage x mange, chokolade, slik og jeg skal komme efter jer, kaffe, the ja mere ned nok til alle. Så af sted igen det sidste af øen skulle løbes inden vi skulle løbe mod fastlandet igen, turen var den samme som man løber til havbundsløbet. Og til jer der har løbet den i Juni måned så nyd turen til hver en tid og synes i vandet er koldt,, så skulle i altså prøve turen i starten af april, fy for her er det en "forårsdag" kommer ind i billedet.

Nøjjjjj det var koldt for mine stakkels størrelse 42.

Fik dog hurtigt varmen igen da de sidste kilometer på asfalt skulle løbes og vel ankommet i mål var der resterne af depotet flyttet til forsamlingshuset, så spis bare.

Hele arrangementer blev afsluttet med lodtrækningspræmier, og jeg siger bare Aaig var godt repræsenteret i lodtrækningen.

Næste løb var så d. 31. maj. Denne gang skulle det være på Fanø, uha det var mange år siden jeg havde været på Fanø, så et gensyn med øen på denne måde ville være en stor oplevelse.

Af sted Lørdag morgen, vi skulle jo med færgen i god tid, kunne jo forvente kødannelser da vejret viste sig fra sin bedste side, som en turist ville sige men som løber var der udsig til en meget varm dag. Færgeturen gik godt vi mødtes med mange i Esbjerg, så for lige at ” lege ø-Robinson igen” så startede vi denne gang 47 og endnu ikke nogen der var stemt hjem, snarere en hård konkurrence fra diverse andre løb i landsdelen. Så deltager antallet fra Aaig var kraftigt reduceret, det var dog lykkedes mig at ” lokke” Bethina med, undskyld Bethina det skal ikke ske igen(mere herom senere) Så vi var denne gang 3 deltager fra Aaig Tove Grevsen, Bethina Nissen og undertegnede men alle med friskt mod, uden at ane hvilken strabadser vi skulle begive os ud i.

Vi havde fået lov til at ”indkvartere ” os hos turistbureauet hvor vi kunne opbevare vores tasker. Minimale forhold, men hvad nu betaler vi jo heller ikke en formue for at deltage.

Afsteg det gik(løb) igennem de gamle gader i Nordby og ret hurtigt blev vi konfronteret men Fanøs barske natur, klitter, bakker og sand til den helt store guldmedalje, efter et stykke vej ble det dog til græs og små stier og et par enkelte vandhuller, jo jo ingen Vadehavstour uden våde fødder.

Efter lidt over 9 km kom vi ud på åben strand, uha en befrielse at løbe i det og så endda de næste små seks kilometer, det skal siges det var ikke løst sand men dejlig hård fanø-havstrand og et par vandhuller.

Så nydelsen var total lige indtil lidt over 15 km så drejede vi ind i klitterne, så de

næste 6,5 km var et SANDt helvede, lige bortset fra det store overfyldte kagebord med Citronhalvmåner, chokoladecake, kakaomælk osv. Men uha hvor det ligger tungt i ”mavsen” når man får lidt for meget.

Og havde det ikke været for at Bethina skulle køre med mig hjem og at jeg havde nøglen til bilen så havde jeg nok fået tæv for har da aldrig hørt nogen bande så meget på en løbetur, endnu engang undskyld Bethina (ps. hun overlevede og det gjorde jeg også, med nød og næppe) selv om ruten var klitter op og ned, op og ned, op og ned, og et par klitter som bonus-run op og ned, da det lykkedes at løbe lidt forkert, men nå nu var vi jo også i træning. Med en mega hård tur i dette skønne dejlige varme vejr. Det sidste små 4 km til mål var grusvej og til sidst asfalt. et dejlig, hård, tur på Fanø på 25 km

Hold op der var stille i bilen på vej hjem. Sidste del af Vadehavs-touren var på Rømø med start fra Tønningsgård naturcenter. Her startende det hele med ”morgensang” idet tur arrangør Henrik Rehr Junker Olsen, viste det sig er medlem af Ribe mandskor så et par stykker af korets medlemmer havde valgt at sige ja til at give et par numre. Hold da op et start på dagen. men vores ”Robinson-ekspedition” var endnu engang beskåret, vi startende denne gang 45, åh ja kun 2 mindre end på Fanø, eller også flere og nye var kommet til, det har jeg ikke helt styr på.

Fra Aaig var der nu kun Tove G og mig der stillede op, nej Bethina var ikke stemt hjem pga. ukvemsord og andre eder-ubehageligheder men havde valgt ikke at deltage denne gang. Det skal dertil siges

at alle dem der gennemførte alle tre Vadehavstoure var stille i udsigt til at få en overraskelse, uha uha, spænding. Vi startede fint ud i høj solskin og med en frist blæst så udsigterne var lovende. Denne gang havde vi fået følgeskab af et par frivillige fotografer da tourens egen fotograf havde, måtte melde afbud. det skal her nævnes at de ville gennemføre turen på cykel og jeg tror nok at de flere gang fortrød deres beslutning af dette, for et er at løbe denne tur i klitterne på Rømø men at slæbe en mountainbike med rundt, det er stort, mega stort, kæmpe respekt for det.

Vi startede fint ud, dog allerede efter 4 km løb vi forkert, men sig det ikke til nogen, tror ikke alle opdagede det, før vi var tilbage på ruten igennem sommerhusområdet ved Lakolk, herefter igen strandløb med jahhhhh vandhuller. Eller nærmere et vandhul i form af et hjulspor fyldt med vand, det måtte jeg altså bare igennem, dejligt med våde fødder.

Efter 13,5 km var der depot og hvilket depot, kage til overflod, hold da op.

Herefter løb vi ind mod midten af øen og skal da love for at vi nu kom på arbejde, et er at løbe i klitter og bakker men at løbe, tror jeg nok, omkring 4 til 5 kilometer i alt i såkaldte "hestespor" det trækker tænder ud.

For dem som ikke kender et hestespor så er det såkaldte ride-ruter for de mange udflugts ture på hesteryg der findes på Rømø og det var bare at løbe i løst sand, godt man ikke er hest siger jeg bare.



Rømøholdet

Privatfoto

Turen på Rømø var på 24 km og en sjat, en super fin rute og skønt vejr og højt humør ikke mindst blandt de som havde været med alle 3 gange. For hvilken oplevelse vi har fået

Velankommet i mål var der nu tid til medaljeoverrækkelse



Og hvilken medalje, den ene halvdel af en østers-skal, så det er jo en ganske enestående, der findes jo kun denne ene, selv den anden halvdel er af en anden udformning



Størstedelen af Østersholdet Privat foto

Til sidst skal jeg lige nævne at d. 2. august var 7 løbere på rekonoseringstur til en ny udfordring i 2015 nemlig øen Langli ved halvøen Skallingen, en tur på 25 km, turen bliver, hvis alt går vel, en del af Vadehavstouren næste år.

Desværre kunne jeg ikke deltage i år pga. arbejde, øv

Og allerede nu vil jeg da også gerne reklamere for deltagelse på turene næste år.

Nemlig, Mandø d. 28. marts, deltager max 150 pers.

Fanø d.30. maj, deltager max 100 pers.

Langli, hvis de sidste aftaler kommer i hus, d.8. august, deltager max 100

Rømø d. 19. september, deltager max 100 pers. Prisen for deltagelse afviger vist ikke meget fra de priser vi måtte betale i år: Nemlig masser af gå på mod, friskt humør, masser af socialt samvær og så lige 50 kr. pr. løb
Håber vi ses derude i Naturen

Løbehilsen fra vadehavsløberen
Jan Pharao

Klubbladet

Vi har i bestyrelsen drøftet hvordan klubbladet skal distribueres i fremtiden, denne drøftelse har vi haft da vi kan se at der ville kunne frigives en hel del penge til andre aktiviteter i klubben, hvis dette kunne løses billigere. Vi kan også se at det samtidig er en debat der jævnlig er blevet ført på vores generalforsamlinger.

Det vi overvejer, er i løbet af 2015 at få trykt klubbladet som hidtil, hvorefter det kan afhentes i klublokalet. Klubbladet vil som hidtil også komme elektronisk på klubbens hjemmeside.

Vi vil følge hvor mange eksemplarer der bliver taget fra klublokalet, for på den måde at kunne tilpasse hvor mange eksemplarer der skal trykkes.

Vi håber på den måde at kunne reducere de omkostninger der er ved klubbladet og samtidig sikre at der er mulighed for at læse klubbladet på den måde som den enkelte finder mest hensigtsmæssig.

Sportslig hilsen
Kenny, Thomas, Jesper, Per, Bo og Conny



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 Petz/ 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 Boksnng - 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 fil 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



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!

Kliplevløbet den 18.10.2014



Elite Aabenraa – Kickstarts-arrangement

Efter 2 år med Elite Aabenraa, har man valgt at lave et nyt koncept/projekt omkring eliten i Aabenraa. Nu har man både en klubordning og en ”individuel ordning”. Hvor vi før ikke fik så meget ud af det enkeltvis, har man nu sat fokus på de aller bedste talenter i kommunen. Dette betød at man skulle sende en ansøgning, om at få lov til at blive optaget i Elite Aabenraa. Her blev 25 udvalgt på kryds af alle sportsgrene i Aabenraa, hvor AAIG atletik er stærkt repræsenteret med 10 aktive. Dette er i gruppe 1(15-18år): Celina Kulby, Isabell Paprotny og Casper Guldager, og i Gruppe 2(18-25år): Fawzie Randi Otour, Marie Aagaard Nielsen, Mathilde Uldall Kramer, Sophie Roessler, Mikkel Bach Garbrecht, Sebastian Bach Garbrecht og Christoffer Trier Månsson.

For at komme godt i gang med det nye projekt blev vi alle inviteret til et kickstarts-arrangement. Efter 2 år, hvor vi ikke rigtig havde fået så meget ud af Elite Aabenraa, var det med en del skepsis at jeg meldte mig. Denne tanke var vi en del fra atletik der havde.

Arrangementet forgik over 2 dage på NH Hotel og Konference, hvor Jump a lot er bygget sammen med dette. Jump a lot er et stort ”legeland” af en slags,

hvor der er en masse udfordrende aktivitet og forhindringsbaner.

Vi mødte op til arrangementet, hvor der var et stort fremmøde, hele 22 ud af 25 var mødt op, til at rigtigt spændende program. Her startede vi med at møde de andre, og for at vi lærte hinanden at kende, skulle man sove med en man ikke kendte. Så skulle vi ind til noget intro, hvor vi fik en gennemgang af, hvad formålet med dette nye projekt er. Efter denne intro stod den på tøjprøvning, og til stor overraskelse for os atleter, var tøjpakken vi skulle prøve noget rigtig lækkert Nike tøj. Denne tøjprøvning forgik med stor glæde og begejstring.

Nu stod resten af aften på konkurrencer i Jump af lot centret. Her blev vi delt op i 4 hold, hvor vi så skulle kæmpe mod hinanden. Disse konkurrencer var blandt andet mega bordfodbold, hvor vi selv var på banen, rodeo tyren, ”hoppehest” stafet, og en masse andre sjove og udfordrende konkurrencer. Det hele sluttede af med en finale i mega bordfodbold. Nu stod aften ellers bare på afslapning og hygge.

Næste dag skulle vi tidligt op og i gang, da vi skulle igennem et stramt, men interessant program.

Vi startede ud med morgenmad, hvor vi mødte den nye konsulent som var blevet ansat, som hedder Uffe Vind. Efter mødet med Uffe, skulle vi snakke om, hvad det vil sige at være et talent,

og hvilke udfordringer det kan medføre.

Da vi var færdige med denne snak, kom der en sportsstjerne på besøg, som havde klaret det trin, som alle os talenter står over for, nemlig trinnet fra talent til stjerne. Dette var Hallgrímur Jonasson fra Island, som er central forsvarsspiller for Sønderjyske, og lige blevet solgt til OB fra årsskiftet. Her hørte vi om hans historie, fra lille dreng på Island, til stor forsvarsstjerne i Sønderjyske og på det Islandske landshold. Vi fik også lov til at stille ham alle de spørgsmål vi ville, hvilket var meget interessant, da han var rigtig flink og god til at besvare vores spørgsmål. Til sidst kunne vi tage billeder med ham.



Hallgrímur Jonasson til venstre og Mikkel B. Garbrecht til højre.

Så stod programmet på kage, inden vi skulle i gang med en hemmelig fysisk aktivitet. Den hemmelige aktivitet, var et orienteringsløb, hvor vi skulle ud til poster, og så fik man point, alt efter hvilken farve det var, og efter om man

var de første der ude eller ikke. Dette var meget fysik hårdt, da vi alle er elitesportsfolk, og gerne ville vinde, så der blev knoklet igennem for at vinde. Vi ved endnu ikke hvem der har vundet, men venter i stor spænding? Men selvfølgelig har mit hold vundet. 😊



Her ses alle de unge der var med til arrangementet.

Alt i alt var vi alle godt tilfredse med dette kickstarts-arrangement, og jeg synes selv, at projektet er blevet en del mere seriøs omkring os, og vores muligheder for at udvikle os. Projektet virker også til at skabe et rigtig godt Elite miljø for os unge.

Skrevet af Mikkel Bach Garbrecht

DT- Finalen i Aabenraa

Af Kirsten Eskildsen-Møller

Efter 10 år kom DT-Finalen igen til Aabenraa.

Lørdag d. 6. September løb DT-Finalen af stablen på Aabenraa Stadion. Efter at de to indledende DT runder her hos os gik så godt, havde vi i samarbejde med Esbjerg AM, besluttet at lægge billet ind på selve finalen. Da der heller ikke denne gang var andre der bød ind med at kunne afholde stævnet, fik vi finalen tildelt og "redede" dermed dette års Danmarks Turneringen for senior hold.

Kæmpede for bronze medaljen.

Vi kunne med god grund håbe på en bronze medalje, men i sidste ende måtte vi se os overhalet af KIF's kvinder og nøjes med den sure 4. plads. Det skulle dog ikke afholde os fra at feste igennem om aftenen. Festen blev holdt på stadion med helstegt pattegris og salatbar. Konceptet at holde festen på stadion bagefter faldt i rigtig god jord hos de gæstende hold og man må sige at faciliteterne blev udnyttet godt. Der blev spillet petanque og løbet nøgenløb. Alle hyggede sig.

Vores store pointsluger var Mathilde med hendes sejr på 100m hæk i tiden 14.47s. Anden plads på 100m i tiden



12.14s og tredje plads på 200m i tiden 25.10s.

Kristine vandt en anden plads på 5000m i tiden 17.55.99min og hun fik en tredje plads i 1500m i tiden 4.31.38min.



Marie bidrog med 3 stk tredjepladser i kugle med 12.46. Diskos med 40.36m og hammerkast med 38.45m.



Derudover vandt Anne, Isabell, Sophie og Mathilde anden pladsen på 4x100m i tiden 48.88s.

Liselotte imponerede med at springe 1.59m i højde. En stor PR i løbet af de sidste par uger.



Med på holdet var også Michell og Celina, Anna, Fawzie, Mille Marie, og Elisabeth. Og sidst men aldeles ikke mindst, var det dejligt at se Heidi Alm og Maja Ilsø med på holdet igen.



Godt kæmpet alle sammen. Dejligt at se med hvilken holdgejst i går til den. Det gør mig som holdleder glad og stolt.

Et nostalgisk øjeblik

Set af Willy Frandsen

Marie Rasmussen fra AAIG blev jyllandsmester i ottekamp med 3799 points på Aabenraa stadion i weekenden den **28.-29. august 1954**. Hendes serie var: 80 m hækkeløb 14.3 sek., diskoskast 34,09 m, højdespring 1,25 m, spydkast 29,89 m, 60 m løb 8.4 sek., kuglestød 11,59, første gang over 11 m – PR og næstbedste stød i Danmark, længdespring 4,89 m og 200 m løb 29.7 sek.

Nogle dage efter var hun på navigationskursus i Svendborg. Her var det også idrættskonkurrence. Hun sprang 5,73 m i længdespring hos herrerne! Det var 13 cm bedre en Danmarksrekorden, men kunne desværre ikke anerkendes, da det skete ved et lukket stævne!

Ved de danske skytte-, gymnastik- og idrætsforeningers landstævne i Vingsted den 5. september havde AAIG flere kvindelige vindere i mesterrækken. Det var Elke Bartram, spydkast, Marie Rasmussen, diskoskast og Maude Eskelund i 60 m løb.

På Aabenraa stadion mødtes de fire sønderjydske byer i en ungdomsholdkamp lørdag, den 11. september. Her løb AAIG's piger af med holdsejren.

I den sønderjydske atletikholdkamp i Haderslev den 18.-19. september vandt kvinderne fra AAIG sikkert. Også her var Marie Rasmussen den dominerende med tre sejre.

Kilde: Sønderjyden

Fantastisk sæson afsluttende atletikweekend.

I den forgangende weekend blev der dystet både i Aalborg og Hvidovre om Danske Mesterskaber.

I Aalborg kæmpede vores P16-19 Pige hold i Danmarksturneringen for hold om det Danske Mesterskab for hold.

I modsætning til vores senior kvindehold, formåede P16-19 års holdet at vinde en flot bronzemedalje i Aalborg hvor mesterskabet blev afholdt i det flotteste solskinsvejr.



Isabell, Marie, Sophie, Gyde, Pernille bagerst og i forreste række Anna og Fawzie

På samme tid dystede kasterne i Kbh om Danmarks Mesterskaberne i Kastemangekamp i regnvejr. Om lørdagen var det veteranerne i Glostrup, hvor Kirsten Eskildsen-Møller vandt sølv hos K50. Og om søndagen kæmpede seniorgruppen og ungdommerne om mesterskaberne.

Marie Aagaard vinder stort hos U18 og sætter ny Dansk Ungdoms Rekord. I samme gruppe har vi ligeledes Fawzie Otour med, som på grund af en skade ikke lever helt op til hendes niveau og må nøjes med en placering udenfor medaljerækkerne.

Hos drengene U18 har vi Mikkel Bach Garbrecht med som vinder en flot sølvmedalje med en rigtig flot pointscore og en flot PR i hans primærøvelse spydkast. Kristoffer Thomsen, tidligere Aabenraa IG ér vinder og sætter ligeledes DUR i denne aldergruppe.



Mikkel og Kristoffer

AAIG ATM - Kontingent (satser m.v)

Tilbudte aktiviteter - ajourføring:

Afdelingsbestyrelsen har gennemgået vores hidtidige kontingentstruktur.

Det er nu præciseret hvilke typer af aktivitet og til hvilke aldersgrupper vi p.t. tilbyder disse aktiviteter.

Atletik tilbydes alle fra 0 år og opefter.

Triatlon til alle, som er 18 år eller ældre.

Motion tilbydes fra 15 år.

Endvidere er det præciseret, at **svømning** kun indgår i kontingentet for triatleter. Der er **fremover ikke** noget kontingent som dækker både atletik, løb og svømning.

Som noget nyt er svømmetræning med træner forbeholdt triatleter, som stiller op for AAIG.

Ny kontingenttype:

Som noget nyt har vi valgt at lave et kontingent rettet mod medlemmer, som flytter fra Aabenraa, men som gerne vil bevare tilknytningen og vil stille op for AAIG.

Det benævnes "Fjern medlem".

Ud over at stille op for AAIG kan et "fjern medlem" på gæstebasis deltage i træning (undtagen svømmetræning med træner).

Endvidere er det en betingelse, at medlemmet bor mere end 60 km fra Aabenraa.

Medlemskabet vil blive tilbudt relevante medlemmer / tidligere medlemmer i.f.b. med næste års kontingentopkrævning.

Kontingentsatser:

Alle kontingentsatser forbliver uændrede, og vil kunne ses på www.aaig.dk.

Det nye "Fjern medlemskab" kommer til koste 250 kr. pr. år. Heri er inkluderet klubblad.

Hvad får du for kontingentet:

Som en del af gennemgangen af kontingenterne er der lavet en oversigt over de "ydelser" DU får til gengæld for kontingentet.

Generelt kan nævnes:

- Klub T-shirt ved indmeldelse (værdi ca. 300 kr.)
- Klubblad 6 gange årligt.
- Træning i respektive afdeling.
- Fri adgang til klub- og vægtlokale, faciliteter såvel AAIG's som på Aab. Stadion).
- Tilbud om klubarrangementer/-ture.
- Socialt samvær.

Indmeldelsesblanket og oversigt:

Både en elektroniske tilmeldingsblanket på www.aaig.dk og papirudgaven er tilrettet ovennævnte.

Papirudgaven findes i klublokalet på Aabenraa Stadion og kan rekvireres hos kassereren.

HUSK - ved ændring af DIN mailadresse:

Kommunikationen og kontingentopkrævning mellem DIG og AAIG foregår pr. mail.

Hvis DU inden for det seneste halve års tid har ændret DIN mailadresse bedes du give kassereren besked. Tak.

Sportslig hilsen

Jesper Steffensen

Kasserer - AAIG Atletik, Triatlon og Motion

jeste@privat.dk

AAIG ATM - Kontingent (satser m.v)



Kontingentsatser

Kontingentgruppe:	Helårlig beløb			
	Atletik	Triatlon	Motion	Øvrige
Børn (0-11 år)	300 kr.	Tilbydes ikke	Tilbydes ikke	-
Ungdom (12-17 år)	525 kr.	Tilbydes ikke	Fra 15. år	-
Voksen (18 år og ældre)	675 kr.	-	-	-
Med svømmetræner (1 x ugentligt) *	-	675 kr.	-	-
Uden svømmetræner	-	675 kr.	-	-
Familie (mor/far + børn u. 18 år) **)	-	-	-	1.290 kr.
Motionist	-	-	390 kr.	-
Fjern medlem (min. 60 km fra Aabenraa) ***)	250 kr.	250 kr.	250 kr.	-
Passiv (kun klubblad)	-	-	-	120 kr.
Indmeldelsesgebyr	25 kr.	25 kr.	25 kr.	25 kr.
Indmeldelse i				
- 1. halvår	Fuld kont.	Fuld kont.	Fuld kont.	Fuld kont.
- 2. halvår	½ kont.	½ kont.	½ kont.	½ kont.
Rabat – Ved medlemskab af andre AAIG-afdelinger gives 10% af årskontingent (kun én gang pr. medlem/år)				
Årlig opkrævning af kontingent (pr. mail)	April	April	April	April
<p>*) For triatleter, som forventes at stille op for AAIG Tri i minimum 2-3 stævner. Indmeldelse i triatlon forudsætter plads i svømmehallen, og afgøres i.f.m. indmeldelsen.</p> <p>***) Deltager ikke i træningsaktiviteter (ud over på gæstebasis)</p>				

Hvad får du for medlemskabet?

	Atletik	Triatlon	Motion	Familie	Fjern-medl.
T-shirt ved indmeldelse (grøn klub-trøje)	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
Klubblad 6 gange årligt (1. pr. husstand)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja (på www.aaig.dk)
Atletik-træning inkl. indendørstræning	Ja	Nej	Nej	Ja	Gæst
Løbe-/motionstræning	Ja	Ja	Ja	Ja	Gæst
Svømning med/uden træner	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej
Cykling/spinning	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej
Brug af faciliteter på Aab. Stadion (omkl.rum, klublokale, motionslokale og løbebaner m.v.)	Ja	Ja	Ja	Ja	Gæst
Deltage i idrætsmærke (atletik og/eller løb)	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
Træningen tilbydes på forskellige niveauer afhængig af den "gren" af foreningen, som du er meldt ind i.					

Hvad forventes der af DIG som medlem af AAIG. "Noget for noget"

- AAIG er baseret på frivillighed og ulønnede ledere/trænere, hvorfor det forventes, at alle medlemmer hjælper til ved forskellige aktiviteter/arrangementer i årets løb.
- tilstræber brug af den "grønne klubtrøje" når du tilmelder dig som AAIG Aabenraa.
 - medvirker/hjælper til ved klubbens arrangementer - små som store - bl.a. Atletikstævner, Aabenraa Triatlon, Bjergrmarathon, En duft af Kvinde m.fl.
 - behandler AAIG's redskaber/de faciliteter på en ordentlig måde, så vi kan være AAIG Aabenraa bekendt.

Terminsliste 2014

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
November lø 8 ma 10 lø 22 sø 30	19.00	Aabenraa Aabenraa Sønderborg Varde	M M T	Sønderjydsk Cross 2. runde Foredrag med Line Thams Sønderjydsk Cross 3. runde Varde Nissetri	Triathlon
December lø 6 lø 13 sø 14 lø 20		Løgumkloster Aabenraa Aabenraa Aabenraa	M M M	Sønderjydsk Cross 4. runde Svømmestævne Julehjerteløb (et hjerte for alle løb) Løb4andre Canonball	Triathlon
Januar lø 10		Kruså/Bov	M	Sønderjydsk Cross 5. runde – SM	
Februar lø 21		Rødebro	M	Sønderjydsk Cross 6. runde	
Marts lø 7		Skrydstrup	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 vanddrutschebane med Black Hole

