

AAIG



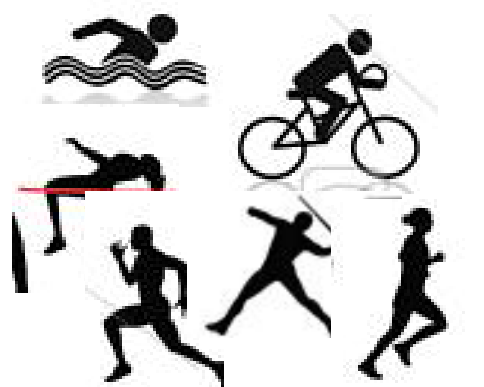
AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2019

Volleyball



Atletik Triathlon Motion



Gymnastik



Petanque





Generalforsamling og afdelingsmøder

Tirsdag d.19. marts 2019 kl.18.00 - ca.22.00 på Aab. Stadion

Kl.18.00 Afdelingsmøder (forskellige rum på stadion inkl. cafeteria)

Kl.20.00 Traditionstro Kaffe/te og lagkage i cafeteriet

Kl.20.30 Ordinær AAIG generalforsamling i cafeteria med flg. dagsorden:

- 1. Valg af dirigent**
- 2. Formanden og afdelingsformændene aflægger beretninger**
- 3. Fremlæggelse af revideret AAIG regnskab**
- 4. Indkomne forslag**
 - a. Godkendelse af ny AAIG afdeling - AAIG disc golf**
- 5. Valg til bestyrelse**
 - a. Formand (ulige år)**
 - b. Sekretær (ulige år)**
- 6. Godkendelse af afdelingsformænd**
- 7. Valg af revisorer**
- 8. Eventuelt**
 - a. Uddeling af tintallerkner**

NB.: Kære AAIG`ere håber rigtig mange af jer vil komme denne aften og deltage i arrangementet - fra start til slut!

Med sportslig AAIG hilsen
Lars Bo Hansen/formand

Vel mødt!

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASTIKFORENING

Indholdsfortegnelse

Indkaldelse til generalforsamling	Side 2
Hovedformandens beretning	Side 4
Årsberetning for volley	Side 9
Årsberetning for petanque	Side 10
Årsberetning for gymnastik	Side 14
Årsberetning for atletik, triathlon og motion	Side 22
Organisationsplan	Side 28
Opgaver i motion	Side 30
Indbydelse til VM i Cross	Side 33
Nytårstaffel - collage	Side 34
Dansk atletik i gamle dage	Side 35
C-holdet	Side 36
Nytårsløb 2019	Side 37
Et nostalgisk øjeblik	Side 39
Sønderjysk mesterskab i cross - collage	Side 42
Juleindstævne i Skive	Side 44
Fin AAIG deltagelse ved indendørsstævne i Flensburg	Side 46
Terminsliste	Side 47

Næste klubblad

Deadline for nr. 2-2019: Søndag d. 7.4.2019

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige margener. Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Linjeafstand 1,25. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Aabenraa Idræt & Gymnastikforening



Beretning for 2018



Endnu et år er gået og der er sket meget i vores 100 minus 4 år gl. klub og vi har nu rundet 1500 medlemmer.

Ud over det afdelingsmæssige og traditionelle har der været stiftende generalforsamling af AAIG Disc. Golf og afholdt et nyt AAIG hovedafdelingsarrangement, som jeg vil omtale senere.

Vi har afholdt 4 bestyrelsesmøder siden sidste generalforsamling og har et tilbage her den 18. februar, hvor den kommende generalforsamling plus andet relevant er på dagsordenen.

Generalforsamlingen i år bliver tirsdag d. 19. marts på stadion, som vi plejer.

I år er Kirsten Eskildsen (sekretær) og undertegnede (formand) på valg og begge er villige til genvalg (ulige år).

Jeg er meget glad for at Kirsten vil fortsætte – vi kender hinanden rigtig godt, efter at have arbejdet sammen mere end en menneskealder i AAIG.

Finn Hove (AAIG webmaster) har også givet sit tilsagn om at være ordstyrer, så går det som regel godt.

Ligesom sidste år var det tanken at få startet på forberedelserne til 100 års

AAIG jubilæet, men andet kom i vejen, men der er heldigvis stadigvæk ca. 3 ¾ år tilbage, så vi når det nok.



Vores nystartede Limited eSport afdeling så lovende ud, da den blev godkendt på generalforsamlingen i april sidste år og

den unge bestyrelse havde mange planer for arrangementer, tiltrækning af medlemmer, træning og general opbygning af afdelingen.

I august 2018 fik jeg så en henvendelse fra Arena Aabenraa at udøvere/forældre kom forgæves til eSport programsat træning onsdag og lørdag, hvor instruktørerne ikke altid indfandt sig.

Vi (AAIG forretningsudvalg) prøvede herefter at få fat i Limited afdelings bestyrelse for at være behjælpelig med en afklaring af situationen og evt. hjælp.

Efter mange forgæves henvendelser lykkedes det endeligt at få formanden Sebastian i tale til noget konstruktivt, som pt. er indkaldt i beredskabsstyrelsen i Nordjylland – han havde efter aftale overladt driften af Limited til næstformanden og resten af afdelings udvalget.

Den 2. dec. havde AAIG forretningsudvalget et møde med Sebastian Andersen (Limited formand) og Andrea Thygesen (udvalgsmedlem) i Arenaen, hvor de redegjorde for situationen.

Årsagerne til at det ikke gik godt var at aftaler ikke blev overholdt og udvalget ikke kunne skaffe trænere på frivillig basis og flere i udvalget havde mistet lysten og skulle videre uddannelsesmæssigt andetsteds.

Anden årsag var også at de ca. 10 udøvere i afdelingen var meget ustabile og det kræver min. 5 for at træningen kan gennemføres fornuftigt.

Udkommet af mødet blev at Sebastian og Andrea ville forsøge at arrangere et udvalgs/brugermøde inden jul, så vi evt. kunne involvere forældre i afdelingens fremadrettede drift.

Mødet med udøvere/forældre blev programsat til den 27. dec. i Arenaen, men den 26. dec. fik jeg en mail fra Sebastian at mødet var aflyst, da ingen af de andre udvalgsmedlemmer på nær Andrea ville komme og det så ikke gav mening at gennemføre det.

AAIG forretningsudvalget har efterfølgende af flere omgange prøvet at kontakte Limited udvalget og her den 22. jan. fik vi besked om at Limited har opgivet at videreføre afdelingen.

Udmelding er meget uheldig, da afdelingen efterlader sig en gæld til hovedforeningen på 10.000 kr., som var et rente og afdragsfrit lån til opstart. Afdeling fik yderligere 5000 kr. fra kommunen og så skylder man penge til Arena Aabenraa for leje af lokale og udstyr, samt at der ikke er opkrævet kontingent. Forretningsudvalget har fået afdelingens konto spærret, så de sidste 1500 kr. ikke kan bruges.

Der følger nu noget økonomisk oprydningssarbejde og forretningsudvalget vil prøve at forhandle gælden ned til Arenaen, da vi som hovedforening har et økonomisk ansvar. Regnskabsmæssigt er det også noget rod, da kun ganske få bilag kunne fremskaffes, men det giver umiddelbart ikke grund til at tro at nogen af udvalgsmedlemmerne har brugt nogle af pengene personligt, man har simpelthen haft en mangelfuld bogføring.

Vi må nok erkende at vi som hovedforeningen får et økonomisk minus på dette og så har vi lært at ved nystartede afdelinger gør man klogt i at følge dem mere nøje i starten, specielt hvis det er helt unge på gymnasie niveau, som jo typisk skal videre i verden andre steder end Aabenraa og i dette tilfælde åbenbart ikke har meget ansvarsfølelse.

Forretningsudvalget har prøvet at kontakte andre fra eSport verden om hjælp,

men uden held indtil videre. Vi vil lige overveje om vi skal tage en kontakt til DGI om en videreførelse af Limited i en eller anden form, men det bliver umiddelbart svært, da der skal et helt nyt udvalg til.

10 dec. havde vi stiftende generalforsamling på vores nye AAIG disc golf afdeling i Arena Aabenraa, hvor deres forretningsorden blev fremlagt og godkendt af de 11 fremmødte, som inkluderede AAIG forretningsudvalget.

Flg. blev valgt til udvalgsbestyrelsen:

- Formand – Jakob Festersen
- Næstformand – Michael Schwebs
- Kassere – Allan Hallengreen
- Sekretær – Kenneth Mae Carlsen
- Udvalgsmedl. – Nikolaj Sjølland

Her ved den ordinære generalforsamling skal den nye afdeling godkendes inkl. formanden Jakob Festersen i henhold til AAIG's vedtægter, som sker under pkt.4 & 6.

Jeg appellere til de fremmødte at stemme JA for den nye afdeling, som har fået AAIG bestyrelsens accept efter Jakob Festersen overbevisende fremlagde projektet under et bestyrelsesmøde.

I modsætning til den ”opløste” eSport afdeling er sammensætningen af disc golf udvalget forankret i landsdelen og af en mere moden alder.

For denne afdeling bliver der heller ikke tale om udgifter til lokaleleje, da sporten udføres udendørs rundt om Arena Aabenraa, hvor den nye 9 hullers bane skal opføres og alle godkendelser er i hus.

Nu forestår arbejdet med at skaffe midler gennem kommunale tilskudsordninger og fonde til opførelsen.



Oplægget til 9 hullers disc-golf bane ved Brundlund slot og Arena Aabenraa

I årets løb er der arbejdet videre på at skaffe et værested på stadion for petanque og efter opfordring har formand Inger Jakobsen og undertegnede indsendt endnu en ansøgning/ideforslag til hvorledes det kan se ud på stadion. Det er efterfølgende blevet behandlet på et Arena Aabenraa bestyrelsesmøde og der skulle komme en tilbagemelding på udfaldet her i februar.

Som noget nyt under AAIG fanen blev 100 miles Xtreme Gravel Challenge afholdt d.29. sept. med start og mål på Aab. stadion, et 160 km cykelløb på grusveje, skovstier, single trails og landevej. Ideen til løbet er skabt af AAIG medlemmerne Arne Matthiessen og Jens Gydesen, som har deres daglige gænge i triathlon afdelingen. Løbet blev en stor succes med et finansielt overskud til hovedkassen. Det gode arrangement bliver gentaget her i 2019 og der er rift om pladserne, da der er et maks. antal der kan deltage.

I AAIG-atm er der som altid en rigtig god aktivitet, hvor Aab. Bjergmarathon blev afholdt for 19 gang og her i 2019 er der 20 års jubilæum med helt nye ruter.

Aabenraa Triathlon, En Duft af Kvinde og Skole OL i atletik er nogle af de andre væsentlige arrangementer der blev afholdt. I dagligdagen er der god aktivitet i både motion, triathlon og atletik. Der kommer mange helt unge til træning i atletik delen og niveauet er blevet bedre igen, da vi havde 31 indstillede til erkendtlighedsoverrækkelse på kommunen mod 27 forrige år, men der er stadigvæk lidt vej op til de 46 vi havde med i 2012.

Medlemstallet i AAIG-atm er gået lidt frem fra 373 til 385.

Petanque er også i god gænge med mange gode aktiviteter/arrangementer, som bl.a. det månedlige vinspil med mange udenbys deltagere og de blev landsmester for Trippelhold, Igen i år havde de besøg af unge fra Kongehøjskolen der skulle prøve kræfter med sporten.

Medlemsmæssigt har petanque haft en lille tilbagegang fra 75 til 69.

Nov. d.12 var der stadionmøde omkring stadion cafeteriets fremtid, da det havde givet 120.000 kr. i underskud det første år under Arena Aabenraas ejerskab, noget der ikke var acceptable var udmeldingen,

Flere forslag kom på bordet, hvor man efterlyste frivillige til delvis at overtage den daglige drift.

Petanque og AAIG-atm, de to afdelinger, der har deres daglig gænge på stadion kunne ikke finde ressourcer til den daglige drift, da cafeteriet reelt set kun bruges i forbindelse med arrangementer på stadion og dette kan stadigvæk varetages fra Arenaen fremadrettet. Om cafeteriet så kommer til at holde åben til daglig ved vi ikke PT. Det er kun hvis fodbold og tennis byder ind eller man acceptere at det godt må give underskud.

Kids volley for årgangene 6-9 og 10-13 år er startet op, men man kunne ikke få et hold med i Danmarks serien, grundet manglende træner, men man er med i DGI turneringen og deres herrehold som er rykket op i 1.div klare sig godt som oprykkere. Man har også fået mulighed at træne i hal 1 fremfor hal 2, som har været et ønske. Medlemsmæssigt har der været en tilbagegang fra 67 til 48.

AAIG gymnastik har haft den største fremgang medlemsmæssigt, fra 866 til 1007, rigtig flot!

Solveig den afgående formand har også fundet en afløser der stiller op til valg og med en så velfungerende afdeling ser fremtiden lys ud.

Dog har gym. nogle udfordringer med at finde hal timer til alle deres udøvere og efter Arenaen er kommet til har kommunen stoppet samarbejdet med nogle af de haller man havde adgang til tidligere, som har gjort det vanskeligere.

Økonomien i AAIG er stadigvæk rigtig god, med en god egenkapital på tværs af afdelingerne, plus medlemsfremgang, som forhåbentlig bliver større med den nye AAIG disc golf afdeling.

Efter kontingent forhøjelsen fra afdelingerne til hovedforeningen, regner vi med at kunne oparbejde midler nok til en god 100 års jubilæumsfest i 2022.

Projekter fremadrettet er bl.a. support til nye afdelinger og jeg håber stadigvæk her i skreven stund, at vi får en positiv afklaring omkring vores eSport afdeling "Limited".

Vi skal også arbejde videre med idrætsmærket, som gerne skulle være en aktivitet på tværs af afdelingerne inkl. andre opgaver, som bl.a. endelig afklaring på et værested for petanque.

Her i 2019 skal vores hjemmeside www.AAIG.dk også have en opgradering, som sikkert værdsættes af de nye webmaster for atletik delen, Marie- og Kent Madsen, som afløser Helge Laurson efter mange års tjeneste.

Her til sidst vil jeg gerne TAKKE alle frivillige ledere, trænere og udøvere for jeres store arbejde og sportslige indsats i AAIG.

Lars Bo Hansen
AAIG formand

Formandsberetning Volley

Børnene er blevet teenagere og vi er rykket op til 1. division 😊

Kid- og teenvolley.

Flere af vores skønne børn, er nu blevet store. Så nu har vi både kids- og teenvolley. De fleste er børn der er fortsat fra sidste års sæson, men der er også kommet et par nye til. Hvor vi sidste år var domineret af piger, er der nok til et helt drengehold.

Teenspillerne har deltaget i to stævner, og faktisk gjort det så godt, at der er vundet guld en gang 😊

1. division

Det kan godt være vi har Danmarks ældste 1. divisionshold, men i volley betyder erfaring en hel del 😊. Herrerne rykkede op fra 2. til 1. division. Det er simpelthen godt gået. Ingen tvivl om, at kampene er blevet vanskeligere, men vi kæmper bravt.

Status

Medlemstallet er desværre lidt dalende fra sidste år, som slog klubrekord, men vi har dog gang i banerne til alle træninger. Desværre var der i starten af sæsonen, ikke nok til et danmarksseriehold. Hvilket var ærgerligt, men hellere satse på at kunne stille hold end at bruge alt energien på at samle folk. For det har faktisk vist

sig, at de nye unge mennesker vi har fået, kunne gå direkte ind og spille danmarksserie...så måske næste år.

Så de hold vi har er:

- Kidsvolley
- Teen volley
- Damehold
- DGI- herre hold
- 1. divisions herre hold

Vi har 4 af holdene, der spiller i turneringer, hvor dameholdet, som reelt er et åben hold og herreholdet i DGI-turneringen ligger nummer 1. 1. divisionsherrerne ligger i den nedre del.

Vand, strand og volley

Når udendørssæsonen slutter, så rykker vi mere uformelt ned på Sønderstrand, med træning hver mandag.

I 2018 havde vi atter beachstævne, som er en del af DM-turen. Men hold nu op hvor det regnede. Det regnede så meget at, det alene var damerne der turde stille op i turen 😊. Vi havde også flere hold med i den åbne række, trods møgvejret. Sådan en sommer, og så regner det til beachstævnet.

Til trods for det, får vi gang på gang bekræftet når folk kommer udefra, at rammerne for beach er helt fantastiske i Aabenraa.

Men beachstævnet er ikke kun for de øvede, alle, og vi mener alle, kan spille beachvolley. Vi er nemlig en del af DGI-open, hvor man kan stille op uden tilhørsforhold til klubber, ja stort set uden kendskab til spillet. Man kan spille 2-4 spillere på banen.

Opfordring: At medlemmer fra andre Aaig-klubber stiller hold til årets stævne den 10. august 2019 - kom frisk☺

Venlig hilsen

Ditte Lundgaard Jakobsen
Formand

AAIG petanque.

Årsberetning 2018.

Bestyrelsen består af:

Inger Jacobsen, formand, Frede Søbye, næstformand, Inge Atzen, kasserer, Birgit Rasmussen, sekretær, Ingelise Rohloff samt suppleanterne Gerhardt Johannsen og Lisbet Hansen.

Stævner i AAIG

I 2018 afholdt vi følgende stævner:

- Åbningsstævne den 5. april
- Fødselsdagsstævne den 6. maj
- Doublestævner den 12. maj og den 9. september.

Åbnings- og fødselsdagsstævnerne er interne stævner, kun med deltagelse af klubbens egne medlemmer. Vi spiller 3 kampe og slutter af med kaffe og kage. I doublestævnerne var der deltagelse af medlemmer fra klubber i Sydvestjylland, Sydøstjylland, Sønderjylland og Slesvig. Der blev først spillet i puljer og derefter i cup.

I 2018 blev stævnerne afviklet i fint vejr. Ingen regn eller lyn og torden.

Stævnerne startede klokken 9.30 og sluttede ca. kl. 18.

Vinderne den 13. maj blev:

A-cup: Georg Ahrends og Frank Gerlach AAIG/Bredebro

B-cup: Agnes Petersen og Bjarne Petersen AAIG

C-cup: Helga og Anders Jørgensen AAIG

D-cup: Margit Carstens og Viggo Jensen AAIG

Vinderne den 9. september blev:

A-cup: Conny Wolff og Hans Chr. Bötzwow, Søgård/Kiel

B-cup: Ninna og Leif Andersen, Glud

C-cup: Inge og Arnold Christensen AAG

D-cup: Knud Kristensen og Gotfred Schou, Ballum.

Klubmesterskaber:

Ved klubmesterskaberne den 11. og 12. august blev Frede Søbye klubmester i single efterfulgt af Hans Henrik Albrechtsen, Georg Ahrends og Susanne Albrechtsen. I double gik titlen som klubmester i 2018 til Margit og Ivan Meisner. På de følgende pladser kom Susanne og Hans Henrik Albrechtsen, Heidi Søbye og Georg Ahrends samt Inge og Arnold Christensen.

Vinspil:

Vi har afholdt vinspil i hver måned med deltagelse af spillere fra de sønderjyske klubber. Årets vinspiller 2018 blev igen Arnold Christensen AAIG.

Natpetanque:

I 2018 kunne vi igen afholde natpetanquestævnet for klubbens spillere.

24 medlemmer deltog. Vi startede med at spille i bildæk. Hos damerne vandt Else Johanning efterfulgt af Inger Jacobsen. Hos mændene var det Georg Ahrends, der vandt foran Bent Christensen. Derefter spiste deltagerne, og da det blev mørkt, spillede 3 kampe. Her blev vinderen Inger Jacobsen efterfulgt af Georg Ahrends og Frede Søbye.

Strandpetanque:

I 2018 afviklede Søgård og AAIG strandpetanque. 1 stævne i foråret med 52 deltagere og 1 stævne i efteråret med 62 deltagere. Stævnerne tiltrak en del spillere fra nær og fjern.

DGI turnering:

Vi har været repræsenteret i DGI's sommerturnering henover sommeren med hold i doubleturneringen og 4-mandsturneringen og ved det sønderjyske mesterskab i single, triple og 6-mands. De 3 sidste mesterskaber afvikles som endags-stævner.

Klubben opnåede mange fine resultater ved de sønderjyske mesterskaber.

I double turneringen tog AAIG's medlemmer 1., 2. og 3. pladsen i

mesterrækken samt 1. pladsen i A-rækken.

I tripletturneringen fik AAIG en 1. og en 2. plads.

I 4-mandsturneringen blev AAIG nr. 1. I 6-mandsturneringen fik AAIG 1. pladsen og 3. pladsen.

Vi havde også medlemmer med i singleturneringen, men her var vi beskedne og nøjedes med 4. og 5. pladsen.

Årets og klubbens bedste resultat nogensinde opnåede klubben ved Landsmesterskaberne i single, double og triple. Her deltog vi med 1 hold i doublerækken og 2 hold i triple.



Tripleholdet bestående af Bent Christensen, Frede Søbye og Georg Ahrends blev landsmester.

Holdet vandt alle deres kampe ved mesterskaberne, som blev afviklet i Føvling den 1. og 2. september. Et stort tillykke med det flotte resultat.

Klubbens medlemmer har derudover været repræsenteret i stævner overalt i Danmark. Det være sig vinspil, doublestævner og triplestævner. Stævnerne er en stor oplevelse for deltagerne med petanquespil, socialt samvær og hygge.

2018 deltog to medlemmer i landspetanquestævnet, og her opnåede klubben en 1. plads i double ved Inger Jacobsen og Flemming Juel.

Til slut skal lyde en stor tak til vore medlemmer for jeres indsats og opbakning. En særlig tak til hjælpere, baneudvalg, stævneleder og bestyrelsen for godt samarbejde i 2018.

Kontaktperson AAIG petanque
Inger Jacobsen tlf. 23725595
Mail: ingerjacobsen06@gmail.com

Mvh. Inger Jacobsen



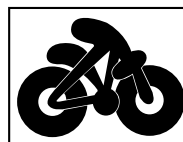
- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

**Løb for livet,
lad dog os
klare alle
tallene...**

Tal tal med os.

revisor.dk



Beretning for AAIG Gymnastik 2018

Et år er omme - vi kigger tilbage og ser at gymnastikken fortsat er et sikkert valg for mange. Skønt!

Her finder du tryghed, godt kammeratskab, udvikling så det batter og så lidt konkurrence, for hvem vil ikke gerne være den der står længst på hænder eller i planke.



Sæson 2017/18

Power, puls og rundsving – et M/K hold for de voksne med garanti for sved på panden, en god snak med træningsmakkeren og et smil på læben kom rigtig godt fra start.

Parkour – fandt vej til foreningen og med hjælp fra SE Energi og Sydbank blev der råd til at investere i et parkourtårn mv. Tusind tak for det!



De store springhold – er stadigvæk store. Det er skønt, at vi har så mange børn og unge mennesker der gerne vil gå til gymnastik, tager imod udfordringer og udvikler sig. Deres flotte opvisninger taler sit eget sprog.



Rytmask gymnastik både for store og små piger. Der arbejdes meget seriøst og deres opvisninger viser hvor stor en udvikling der sker fra september til marts.



CrossGym med plads til efterfølgende hygge efter en hård workout. Her på slap linje fra opvisningen.



Endelig er der alle holdene som ikke er med ved opvisningen, men hvor mange gymnaster er gengangere, som mødes år efter år, glædes ved det kendte og mange års fællesskab. Der er et bredt udvalg af motionshold, Zumba og Yoga både for børn og voksne.

Puslinge, Team Farmand og Far, mor og barn alle med fart over feltet og hvor gymnastikken leges ind. Puslinge holdene hvor man lærer at stå på "egne ben". Team Farmand hvor det er far og barn/børn der er af sted og kan slå sig løs uden indblanding og endelig Far, mor og barn holdet som nyder hinandens selskab og begyndelsen af løsrivelse.



Opvisning 2018

Sæsonen sluttede med en fantastisk forårs-/gymnastikopvisning i Arena Aabenraa. Netop denne dag, er en af grundene til, at vi år efter år vender tilbage. Ud over al den gode gymnastik, er der tid til hygge og snak, både blandt gymnasterne, men så sandelig også på tilskuerrækkerne.



Vi kunne samtidig fejre flere af vores mangeårige instruktører, som alle som en gør en forskel for mange.

Jan, Jane, Jakob, Helga og Dorthe



Årets Krumtap – en sand veteran.

Ved DGI Aabenraa Egnens forårsopvisning havde vi glæden af, at Dorthe Kragh blev udnævnt til årets Krumtap. En sand veteran som Jyske Vestkysten skrev og det må siges. Dorthe har med sine 50 år i AAIG Gymnastik gjort/gør en stor forskel og sørget for at hjulene har kørt rundt på mange fronter. Stort tillykke endnu engang.



Sæson 2018/19



En ny sæson ser dagens lys og endnu engang med en nyhed. En lille trampolin med ”styr” og hvilken nyhed – JUMPING FITNESS



Med hjælp DIF og DGI's foreningspulje, kunne vi indkøbe 17 trampoliner. Louise som er primus motor bag dette nye tilbud har på kort tid skabt en succes. Holdene er fyldte og gymnasterne er ellevilde.



I denne sæson tilbyder vi ikke færre end 34 hold.

Voksen yoga vendte tilbage med Titi som ny instruktør.

Puslinge i Agoraen var heldig og fik et længe ønsket redskab – en multi-skumbane, som kan sammensættes på alle mulige måder. Kun fantasien sætter grænser.



Børneyoga – er fortsat kreative, her lidt fra halloween



Rytmehold har vi 4 af



De mange hold er fortsat fordelt på Kongehøjskolen, Arena Aabenraa, Gl. Brundlund salene og Agoraen.

Medlemmer, instruktører/hjælpere og klub frivillig

Gymnastikafdelingen tæller i dag ca. 1000 medlemmer og 87 instruktører og hjælpere.

Klub Frivillig har i dag 20 medlemmer, som er rigtig gode til at tilbyde deres hjælp - det værdsætter vi meget – **tusind tak**. For dig der ikke har hørt om vores klub, så er det her du tilmelder dig, hvis du vil hjælpe gymnastikforeningen og der er mange ting du kan hjælpe med. Vi har brug for dig ved vores arrangementer, men også gerne til ad-hoc opgaver, så er der noget du brænder for IT, hjemmesider, at fotografere, at bage en kage eller noget vi endnu slet ikke har tænkt

kunne være en hjælp, så hører vi gerne fra dig. Du tilmelder dig via vores hjemmeside og kun i det omfang du har tiden.

Instruktører, hjælpetrænere, bestyrelsesarbejde og alt det man ikke lige tænker på - Forud for sæsonen ligger der mange timers arbejde. Der er hvert år en større kabale der skal lægges og denne sæson ingen undtagelse. De mange hold kræver plads og det er en mangelvare, for det er ikke nok bare med et lokale, det skal også være egnet til den aktivitet der skal være i lokalet. I år har vi således fortsat mange hold i de gamle gymnastiksale på Gl. Brundlund Skole. Salene er som sådan OK, men da deres skæbne ikke kendes fra årsskiftet, skal vi ud og finde alternativer.

Samtidig med at vi er heldige, at mange af vores **instruktører** fortsætter år efter år, så er der også nogle der flytter pga. uddannelse, derfor har vi altid brug for nye friske kræfter. Vi mener selv, at vi tilbyder noget ud over det sædvanlige. Som instruktør hos os bliver du set og hørt, du får mulighed for at komme på kursus og du har en "stor familie" i ryggen.

Bestyrelsesarbejde – vi lægger ikke skjul på, at der er mange opgaver at løse, men det kan også være sjovt og en sand fornøjelse, når tingene går op i en højere enhed. Har du mod på bestyrelsesarbejde, er du velkommen til at kontakte os i bestyrelsen for at høre

mere herom. Har du lysten, kan vi til gengæld love dig, at vi vil gøre alt for at hjælpe dig på vej og er lydhøre over for dine ideer og bakker op inden for rammerne af foreningsarbejde.

Fremtiden og ønskerne – et springcenter står stadigvæk højt på ønskelisten og hvis jeg ikke tager fejl, så har vi et inden for 2-3 år eller som minimum, er de i gang dermed.

Et fortsat godt og bredt tilbud til vores gymnaster.

Ny tilgang af instruktører og endelig nye medlemmer til bestyrelsen, gerne med flair og interesse for tal, økonomi og fundraising.

AAIG Gymnastik er en gymnastforening med gamle traditioner, men der vil altid plads til nytænkning.

Til sidst vil jeg gerne sige **STOR TAK** til alle jer der hver dag er med til at gøre AAIG Gymnastik til noget særligt.

Tak til min bestyrelse som gør et umådeligt stort arbejde, i fortjener den største opmærksomhed.

Tak til alle jer instruktører og hjælpetrænere som hver dag og uge kommer og gør en kæmpe forskel for jeres hold og gymnaster, tak til alle jer der hjælper med stort og småt. Tusind tak til jer gymnaster som kommer og deltager og giver en masse til jeres hold og fællesskabet.

Tak til personale og samarbejdspartnere i haller og gymnastiksale.

Sammen er bedst!

Venlig GYM hilsen

Solveig Petersen

Formand

MEN STOP vi er slet ikke færdige endnu

Arrangementer - afholdte

Motionsfesten på Skyttegården – i år den 31/1. Dem der var fremmødt havde en skøn aften med god mad, hygge, sang, underholdning og amerikansk lotteri.

Aktiv Springdag i Arena Aabenraa - for alle springholdene blev afholdt den 3/2. Her mødte 117 gymnaster frem til en forrygende dag med spring og leg. Billederne taler for sig selv.





Fastelavn i Agoraen foregår den 24/2 fra kl. 10.30-12.00. Tilmelding via hjemmesiden www.aaig.dk/gymnastik vælg tilmelding og det antal personer i kommer. Velkommen!

AAIG Forårsopvisning, lørdag den 16. marts 2019

Indmarch kl. 12.00, slut ca. kl. 16.30

14 hold går denne dag på gulvet + årets gæstehold fra VGIE, Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole.

Gå ikke glip af denne dag – **så sæt stort X i kalenderen** - på gensyn.

Program følger på hjemmesiden og FB.

DGI Aabenraa Egnens Forårsopvisning

8., 9. og 10. marts – 3 dage fuld af spændende og glad gymnastik. Flere af vores hold er repræsenteret de 3 dage.

Valg af ny formand –

KOM til vores generalforsamling i AAIG

Tirsdag den 19. marts 2019

Vi starter med afdelingsmøde i gymnastikafdelingen kl. 18.30-19.45 og vi mødes på Skovrestaurant Skyttegården.

Her vil vi snakke om den forgangne sæson og forventninger til den nye. Det er her, du har mulighed for at møde den siddende bestyrelse og gøre din stemme gældende. (medlemmer 15+)

Regnskab og budget vil blive gennemgået.

Der vil være valg til bestyrelsen. Formand og sekretær er på valg for en 2-årig periode (sekretæren modtager genvalg) Ligesom der er valg til 4 et-årig bestyrelsesposter (her bliver 2 ledige)

Generalforsamlingen for alle afdelinger i AAIG, Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening afholdes samme aften på stadion og starter kl. 20.00 med kaffe og kage og efterfølgende generalforsamling.

Forårshold/sommergymnastik –

Du kan glæde dig til flg. hold og tilmelding er allerede mulig.

Cross Gym

God Form på 60 minutter

Jumping Fitness

Parkour 0.-3. klasse

Power, puls og rundsving

Spring for børn

Yoga for teenz

Yoga inkl. Mindfulness

Zumba

Program og beskrivelse finder du på hjemmesiden og FB.

Tilmelding via www.aaig.dk/gymnastik
vælg tilmelding og det/de hold du ønsker at følge.



Beretning for AAIG ATM 2018

Så er tiden igen kommet til at gøre status over endnu et år i AAIG ATM

Det har også i år været et år der har været præget af, at der sker rigtig meget i vores klub, hvilket jo er dejligt at se på som formand.

Jeg er helt klar over at vi stadigvæk kan bruge flere hænder/hoveder til de opgaver der er og som skal løses i en klub som vores, alle er velkomne med deres bidrag, men jeg vil først og fremmest glædes over at der er så mange positive ting og tiltag der virker i AAIG ATM.

Atletik:

I atletik må vi glæde os over at der er ca. 75 unge mellem 0-18 år som har valgt at dyrke denne form for idræt.

På træner siden har vi mistet 2 af vores unge trænere, da de i efteråret er startet på efterskole. Vi håber dog at de vender til igen efter endt ophold.

De tilbageværende trænere gør dog et stort og godt stykke arbejde. Her tænkes ikke kun på det atletikmæssige, men også på det sociale som jo også er en meget væsentlig del af at være i en forening. Dette, lige meget, hvilket niveau man dyrker sin sport på.

På resultat niveau har året været ikke så ringe endda. 2 klubrekorder senior, 7 ungdomsklubrekorder, 2 danske ungdomsrekorder, 11 medaljer ved de danske ungdomsmesterskaber, 66 medaljer ved de sønderjyske mesterskaber, 2 danske mesterskaber ved senior, samt 1 nordisk mesterskab.

Ydermere har Lise Lotte Jepsen og Mie Mikkelsen været udtaget til U20 landsholdet i forbindelse med de nordiske mesterskaber. Lise Lotte blev nordisk mester i hammer og Mie var på 4x100 meter stafet holdet som satte ny dansk ungdomsrekord. Det skal også lige nævnes at Kirsten Møller Eskildsen satte ny dansk rekord udendørs i højdespring for hendes aldersgruppe.

Det sociale, som før skrevet, er også en væsentlig del af det at være i en forening. Dette er dog ikke så målbart, som resultater er. Jeg er dog ikke i tvivl om at, hvis det sociale ikke fungerer, så kommer resultaterne heller ikke.

SkoleOl blev afholdt for 3 gang og der bliver hvert år bygget videre på de erfaringer der er lavet, så også i år kan jeg uden overdrivelse sige at det var: ”De bedste lege indtil nu”

Det stiller så visse udfordringer til vores SkoleOl 2019 at der er blevet ændret i disciplinerne, men det skal nok blive løst til alles tilfredshed.

SkoleOl 2019 afholdes onsdag d. 8. maj.

Indesæsonen er i fuld gang, vi bruger Energiboxen på Kongehøj skolen, hvilket fungerer godt og der er et godt samarbejde med skolen.

Den midlertidige webmaster (ca. 4. år) hos atletik, Helge Laursen er blevet afløst af Maria Vendelbo Madsen og Kent Vendelbo Madsen som har sagt ja til at overtage dette. Det værdsætter vi meget, da alt hvad der kan aflaste Tordenskjolds soldater er velkommen.

Triathlon:

Thomas har været ude af arbejdet i tri i løbet af året, det viste sig dog heldigvis, at der var andre der var klar til at tage over når det gjaldt.

Her har Dan taget en meget stor del af arbejdet, og klaret det i flot stil.

Anne valgte at stoppe som svømmetræner, vi har dog været så heldige at vi hurtigt har fundet en ny en. Det er den unge Casper Laugesen, som kommer fra Opnør.

Aabenraa triathlon har været afholdt med den nye cykelrute, dette har fungeret godt, selvom der var nogle enkelte biler der havde svært ved at

respektere afspærringerne. Det er dog en rute, som ikke kræver ret mange hjælpere og det skulle være med til at sikre at vi ikke lige pludselig står i den samme situation som sidste år. Her måtte ruten ændres med kort varsel, få dage før start.

Aabenraa triathlon er klar til igen at blive afviklet søndag d. 11. august 2019

Motion:

Motionsdelen bærer præg af at der også her er mange engagerede medlemmer. Grilløb, nisseløb, ugen før jul løb, løb langt, nytårs løb og nytårsbadning er bare nogle af de faste årlige aktiviteter som foregår i motion. Dette er ud over alt det der bliver lagt i de forskellige træningstilbud der er hver uge.

Igen i år var der ”gratis” klub løb vesterskovløbet i Haderslev og Grænseløbet i Kruså, med henholdsvis ca 50 og 60 AAIG’er som havde valgt at benytte sig af dette tilbud.

Hvilke løb der bliver ”gratis” løb i 2019 er der endnu ikke taget stilling til, men det meddeles lige så snart beslutningen er taget.

Klubturen gik i år til Handewitter Sommerlauf. Det var en god oplevelse

for dem der deltog, det var vel tilrettelagt og dem der deltog, havde en god dag.

Ved motionsudvalgs mødet blev det besluttet at udvalgene skulle fortsætte. Her var der god opbakning til udvalgene, således at alle udvalg kunne fortsætte

Også i år lykkedes det Holger Hansen at genvinde sit danske mesterskab i marathon for M70-74.

Tillykke også i år herfra..

Sønderjysk Sejtrækker var også afsted på den årlige Hamborg tur, en tur med begrænset antal pladser og fortrinsret til AAIG medlemmer. Tilmeldingen til 2019 turen er startet og der er 35 tilmeldte pt.

Den sønderjyske cross turnering er godt i gang, der mangler 2 runder og efter de første 5 runder er AAIG nr. 1 i points stillingen og 2 i stillingen for 1-2-3 pladser.

Andet i ATM:

Den nye persondataforordning som trådte i kraft den 25. maj, er blevet implementeret i klubben, hvordan den ser ud for AAIG ATM kan ses på hjemmesiden under punktet ”Privatlivspolitik”.

En tak til Jesper, for det store arbejde i den forbindelse

Bjergmarathon

Den 19 udgave af Aabenraa bjergmarathon blev afholdt d. 23. juni med lidt over 2000 deltagere. Det blev samtidig et farvel til de hidtidige ruter, da der i forbindelse med 20 års jubilæet for løbet kommer nye ruter. Disse skal være med til forny løbet, samt reducere i antallet af vejviser, da det fremover bliver sværere og sværere at trække på politi og hjemmeværn ved sådanne arrangementer.

Testløbene op til bjergmarathon vil også blive afholdt i år.

”En duft af kvinde” kommer også i en ny form i år, hvordan denne bliver, er endnu ikke klart, datoen er dog fastlagt til d. 5. oktober.

Idrætsmærket:

Også i år er der blevet afholdt idrætsmærke med ca. 50 deltagere.

For sin indsats med at motivere til deltagelse i dette og at han har været med til at AAIG er med i top 3, næsten hvert år i forhold til deltagere modtog Arne Hanfgarn klubbens leder pris. Tillykke til Arne.

Cafeteria drift på stadion har givet et underskud på ca. 120.000 kr.

Arena Aabenraa har derfor undersøgt om stadion klubberne vil være med til at drive denne ved frivillig arbejdskraft. Dette har vi fra AAIG's bestyrelse ikke fundet anledning til at gå ind i. Arena Aabenraa arbejder på en løsning, således at der vil være mulighed for at købe drikkevarer i cafeteriaet, samt være åbent ved større arrangementer.

Planer for den kommende sæson

Arbejdes på at AAIG deltager genforeningsstafetten 2020, der har været formøde og den endelige form og program kommer senere.

Vi har besluttet at AAIG giver tilskud til VM i cross i Aarhus den 30. marts 2019, således at så mange AAIG'ere som muligt, i grønne bluser, kan komme med til denne begivenhed.

At få sat struktur på opgaven med at finde hjælpere til Bjergmarathon. Dette da vi har besluttet at denne flyttes væk fra bjergmarathon og over i AAIG ATM, for endnu tydeligere, at synliggøre at Bjergmarathon er klubbens løb, som bidrager endda væsentligt til klubbens økonomi.

At medlemmerne i AAIG ATM kan deltage i Aabenraa Bjergmarathons jubilæum til halv pris.

En stor tak til alle de mange, der har ydet en indsats til gavn for AAIG atletik, tri og motion i det forgangne år.

Også en tak til klubbens sponsorer for deres støtte og til Aabenraa Kommune for deres støtte til klubben, gennem Elite Aabenraa, som er med til at give vores unge mennesker mulighed for at udvikle sig inden for deres atletikdisciplin.

Sportslige hilsner fra afdelingsbestyrelsen ATM

Thomas, Jesper, Per, Bo, Conny, Kenny



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & barn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanet
Kl. 17.00-18.00 Bike elite - Andreas
Kl. 18.00-19.00 BodyPUMP - Torben
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Karin

Tirsdag

Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.15-16.45 Beg Bike - Ann-Marie
Kl. 16.55-17.40 Zumba - Karin
Kl. 17.45-18.55 Kickbox - Lars
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 17.00-17.55 Puls & Stryke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Andreas Petz/ Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvel- Malene

Torsdag

Kl. 08.15-09.00 Zumba - Karin
Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.30-17.30 Forsvars Puls - Anders
Kl. 17.00-18.00 Bike begynder - Sonja
Kl. 17.30-18.30 BodyPUMP - Mette
Kl. 18.05-19.05 Bike øvel - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksning - Lars

Freitag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus / Sarah

Lørdag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Turnus
Kl. 11.00-12.00 BodyPUMP - Turnus

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

10 klip "kun til bike" kr.300,-

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

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!**



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

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


Aabenraa Slagteren
Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET





Aabenraa VVS A/S

Claus Lund · Aut. VVS-installatør

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

Tagdækning

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

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

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!**

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** walterjohansen@gmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, kasserer.atm@aaig.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

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

Conny Schlesinger, **Sekr.** conny@cshlesinger.dk 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, kfys@live.dk Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Helge Laursen, 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, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, walterjohansen@gmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, danbn@sol.dk Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, kimmester@yahoo.com Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

Conny Schlesinger, conny@cshlesinger.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

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

Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bente Bloch, Bente.bloch@hotmail.com Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa 28 95 28 74

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@godmail.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

Nålestævner

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

Atletik Statistik

Kirsten E. Møller kfys@live.dk Møllevej 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 Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Redskaber

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 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

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab. 27 83 30 44

Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com Magnolievej 3, 6700 Esbjerg 27 24 51 88

Klubbladsredaktør		
Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
I redaktionen		
Bodil Nielsen finntorsten@godmail.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, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		

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

* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, petra.vig@post.tele.dk, 21 78 86 47

AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
<p>Mandags- Torsdag træning</p>	<p>Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p>D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig.</p> <p>Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.)</p> <p>Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aften.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder " vedr. klubben.</p>	<p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Hanne Pia Nielsen Helle Jensen (Jesper Steffensen)</p> <p>Kim Meyer</p> <p>Henning Olsen Kurt Steenholdt</p> <p>Bo Junker Thomas Hunderup</p>	<p>21 12 59 82 51 14 15 26 20 51 12 14 21 97 26 19 74 63 23 40 24 25 99 67 21 38 51 47</p> <p>61 71 55 11</p> <p>29 90 26 19 40 43 02 08</p> <p>20 73 26 27 27 62 63 03</p>	<p>b-hansen@hotmail.com jacobsentarup@icloud.com osotogari@live.dk conny@cschlesinger.dk hpn@aabenraa.dk hjhjensen15@gmail.com ieste@outlook.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com</p> <p>olsen@natuglen.dk m197@mail.tele.dk</p> <p>junker@sport.dk thomas.hunderup@hotmail.com</p>		<p>Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
Cross-turnering	Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Tilbagebetaling af kr. 100.	Bente Bloch Holger Hansen Per Hussmann	28 95 28 74 21 12 59 82 20 42 19 59	bente.bloch@hotmail.dk b-hansen@hotmail.com perhussmann@me.com		Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festersen Helle Jensen Holger Jacobsen	29 16 82 73 22 42 86 40 20 42 19 59 51 14 15 26	silpo1@hotmail.com pia_festersen@mail.dk hjhjensen@gmail.co jacobsentaru@icloud.com		Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aag.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	martin@weee.dk perhussmann@me.com		Sommer-halvåret
Hjemmeside	Servicere www.aag.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com		Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 61 71 55 11	hjhjensen15@gmail.com kimmester@yahoo.com		Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Gitte Petersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 28 68 40 90 27 62 63 03	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk fatteluke@hotmail.com thomas.hunderup@hotmail.com		Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevsen Jytte Jacobsen Finn Jacobsen Jesper Steffensen	20 73 26 27 74 62 60 74 29 90 26 19 26 65 45 37 51 74 96 57 71 78 77 48 21 38 51 47	junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk iyttepi@gmail.com roadrunner.finn@gmail.com ieste@outlook.dk		Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon

AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 20 40 82 56	marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk alva2010@icloud.com	Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 24 27 37 71 20 40 82 56	jacobsentarup@icloud.com kirsten-mogens@webspeed.dk alva2010@icloud.com	1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Dorrit Andersen	22 37 98 78 51 14 15 26 20 40 82 56 27 52 37 36	ingalykke@gmail.com jacobsentarup@icloud.com alva2010@icloud.com dorrit.raibild@gmail.com	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

IAAF/Mikkeller
World Cross Country
Championships™
Aarhus 2019

Så kan du også blive VM deltager for kun kr. 100,- inkl. bustransport til Aarhus!

Når verdens allerhurtigste løbere er kommet i mål på den unikke VM-rute i området omkring Moesgaard Museum i Aarhus, kan **ALLE** deltage i løbet, der bl.a. går henover taget på Moesgaard Museum!

Der er 3 forskellige løb du kan vælge mellem, **Sprint, 4/8/12 km Cross/Trail** og **Sprint stafet**. Du kan læse nærmere om dem herunder.

Når du tilmelder dig, så benyt koden **Aaigtilvm** når du kommer til betaling, så slipper du med de 100,-

Tilmelding foregår her: <https://www.aarhus2019.dk>

Vi håber at rigtig mange har lyst til en fed klubdag og husk, **der er plads til alle, store som små :-)**

2 KM SPRINT:

Giv den fuld gas på VM-ruten! The Sprint er for alle seje løbere: Motions-crossløbere og løbere som bare vil helt tæt på den ægte VM-oplevelse. Børn og voksne i alle aldre er velkomne til at prøve kræfter med VM ruten og komme helt tæt på en ægte VM oplevelse.

Se mere her: <https://www.aarhus2019.dk/loebinfo/sprinten/>

4/8/12 KM CROSS & TRAIL

Du vælger selv distancen på dagen. Løb enten 4, 8 eller 12 km, der er et mix af det fedeste fra Cross Country og Trail Running: Vi har proppet rette doser græs, mudder, challenge zoner, skovstier, grusveje, krat, vandpassager og det vores engelske crossentusiaster kalder for "open woodland" i en kæmpe stor mixer. Ovenikøbet midt i et brag af en VM-fest! Du vælger distance på dagen -lad benen tale...!

Se mere her: <https://www.aarhus2019.dk/loebinfo/the-toughest/>

4 X 2 KM STAFET

Saml vennerne til unikt 4 X 2 km stafet-hold. Hver deltager løber én omgang à 2 km - med mindre du selv vælger at løbe alle fire omgange! Hvem i vennekredsen ser du alt for sjældent? Og hvem vil du rigtig gerne have med til et overflødigshorn af en fest? Og hvem har en indbygget fartdjævel? Eller hvad med at invitere familien med til en anderledes løbeoplevelse, de sent vil glemme.

Se mere her: <https://www.aarhus2019.dk/loebinfo/stafet/>

Har du spørgsmål til tilmeldingen eller selve arrangementet, så kontakt mig endelig. Jeg træffes på 20421959.

På vegne af bestyrelsen
Per Hussmann

AAIG-atm nytårstafel, d.14. jan. 2019



Dansk atletik i gamle dage

Af Willy Frandsen

Efter de olympiske lege i Stockholm 1912 fik vi besøg af det berømteste hold atletikmænd, der til den dato har gæstet Danmark og Københavns Stadion.

Det skete ved et stævne den 18. juli. Med på holdet var bl.a. amerikaneren, Ralph W. Rose, verdensrekordindehaveren i kuglestød. Han vandt OL-guld i kuglestød sammenlagt (både med venstre og højre hånd!) med 27,70 m, olympisk rekord, men måtte se sig besejret af landsmanden, P. McDonald, i disciplinen kuglestød med bedste hånd, der stødte 15,34 m, olympisk rekord, - ni cm længere end Rose.

G. Hornie, USA, vandt OL-bronze i højdespring med tilløb med 1,89 m. Landsmanden, James J. Donahue, vandt OL-sølv i tikamp og blev nr. fire i femkamp.

I stævnet deltog også den engelske mestersprinter, W. R. Applegarth, der vandt OL-bronze på 200 m. Af andre gode sprintere der var med, kan nævnes

P.C. Gerhard, USA, der vandt sine heats på 100 m i 11,1 sek. og 200 m i 22,9 sek.

Englænderen D. H. Jacobs vandt sine heats på 100 m i 10,8 sek. og 200 m på 23,2 sek., hvor også F. Giongo, Italien, vandt sit heat. Ingen af disse vandt dog medaljer i Stockholm.

Englænderen, E. J. Webb, der vandt OL-sølv i 10.000 m gang i tiden 46.50.4 min. gik i København igen omkap med danskeren Wilh. Gylche fra København Fodsports-Forening, der var med i finalen i Stockholm med sin tid 51.13.8 min., men desværre måtte opgive at gennemføre her.

Jo, - det var ekstra spændende at gå til atletikstævne og opleve datidens stjerner denne danske sommerdag i juli 1912 på Københavns Stadion.

Kilder: Dansk Idræt gennem 50 år & OLYMPIADEBOGEN 1896-1948.



C-holdet

Jeg har lukket facebook siden AAIG C-Holdet, men for dig der vil vide hvad dagens træning vil bestå af, vil du kunne se det på min profil side – hvis vi er venner. Her kan jeg lægge træninger og info uden det vedrører den officielle AAIG facebook side, og jeg kommer ikke til at spame den officielle side.

Vi er i godt i gang med at opbygge grundformen, således at fundamentet og udholdenheden er på plads. Vi har banket lidt højdemeter af og haft tempo løb og 12-14 km ture, så formen er ved at gøre os klar til den specifikke træning, som vil starte i uge 13. Det er også deromkring tidspunktet for Bjergmarathon fortræning vil starte. Det er også dér vi vil lægge lidt mere fokus på intervaller – både korte og lange.

Mandagstræningen vil uændret være tempo dag. Det betyder i grundtræk at den vil bestå af roligt løb, men med input af noget tempo. Det er ikke en all-out træning, hvor hjerte og lunger hænger ud af halsen, men en kontrolleret kvalitets træning, således

at vi godt kan løbe stærkt, men når dagen er slut, kommer vi til at lande på en daglig træning på ca. 75 % intensitet for hele træningspasset. Det betyder at tempo når vi skal lave noget hurtigt vil ligge i tempoet for 10 km, 15 km og halvmaraton – altså hurtigt, men alligevel kontrolleret.

Jeg har før skrevet om % belastning i forhold til din max puls, som vi ganske givet også kan bruge, men jeg synes nu alligevel at jeg bedre kan lide % belastning i forhold til hastighed. Den er nemlig mere konkret. Det vil sige at alle vil kunne forstå udsagnet at vi skal løbe ”10 km tempo i 90 % af race pace”, vil det for mit vedkommende være med en hastighed af 4:53 min/km. Den er individuel og langt mere forståelig.

Torsdagstræningen bliver integreret med intervaltræningen fra uge 13. Dog vil der være enkelte dage i februar hvor vi deltager. Der vil være både lange og korte intervaller, 10-20-30, teknik / koordination, core og styrke øvelser. Torsdags intervaller er hårde i sig selv, så jeg forventer at vi deltager med forholdsvis rolig op- og nedvarmning, hvorefter vi deltager i dagens program. Torsdags tempo i det hurtige svarer til 3-5 km tempo.

Jeg har syslet lidt med at lave nogle trænings programmer med baggrund i Jack Daniels principper og kan derved indeksere de forventede km tider ved en given procent belastning, udelukkende baseret på tid og ikke puls.

Hvis du kunne tænke dig at vide i hvilket tempo du vil få mest ud af at træne i når du fx vil forbedre din løbeøkonomi, iltoptagelse, V02Max, bedre hastighed, eller generelt vide hvilket tempo du bør træne i, så send mig dit seneste resultat fra en officiel distance, eller et mål (realistisk ønske

tid) for et resultat som du vil opnå i 2019, og jeg udfærdiger og sender dig skemaet.

Jeg har før skrevet at alle kan være med – og det kan de – hvis de tør tage chancen.

Vi sørger altid for at få de bagerste med, og vi kommer hjem samtidigt.

Vi skal have det **sjovt**, nyde det **sociale** og træne **seriøst**.

Med sportslig hilsen
Kim Meyer

Nytårsløb 2019

Lidt før kl.11.00 mødte en lind strøm af ”friske” AAIG’er op på Gl. Kongevej 27, hvor der var indbudt til Nytårsløb.

Stemning var frisk, munter og hilsnerne om Godt Nytår føg igennem luften.

Efter at Holger havde beskrevet ruten, og udtrykt ønske om at løbe den modsat, som omgående blev nedstemt, lød starten præcis kl. 11.02.

100 m inde i løbet – lykkedes det - for første gang i løbets historie - de forreste løbere at løbe den forkerte vej – men efter at alle var på rette kurs igen, gik turen mod Åbæk.

Med solen som tro følgesvend lykkedes det os alle at løbe ned til den gamle eg ved Åbæk, hvor de som var født i et ulige år skulle løbe venstre om og lige år højre om – det lykkes uden at løbe forkert om træet.



Da vi alle var samlet, blev løbets maskot ”piverten” lagt på jorden, og vi blev alle opfordret til at danne

rundkreds om det lille juletræ. Vi måtte her alle i rundkreds i gang med at lave gymnastiske øvelser eller var det dans?



Videre retur mod Aabenraa. En i gruppen skulle sige et tal, og ved første stop proklamerede Holger at nr. 17 som var løbet forbi ham, var mig – og vupti retten til at skrive i klubbladet.



Turen mod Holger og Annegretes hjem forløb stille og rolig. Dem der var under 55 år, fik en ekstra lille tur op ad en lille vej til træernes højeste punkt og retur.

Tilbage på Gl. Kongevej 27 var sildebordet velanrettet, og snart var der en summen af hygge og snak i ”luften”.

”Piverten” fik en ny vært, Hanne Pia som også måtte ”betale” for at have løbet forkert da vi startede løbeturen,

og så skal der vist ikke nævnes mere om den oplevelse her og nu.

Der blev hygget et par timer, inden alle ved fælles hjælp hjalp hinanden med at bringe køkkenet tilbage til dets oprindelige stand. Har aldrig set et køkken komme så hurtigt på plads igen, og i så rolig et tempo! Imponerende!!

Vi slutter med at køre ned til Sønderstranden for at deltage eller blot se vinterbadningen, som AAIG er vært for.

Vinterbaderne måtte i år langt ud før de kunne komme i – og det var blæsende.

Som nybegynder i AAIG står jeg tilbage med en oplevelse af, at Nytårsløbet alt i alt var en fantastisk måde at starten 01.01.2019 på – hvis man altså ikke lige skal se skiløb i tv. Kan varmt anbefales!

Der var sol, hygge, god stemning, sjove indslag, dejlig sild og snaps og ikke mindst en dejlig løbetur.

(Ingen lakridskonfekt til kaffen, men det var vi blevet advaret om af sekretæren)

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige Tak til Annegrethe og Holger for dette hyggelige arrangement, og ikke mindst husly.

*Godt Nytår!
Lone Beeck*

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

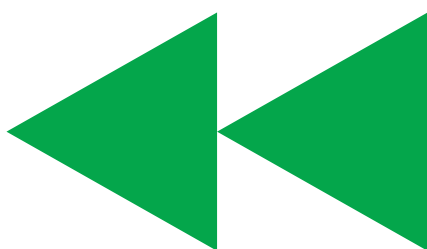


Fra venstre: Marcus Schmidt, Gerd Larsen, Jørn Callesen, Svend Erik Beck, Poul Beck, Lars Andersen og Camma Larsen-Ledet

Seks atleter fra AAIG blev modtaget på rådhuset i Aabenraa af borgmester Camma Larsen-Ledet og fik overrakt et tinkrus for deres store præstation. Gerd Larsen blev atletikafdelingen første senior-DM-mester i 1500 m løb med den internationale tid 3.44.0 min. I tikamp for ungdom (17-18 år) vandt Lars Andersen titlen med 5.983 points. I juniorklassen (til og med 20 år) blev han også mester i 200 m løb i 22,5 sek. Yderlige to mesterskaber løb han ind

med stafetholdene. Her satte han sammen med Marcus Schmidt, Jørn Callesen og Svend Erik Beck dansk ungdomsrekord i 44,1 sek.!! Lars var også med på 4x100 m stafetløb for junior, hvor han blev mester med Jørn Callesen, Svend Erik Beck og Poul Beck med 44.8 sek. Marcus Schmidt blev ungdomsmester i stangspring med 3,90 m.

Kilde: Klubbladet nr. 1- februar 1975



Kreditbanken

- den lokale bank

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



WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

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

RIMECO

Recycling since 1888

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

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

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

Skibbroen 4 · 6200 Aabenraa · Direkte: 73 32 30 57 · E-mail: sport@nordschleswiger.dk

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk



Sdj. crossmesterskaber i Haderslev 2. februar 2019



Sdj. crossmesterskaber i Haderslev 2. februar 2019



Jule-indestævne i Skive 15. dec. 2018

Lørdag d.15. dec. kørte vi to biler fra Aabenraa ved 9 tiden for at deltage ved dette års Jule-indestævne i Skive med 4 udøvere.

Signe Raahauges far havde velvilligt tilbudt at køre til Skive inkl. undertegnede og vi ankom i rigtig god tid før stævnstart kl.12.00 – da kørevejret var rigtig godt i modsætning til det varslede.

Esben Højsager, en af vore nye udøvere var sammen med Kilian David de første der skulle dyste på 200 m og her løb Kilian den hurtigste tid og vandt med 3/10 sek. i det interne opgør, men Esben håber på revanche, da han kom i et dårlig heat og ikke var presset.



Esben Højsager ved starten på 200 m

Kl. 14.55 var Esben med på 400 m sammen med 4 andre og her gik det ikke som han håbede – hans ben var ikke lige til 400 m den dag.

Kl. 13.10 var det så 21 årige Anne-Sophie Rasmussen der skulle prøve kræfter med 3000 m distancen og her blev det overraskende til PR, da hun inden start ikke følte sig særlig oplagt, men erfaringsmæssigt er det ikke altid retningsgivende, så flot løbet.



Anne-Sophie Rasmussen PR på 3000 m

Kl. 12.30 var Signe Raahauge med på 200 m sammen med 13 andre deltagere og her fik hun en 10 plads i en OK tid, ca. 3/10 sek. fra PR - hun var med i heat 2 og fik kompetent konkurrence.

Lidt senere kl.14.30 var hun med i længdespring sammen med 6 andre i seniorklassen og fik en 5 plads med 4,06 m, et stykke fra PR.



Signe Raahauge i længdespring

Ud over 200 m var 16 årige Kilian David med i kuglestød kl.13.30, som glædeligt gav PR med 9,25 m, 5 kg kugle. Lidt senere kl.14.30 var han sammen med 5 andre med i længdespring i seniorklassen og gjorde det OK med 5,24 m, 13 cm fra PR.

Alt i alt må vi sige at de 4 udøvere havde en rigtig fin dag i Skive med mange

PR resultater, der kan bruges som kvalifikation til de kommende DM indendørsstævner i midten af februar. Stævnet blev afviklet på meget kort tid, fra kl.12.00 til 15.00, så vi alle kunne være hjemme i Aabenraa igen til spisetid.



Kilian David laver PR i kuglestød

Billeder fra Jule indestævne kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/iD4FngPVwK7pPeEN8>

Lars Bo Hansen

AAIG resultater Jule-indestævne, Skive 15-12-2018

Pers.	Øvelse	Placering	Resultat	PR
Kilian M. David 2002	200 m	4	24,90 sek. PR	24,90 sek.
	længdespring	4	5,24 m	5,37 m
	Kuglestød, 5 kg	1	9,25 m PR	9,25 m
Signe Raahauge 2002	200 m	10	29,24 sek.	28,91 sek.
	længdespring	5	4,06 m	4,42 m
Esben Højsager 1989	200 m	5	25,23 sek. PR	25,23 sek.
	400 m	4	59,24 sek.	56,70 sek.
Anne-Sophie Bork Rasmussen 1997	3000 m	6	10.52,45 min. PR	10.52,45 min.

Fin AAIG deltagelse ved indendørs stævne i Flensburg.

Søndag d. 13. januar tog 10 af vore aktive til det årlige indendørs stævne i Flensburg. Der blev lavet rigtig mange gode resultater og en hel del PR.

En fremragende præstation leverede Mads K Nielsen i kuglestød hos D15 med et stød på 15.25m. I klassen U18 kunne Lucas Søvang sikre sig en 2. Plads med 12.16m og Kilian David en 4. plads med 9.88m. Kilian vandt 60m løbet I tiden 7.74s som er ny pr.



Vores kvindelige sprintere Kristine, Signe, Mie og Solveig

Hos kvinderne kunne Mie Mikkelsen vinde begge hendes discipliner i U20 gruppen. 60m I tiden 8.14s, og højde med 1.52m. I U18 gruppen havde vi 3 deltagere med. Signe Rahauge løb en 4. plads hjem på 60m I tiden 8.56s. Solveig M Johannsen blev 5 I tiden 8.70s. På 60m hæk vandt Solveig sølv I tiden og ny pr 10.19s. Cecilie Johannsen var med i kuglestød I samme aldersgruppe og blev Nr 4 med 7.70m. I aldersgruppen P15 vandt Kristine

Grevsen 60m I tiden 9.06s. I gruppen P14 vandt Anne Sofie Mikkelsen sølv på hækken I tiden 10.70s. En tredje plads i højde med 1.28m og femte plads i kuglestød med 6.84m. I aldersklassen K55 sprang Kirsten Eskildsen 1.31m I højde og stødte 7.36m i kuglestød som eneste deltager.



Kristine, Anne Sofie, Cecilie, Mads, Lucas, Mie, Signe og Kirsten. Solveig og Kilian liggende i forreste række.

Af Kirsten Eskildsen

Terminsliste 2019

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Februar					
Lørdag 16.	10.00	Aabenraa Stadion	M	AAIG løb langt	
Lørdag 23.	11.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross	
Marts					
Lørdag 2.			M	Reserverunde Sønderjysk Cross	
Lørdag 9.	11.00	Kruså	M	Sønderjysk Cross	
Lørdag 16.	10.00	Aabenraa Stadion	M	AAIG løb langt	
Tirsdag 19.	18.00	Aabenraa Stadion (klubhuset)	Alle	Generalforsamling og afdelingsmøder	
April					
Mandag 22.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Bjergmarathon – testløb 1	
Maj					
Søndag 5.	10.30	Marskhallen, Højer	M	Digeløbet**	
Onsdag 8.		Aabenraa Stadion	A	SkoleOL	
Juni					
Mandag 3.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Bjergmarathon – testløb 2	
Lørdag 22.	10.00	Storetorv, Aabenraa	Alle	Aabenraa Bjergmarathon**	
Juli					
August					
Lørdag 10.		Sønderstrand, Aab.	Alle	Beach-volley-stævne	AAIG Volley
Søndag 11.	11.00	Sønderstrand, Aab.	T/M	Aabenaana Triathlon	
September					
Oktober					
Lørdag 5.		Aabenraa Stadion	M	En duft af kvinde	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb*

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank
FAVORIT

Med Sydbank Favorit kan du vælge de fordele, der passer til din daglige økonomi, boligen, børnene eller dine investeringer.

Ring på **70 10 78 79** eller find dine fordele på
sydbank.dk/favorit

Sydbank Favorit er Sydbanks fordelsprogram, hvor du selv vælger dine fordele og bliver belønnet for dine år som kunde.



Find os også på
de sociale medier

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank