

AAIG



AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2015

Volleyball



Atletik Triathlon Motion



Orientering



Gymnastik



Petanque



Generalforsamling & afdelingsmøder i Aaig.

Generalforsamling i Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening.

Torsdag den 26. marts på Aabenraa Stadion.

Kl. 18.30 Afdelingsmøder (i grupperum)

Kl. 20.00 Kaffe / te og lagkage

Kl. 20.30 Generalforsamling med følgende dagsorden:

- a. Valg af dirigent.
- b. Formand og afdelingsformand aflægger beretning.
- c. Kasserer fremlægger det reviderede driftsregnskab samt statusopgørelse.
- d. Indkomne forslag
- e. Valg til bestyrelsen.
 - a) Formand (ønsker ikke genvalg)
 - b) Sekretær
 - c) Valg af 2 suppleanter
- f. Godkendelse af afdelingsformænd.
- g. Valg af revisorer.
- h. Eventuelt.
Herunder uddeling af tintallerkner.

**Håber at se rigtig mange af Jer medlemmer denne aften.
(man er med hele vejen)**

Med sportslig hilsen
Allan Lotzkat / formand.

Indholdsfortegnelse

Indkaldelse til Generalforsamling i Aaig	Side 2
Indholdsfortegnelse	Side 3
Hovedformandens beretning	Side 4
Gymnastikafdelingens årsberetning	Side 6
Orienteringsafdelingens årsberetning	Side 12
Petanqueafdelingens årsberetning	Side 15
Årsberetninger fra atletik, triathlon og motionsafdelingen	Side 18
Organisationsplan	Side 20
Ranglister 2014	Side 22
Ungdoms top 10 2014	Side 26
Nytårstaffel, Idrætsmærkeuddeling og Idrætsmærket	Side 27
Nytårstaffel	Side 30
Træningsgrupper	Side 32
Elite Aabenraa	Side 33
Et nostalgisk øjeblik	Side 33
Nytårsløbet	Side 34
Stor pris til Helge Laursen	Side 39
Nisseløbet	Side 42
Hjælp til atletikken	Side 42
Tur til Harzen	Side 43
Løb4andre	Side 44
Glimt fra DT finalen	Side 46
Nisseløbet	Side 47
Overrækkelse af idrætsmærket	Side 48
Nyt fra triathlon	Side 49
Tag med ud og spis	Side 49
Løb langt træning	Side 50
Terminslisten	Side 51

Næste klubblad

Deadline for (nr. 2-2015): 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.

Klubbladet bliver elektronisk

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

AAIG - Beretning for 2014

Igen er et år gået og nu er der gået 8 år som formand for Aaig. Det har været en spændende og meget givende opgave at arbejde som formand for de 5 afdelinger, dejligt at arbejde sammen med så mange engagerede frivillige ledere.

Som bekendt gjorde jeg på sidste år på generalforsamlingen opmærksom på, at dette var min sidste periode og at jeg ville holde på den kommende generalforsamling i 2015.

Nu er vi nået til dette og det passer meget fint med, at jeg her til sommer afvikler mit firma til øvrige ejere og går på efterløn. Vores store ønske er at komme ud at opleve yderligere af verden og ønsker at opholde os en længere periode på Skiathos (en lille dejlig græsk ø) hvor vi har fundet ”stedet”.

Det er dejlig at kunne give depechen videre til en ny formand, der overtager en forening i god gænge med det største antal medlemmer i mange, mange år.

Vi har i året der er gået fået ændret vore ”Love” til ”Vedtægter” der er tilpasset vore afdelinger og måden vi driver foreningsarbejde på i 2015. Ikke dermed sagt, at der ikke kan ske tilpasninger, det skal vi altid have øje for. Her en meget stor tak til Lars Borst og Torben Laursen der har været de drivende kræfter.

2014 blev året hvor den nye hjemmeside kom på plads. Jeg vil her gerne endnu engang takke dig Finn for din fantastiske indsats til glæde for alle afdelinger.

Året 2014 blev året hvor det blev besluttet at en Ny Multiarena i Aabenraa skal opføres og der arbejdes på at et nyt center står klar i løbet af 2016; mon ikke det går hen og bliver 2017.

Foreninger vil nu fremadrettet blive indbudt til at komme med input til indhold og her er det gymnastikken og atletikken (stangspringsanlæg) der skal ind over for at påvirke udviklingen og sikre at der bliver lavet springgrav. Jeg har på et møde med kommunen sagt at AAIG kan bidrage økonomisk til projektet, ligesom vi bidrog da der skulle etableres kunststofbaner på stadion. Vi har midler til at bidrage.

Atletikken har i samarbejde med mig kunnet påvirke kommunen til at søge midler ved Anlægsfonden i forbindelse med ombygning af Max Jenne bygningerne til en del af Kongehøjskolen. Det har betydet, at der er etableret kunststofbaner i den store Max Jenne hal med mulighed for super sprint og hæketræning. Vi håber at hallen kan udvikles, så den fremadrettet kan bruge til alle atletik øvelser, specielt når vi får mulighed for at bruge den store sal ved siden af. Det vil give et løft til atletikken. Også gymnastikken vil kunne få stor glæde at salen.

Også petanque har bygget. De har med Birthes stædighed kunnet påvirke kommunen til at få lavet en gangsti fra parkeringspladsen og direkte over til banerne, således at også gangbesværede har mulighed for at spille petanque.

Der arbejdes her pt. med planer om at sikre atletik /petanque og O løb nogle bedre faciliteter på stadion.

Der skal her i beretningen igen lyder en stor tak til stadionpersonalet for den store indsats der ydes både ved atletik og petanque med sikring af baner og hjælp ved store stævner.

Jeg ønsker den kommende formand held og lykke og står naturligvis til rådighed såfremt der måtte være spørgsmål.

Eller skal der igen lyde en stor tak for samarbejdet i bestyrelsen og et kæmpe tak til alle der yder en indsats for Aaig.

Husk – ingen foreninger uden frivillige ledere

Allan Lotzkat / formand for Aaig

AAIG

Gymnastikafdelingen

Beretning for 2014.

I skreven stund springer, hopper og danser 120 af vores unge gymnaster i alderen fra 0. til 8. klasse til ”Aktivt Gymnastikdøgn” på Sundeved Efterskole. Dette beskriver rigtig godt hvordan vi går og har det i gymnastikafdelingen. Her går det godt ☺

Sæson 2013/2014

Et tilbageblik kan berette om en flot opvisning i marts måned, hvor vi havde gæstebesøg af Agerskov Ungdomsskole og deres store og flotte elevhold. Det er altid en fornøjelse at opleve efterskoleholdene og deres flotte opvisninger.



Vi skal heller ikke glemme vores egne hold, som viste rigtig god gymnastik og spring. Både børn og voksne gav den fuld gas på gulvet.



Foråret bød også på et formandsskifte og vi vinkede farvel til Jytte Thomsen, som dog stadig er aktiv gymnast og gerne hjælper, hvad vi værdsætter meget. Og vi vinkede farvel til vores kasserer Gitte Lone Rurup Sørensen og sagde goddag til Lena Petersen som ny kasserer.



Traditionen tro sluttede sæsonen af med evalueringsmøde for alle instruktører og hjælpetrænere.

Dette foregik i Sports-centrum med bowling, møde og spising og er en god måde at få snakket, grinet og evalueret den forgangne sæson på. Der kommer altid nye og gode ideer på bordet sådan en dag og det er det, vi som udvalg, tager med når den nye sæson skal planlægges.

Sommergymnastikken bestod af gymnastikdans for børn i Agoraen på Høje Kolstrup. Medens ungerne dansede og legede var der som noget nyt et tilbud til de ventende forældre. De fik mulighed for at afprøve to nye aktiviteter, nemlig CrossGym og Yoga. Dette med stor succes.



Sæson 2014/2015

En ny sæson kom på tegnebordet. Instruktører og hjælpetrænere skulle findes, lokaler bookes og ud af hele puslespillet kom 23 hold, godt fordelt på børne- og voksenhold.



Af nyheder kan nævnes motion allround i Agoraen, hvor Helle Karlsen er vendt tilbage som instruktør. Vi har kunnet byde velkommen til Jan Hjort Jensen og Aviaaja Pregaard med deres kombi hold CrossGym og Yoga og et rent yoga hold, ligesom et rytmehold for 0.-2. klasse i agoraen har set dagens lys.

Vores instruktør- og hjælpetræner team er i år besat af stærke kræfter som virkelig brænder for at lære fra sig, lære gymnasterne de gode gymnastiske grundprincipper og udvikle deres potentiale. Vores hjælpetrænere har næsten alle være på kursus og det har været en fornøjelse at se, hvordan de har taget det lærte til sig og prøver at bruge de nye redskaber i undervisningen. Stor ros til jer alle ☺



Desværre fandt vi ikke instruktører til springholdet fra 5. klasse og op efter, dette arbejder vi dog stærk på at kunne tilbyde til næste sæson. Skulle der derfor sidde en læser og tænke YES, det er da lige mig, så hører vi gerne fra dig.

Som forening er alt arbejde bygget op om frivillighedsprincippet. Vi nyder glæde af frivillige kræfter, det værende instruktører, hjælpetrænere, forældre der "alligevel" sidder og venter eller personer der har meldt sig ind i vores Klub Frivillig, som er en klub for dem der er lyst til at støtte og hjælpe os. Det gode er, at man hjælper i det omfang man har tid og det er helt legalt at sige nej. Dette værdsætter vi rigtig meget og det heldige er, der er plads til flere ☺ Så kom frisk og meld dig på holdet, uanset om du har tid og lyst til en mere fast instruktør eller hjælpetræner rolle eller som medlem af Klub Frivillig.

Medlemmer

Gymnastikafdelingen tæller i dag ca. 700 medlemmer + 57 instruktører og hjælpetrænere.

Der er 295 børn mellem 0-12 år, 36 unge mellem 13-18 år, 15 mellem 19-24 år, 187 mellem 24-59 år og 167 +60 år.



Arrangementer

Oktober - Sæsonens første arrangement var sodavandsdiskotek for de 8 -12 årige. Der kom ikke færre end 65 festglade drenge og piger og de havde en fantastisk aften med dans, leg og hygge ☺



November - 22 elever fra Vojens Gymnastik- og Idrætsefterskole aflægger vores powermix springhold besøg og overtager undervisningen for en aften, til stor glæde for alle ☺

Januar - Nytårskur for instruktører og hjælpetræner. Der var næsten fuldt hus og det blev en hyggelig aften med sang og lege ☺

Den 28. januar var der Motionsaften/-fest for alle motionsholdene på Skyttegården. Her kunne vi samle ca. 55 gymnaster til en hyggelig aften med dejlig mad, kaffe og amerikansk lotteri. Det sidste krævede stor koncentration☺

Den 30. januar checkede 120 børn ind til "Aktivt gymnastikdøgn" på Sundeved Efterskole. Det var børn fra de tre springhold og tre rytmehold. Forventningens glæde og lidt nervøsitet stod malet i ansigterne på flere. Hvad skulle der ske? Kl. 14.00 startede dagen med et festfyrværkeri af gymnastik,

lege, dans, spring og musik. Der blev arbejdet flittig i alle sale og der var røde kinder og glade smil alle vegne.

Undervejs var der forplejning med frugt og kage og fælles aftensmad inden aftenen bød på hygge, flødeboller, flag og fødselsdagssang. For en rytmeinstruktør kunne fejre sin 20 års fødselsdag på fantastisk vis. Tillykke skal også lyde herfra ☺ Og en stor tak til vores instruktør- og hjælpetræner team samt frivillige forældre, uden jer kunne det ikke lade sig gøre ☺

Arrangement har vi også økonomisk kunnet stille på benene takket være et sponsorat fra Helmut Carstens spillehal "Pitten" sidste år. Deltagergebyret kunne derfor nedbringes til et meget fornuftigt leje.

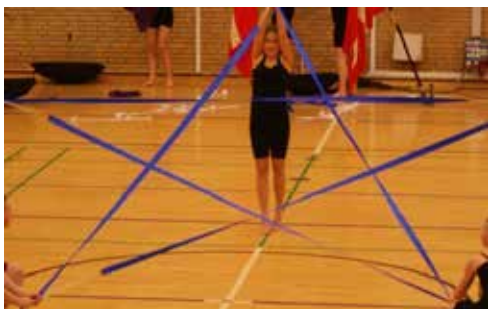
Vi håber det kan blive et tilbagevendende arrangement, da oplevelsen og glæden var stor.



Februar - Fastelavnsfest i Agoraen den 21. februar 2015, kl. 15.00.



Marts - 6.-8. DGI Aabenraa egnens forårsopvisning. 3 dage fuld af spændende og livsglad gymnastik.



Og endelig vores egen forårsopvisning **lørdag den 21. marts 2015, kl. 12.45-ca. 16.30.**

HUSK at sæt X i kalenderen. I kan se frem til en familiedag med ikke mindre end 15 hold på gulvet, inkl. to gæstehold.

Alle opvisninger finder sted i Aabenraa Svømme- og Idrætscenter.

Sommergymnastik 2015

Mandag – CrossGym

Mandag – ZUMBA®

Tirsdag – Motionsgymnastik

Torsdag – Yoga

Fredag – Gymnastikdans for børn

Se programmet på hjemmesiden:

www.aaig.dk/gymnastik

Gymnastikudvalget i dag:

Solveig Petersen (formand)

Tlf. 23 42 27 06

E-mail: solveigpetersen@jubii.dk

Sandra Heiberg Jensen (næstformand)

Tlf. 28 80 82 24

E-mail: aaig@live.dk

Lena Petersen (kasserer)

Tlf. 21 91 26 66

E-mail: 2012aaig@gmail.com

Helle Karlsen (sekretær)

Tlf. 23 43 58 22

E-mail: hellekarlsen@privat.dk

Jette Hjort Jensen (web og hjemmeside)

Tlf. 41 62 69 67

E-mail: Jettehjort@hotmail.com

Jette Nielsen (kursusansvarlig mv.)

Tlf. 29 82 38 65

E-mail: Jette1964@hotmail.com

Afslutningsvis vil jeg gerne takke gymnastikudvalget for et særdeles godt samarbejde. Det er en fornøjelse at arbejde sammen med jer og i har en meget stor andel af alt det positive der foregår i gymnastikafdelingen ☺

Tak til instruktører og hjælpetrænere, uden jer gik det jo ikke og jeg håber i er med på holdet til næste sæson ☺

Tak til samarbejdspartnere i haller og på skoler, det gør unægtelig arbejdet lettere, når vi har en positiv kommunikation.

Tak til hovedbestyrelsen for at tage godt imod mig.

Og endelig tusind tak til alle jer gymnaster som hver uge kommer og glæder os med jeres deltagelse.

På gensyn i haller, sale og til vores gymnastikopvisning.

Solveig Petersen

Formand

AAIG Gymnastik



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



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

SALON DOMINIQUE

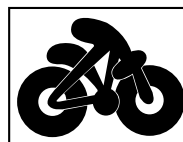
Storegade NO. 28 Aabenraa

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

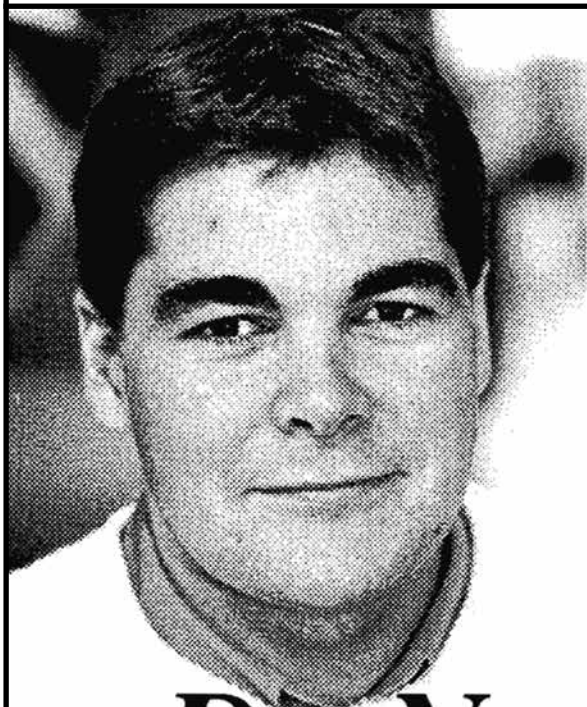
Tal med os!



**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!

AAIG Orientering

Årsberetning for 2014

Også 2014 var et godt år for AAIG Orientering. Vi har et top tilbud til folk i alle aldre, som kan lide godt kammeratskab og spændende motion i det fri. Vi har en god økonomi. Vi har en pæn medlemstilgang. Vi er flittige i skoven og vi har løbere som markerer sig helt i front på resultatskamlernerne. Og ikke mindst: vi kan lide at være sammen. Men der er mørke skyer i horisonten: Vi har svært ved at få det nødvendige generationsskifte i bestyrelsen.

Klubforhold

Bestyrelsen har i 2014 bestået af

Finn Hove, formand
Bent Petersen, næstformand
Bjarne Bang Christensen, sekretær
Hans Renkwitz, kasserer
Jon Matthiesen
Michael W. Nielsen

Fra 2012 til 2014 er vi steget fra 37 aktive medlemmer til 54, en fremgang på 45 %. Det er i grunden ret flot.

Vores gode sociale forhold hænger især sammen med at vi som en lille klub, må have alle mand af hus når vi står for et stævne. Men også vores fine samarbejde i OK Syd med Sønderborg Orienteringsklub betyder enormt meget. I min beretning vil jeg derfor også komme omkring OK Syd.

I forhold til vores klubs størrelse har vi et meget stort fremmøde både i Danmarksturneringen for hold, og i diverse åbne løb. For 4. år i træk fik OK Syd for eksempel vi-

kingehjelmen på Vikingedysten for den klub, som havde størst fremmøde.

Vores hjemmeside blev nyomlagt i 2014. Den nye hjemmeside er meget nemmere at arbejde med end den gamle. Tusind tak til AAIG's bestyrelse, som klarede det økonomiske.

Vores klubblad udgives i OK Syd regi. Det udkommer meget stabilt 4 gange om året på hjemmesiden, og det sendes med post til de medlemmer som ikke har en mailadresse. Det synes jeg, virker godt.

Vi fik i 2014 en FaceBook side, så vi også ad den vej gør os mere synlige, og jeg har bestræbt mig på at sende en nyhedsmail til alle medlemmer mindst en gang om måneden om løst og fast.

Materiel

Vores tidtagningsudstyr synger på sidste vers. Flere og flere postenhederne og fingerbrikker holder op med at virke og må skiftes, så inden for et år eller to bliver vi nok nødt til at købe nyt. Det vil koste knap 50.000,-. Heldigvis har vi i de seneste år haft gode overskud, som så kan bruges til dette.

Efter anlæg af den nye legeplads på Høje Kolstrup skole, er adgangsforholdene til vores materialedepot blevet dårlig, og vi kan endvidere ikke længere opbevare vores tidtagningsudstyr forsvarligt. På kort sigt opbevarer vi vores tidtagningsudstyr privat. I AAIG regi arbejder vi på bedre forhold enten i den kommende Multiarena, eller i Max Jenne bygningen eller som en pavillon på Stadion.

Breddearbejde

Dansk Orienterings Forbunds vision med breddearbejdet er, at orientering skal være en anerkendt, synlig og tilgængelig sport, som det er sjovt, sejt og sundt at være en del af. Det handler med andre ord om synlighed, rekruttering, introduktion og klubliv.

Jeg synes, at vi i høj grad kan være tilfredse med vores breddearbejde i de senere år. Vi er synlige i pressen og vi har fået flere medlemmer. Vores flagskib i 2014 var igen Find Vej dag i Hjelm Skov.

Vores faste poster i Hjelm Skov er flittigt brugt, og der må jævnligt suppleres op med foldere til kasserne i skoven. En idrætslærer på Høje Kolstrup skole har efterspurgt faste poster i Nørreskov, hvilket bestyrelsen besluttede at gennemføre i løbet af 2014. Vi skal selv skaffe de godt 40.000,- som dette koster. Men sponsorarbejdet er tidkrævende og har trukket ud, så det nåede vi ikke. Vi har dog midt i januar fået tilsagn om 20.000,- fra Friluftsrådet. Så nu er vi i gang.

I januar 2015 fik vi også en opfordring fra Kongehøjskolen om et samarbejde om faste poster til sprintbaner. Skolen havde lagt mærke til vores meget vellykkede Julesprintløb i Aabenraa City. Denne opfordring tager vi også med glæde imod.

I regi af Aabenraa's Et Hjerte for Alle deltog 182 elever og 16 lærere fra Padborg og Aabenraa i Hjerternes O-løb. Arrangementet blev startet af en initiativrig idrætslærer fra Løjt, og med kort varsel var en håndfuld hjælpere klar til at bakke initiativet op. Det blev en herlig dag med glade børn og unge.

Det er meget glædeligt, at skoler og idrætslærere i stigende omfang kan se, at orienteringsløb tilbyder meget mere end fysik motion, og som derfor kan indgå naturligt i mange fag.

Træningsløb og åbne løb.

Takket være et langvarigt og godt samarbejde mellem de 3 sønderjyske orienteringsklubber, kan vi tilbyde træningsløb hver uge året rundt i en sønderjysk skov.

Fra 2006 til i dag er AAIG's medlemmers deltagelse i disse træningsløb mere end fordoblet, både fordi vi har fået flere medlemmer men også fordi medlemmerne møder mere frem.

Også i de åbne løb ude i landet har vi stor deltagelse. Det 3-dages årlige påskeløb er her en særlig begivenhed. I 2014 foregik det på Fyn, hvor vi deltog med 20 løbere - knap halvdelen af klubben. Med 1700 deltagere og samværet på campingpladsen og stævnepladsen, er noget helt særligt, som alle o-løbere bør opleve mindst én gang.

Mesterskaber

I årets løb afholdes mange mesterskaber, både lokale i OK Syd, regionale i Sønderjylland og Region Syddanmark og landsdækkende.

I den Sønderjyske klubmatch måtte OK Syd se sig knebent slået af Haderslev. Vi havde mange gode individuelle præstationer, men Haderslev er en meget større klub, og kan derfor stille med en større bredde end os.

I de Sønderjyske mesterskaber fik vi 8 mestre i individuelt.

I de Jysk/Fynske mesterskaber i individuelt vandt vores løbere i 3 af klasserne og vi fik én mester i sprint.

Også til Danmarksmesterskaberne gjorde vi os gældende med en dansk ungdomsmester i sprint. Vores eliteløber Lise Termansen flyttede dog til en større klub, som kan tilbyde hende bedre træningsvilkår.

I Danmarksturneringen for hold måtte vi igen rykke ned i 3. division. Men vi havde nogle gode klubture og fine løb.

Stævner og arrangementer

Grænsedysten 2014 - et samarbejde over grænsen - fandt sted i Lerskov med meget flot deltagelse. Grænsedysten har nu eksisteret i 40 år.

Vi havde et meget vellykket "åbent hus" arrangement i form af den årlige FindVej dag. Der var god avisomtale, og vi havde oven i købet de ekstra fornøjelser, at vores borgmester og hans kone trak i løbetøjet og at vi fik besøg af TV2.

I efteråret arrangerede vi som sædvanligt en divisionsmatch i Danmarksturneringen for hold. Det foregik i Jørgensgård Skov.

Alle vores stævnehjælpere er erfarne folk, så som sædvanligt blev arrangementerne afviklet med meget få fejl og med meget stor deltagertilfredshed. Tusind tak til alle.

Korttegning

Vores kort tegnes af 4 frivillige korttegnere fra klubben. De er gode til at holde trit med behovet. Moderne korttegning kræver både GPS, edb-programmer og gode computere.

Som noget nyt fik vi i år tegnet sprintkort over Aabenraa City. Sprint foregår i byer og parker, og er meget hurtigere og meget kortere end i skoven.

Planer for fremtiden

Som jeg nævnede i min indledning tegner der sig nogle dystre skyer på horisonten. Jeg varslede for to år siden min afgang, idet jeg er nået en alder, hvor arbejdsevne og overblik er for nedadgående, og jeg derfor ikke længere kan påtage mig et ledelsesansvar. Ingen i klubben har dog ønsket at overtage formandsjobbet, og uden en arbejdsdygtig bestyrelse kan klubben ikke fortsætte. Vi har derfor i klubben drøftet hvad der kan gøres, og kommet frem til disse målsætninger:

1. Det skal være arbejdsmæssigt meget mere overkommeligt at påtage sig bestyrelsesopgaver.
2. AAIG Orientering er for lille som selvstændig klub, og vi skal derfor søge en sammenlægning i OK Syd.

På denne baggrund er det lykkedes at be-
mande en bestyrelse.

Afslutning

Tak til alle vores medlemmer for jeres indsats og for jeres måde at være på, tak til afdelingsbestyrelsen for et godt samarbejde, tak til Naturstyrelsen i Sønderjylland for adgang til vores dejlige skove, og tak til Aabenraa Kommune for økonomisk støtte.

Mange O-hilsner

Finn Hove, AAIG Orientering

AAIG petanque afd.

Af: Birthe Boysen, formand

Årsberetning 2014

Samlet set har det været et godt år for afdelingen, både aktivitets, arrangements- og resultatsmæssigt. Medlemstallet er 95

Åben stævner i Landsdelen, hvor vi har mange medlemmer som deltager. Hjordkærs åben stævne løb vi med første pladsen som bestod af Heidi og Frede Søbye.

Ballum`s stævne tog vi også første pladsen som var Mona Møller og Georg Ahrends

Rebbøl`s vinterturnering som foregår over 24 runder vandt Georg Ahrends første pladsen

Sønderjysk mesterskab i petanque

Seksmands mesterskab som blev afviklet i Haderslev, hvor AAIG petanque løb med anden pladsen

Holdet bestod af:

Viggo Jensen, , Georg Ahrends ,Hans Henrik Petersen, Ferdinand Boysen og Gerhardt Johannsen

Sommerturnering.

DGI`s sommer turnering, hvor vi havde 7 hold med som blev spillet Single, - Double og firemandshold.

Double turneringen blev AAIG petanque Sønderjydsk mester, Inge og Arnold Christensen
Stort tillykke

Strandpetanque

AAIG petanque, og Søgård petanque slog sig sammen om at spille åben spil på Aabenraa strand, det er en kæmpe succes .Alle blev enige om, at det skulle gentages to gange årlig forår og efterår

AAIG Petanque Cup

Double Stævnet blev afviklet den 10. maj, hvor der deltog.

Spillet startede kl. 9.30 og sluttede ca. kl. 18.00

Der blev spillet i ni puljer og vinderne af dem gik videre til finalen.

Guldmedaljen gik til Knud Kristensen og Kaj Sørensen, Ballum

Sølvmedaljen til Wicki og Helmut Carstens, Harretslev

Bronzemedaljen til Ingelise Rohloff og Hans Henrik Petersen

Fjerde pladsen til Andreas B. Petersen og Hans J. Rasmussen

Klubmesterskab

Klubmesterskabet blev afviklet i Single og Double

Klubmestrene blev.

Double-- Mona Møller og Helga Lorensen

Single Klubmester blev Georg Ahrends

Kugler i natten

AAIG petanque hyggede sig i natten. 52 mødte op til en festaften.

Aftenen bød først på en konkurrence, hvor kuglerne skulle kastes i et bildæk. Hos damerne vandt Else Johanning og hos herrerne blev det Hans H. Petersen
Efterfølgende var der fælles spisning.

Derefter skulle der spilles petanque på banerne, som var indrammet af levende lys og fakler.

Alle spillede kun med en lygte lige til de sene nattetimer.

Nattens vindere blev Else Johanning, Hans H. Petersen, Heidi Søbye, Frede Søbye, Ib Poulsen og Herluff Andsager

AAIG petanque har afholdt 60 Præmiespil i år 2014.
Har uddelt 450 præmier.

Årets spiller hos AAIG Petanque 2014
Hans Henrik Petersen

Årets "åben Rødvinspiller hos AAIG Petanque 2014
Flemming Juhl, Haderslev

Afslutning

Til slut vil jeg takke alle vores medlemmer for jeres indsats i det forløbne år. Takken går til hjælpere, baneudvalget stævneledere og alle andre, der har ydet et bidrag. En særlig stor tak til bestyrelsesmedlemmerne.

Med ønsket om fremgang for - AAIG petanque håber jeg på mange gode dyster i det nye år 2015.

BESTYRELSE:

Birthe Boysen (formand)
Fjordmarken 17, 6200 Aabenraa
tlf. 74626352
mail. ferbi@kabelmail.dk

Næstformand.
Henning Rohden
Fjordmarken 35. 6200 Aabenraa
Tlf. 21435415

mail. hrd@youmail.dk

Kasserer.

Inge Atzen
Farveshus168. 6200 Aabenraa
Tlf. 74626645
Fl.atzen@ofir.dk

Stævneleder

Georg Ahrends
Sandved 60 6200 Aabenraa
tlf.74621710
mail. georgahrends@gmail.com

Supl.

Else M. Petersen
Tøndervej 141 6200 Aabenraa

Gerhardt Johannsen
Haderslevvej 130 6200 Aabenraa

Træningstider

(sommertid) Tirsdag, Torsdag kl. 18.30
Lørdag kl. 13.00

(vinter) Tirsdag, Torsdag kl. 10.00
Lørdag kl. 13.00

Kontakt person til afdelingen
Birthe Boysen (formand)



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!

Beretning for AAIG ATM 2014

Atletik

Atletik afdelingen har igen i år haft et meget travlt år, hvor vi har haft mange atleter med til forskellige stævner, herunder 4 landholdsudtagelser.

Desuden har der været lavet flotte resultater ved mange mesterskaber bl.a. Landsmesterskaber i atletik, DM ungdom og senior, Sønderjyske mesterskaber og Nordiske mesterskaber.

Der har også været afholdt en del nålestævner, hvor der ud over kampen mod de andre deltager, er kampen mod sine egne resultater. Det er ved disse stævner at man får muligheden for at se om den daglige træning har båret frugt. AAIG havde også fornøjelsen af at arrangerer både indledende runder og finalen i DT turneringen i år. Der var stor ros for afviklingen af disse. Her var det dejligt at se, at der var en del hjælpere fra andre afdelinger i klubben end lige netop atletik, en stor tak for det. Her skal lyde en opfordring til alle om at melde sig som hjælper ved arrangementer i AAIG, også på tværs af de enkelte afdelinger.

Det høje aktivitetsniveau skyldes at der i klubben, både er nogle meget dygtige atleter, som ligger meget tid og energi i den daglige træning, men også nogle kompetente trænere som er meget aktive i forhold til: Afholdelse af stævner, udsendelse af indbydelser, koordinering af tilmelding og kørsel til stævner, skaffe hjælpere til stævner osv. Dette var kun lidt af de ting der bruges tid på, ud over det som vel er det væsentlige, nemlig træningen af vores atleter. Uden

denne ildhu fra trænerne ville det, på trods af talentfulde atleter, være umuligt at nå de resultater som der bliver nået. Tak til jer alle.

I slutning af året kunne atletikken begynde at bruge den nye hal i forbindelse med Kongehøjskolen. Her er der foreløbig 3 løbebaner som kan bruges. Når hallen står helt færdig bliver det spændende, at se hvordan vi kan bruge den, så både skolen, os og andre foreninger får optimalt udbytte af hallen.

Aabenraa Kommune har ændret i Elite ordningen, således at de klubber og atleter, som ønskede at være med i denne, nu skulle ansøge om det og ikke som tidligere var udpeget af kommunen. Der er 25 talenter med i den individuelle ordning og heraf er de 8 fra AAIG, hvilket må siges at være flot. Vi håber og tror på, at den nye strukturering af elite samarbejdet kommer både klubben og den enkelte atlet til gode. Håber vi får et godt 2015, med resultater som de enkelte kan være tilfredse og stolte over.

Tri

Dette var et helt nyt år i triatlon afd. Efter at vi oplevede en medlems tilgang i løbet af efteråret forrige år, tog vi nogle nye initiativer for at tilbyde dem nye oplevelser. Vi afholdte i foråret et første tri stævne møde for nye medlemmer, hvilket havde et godt fremmøde inden folk kastede sig ud i deres første stævner. I løbet af sommeren afviklede vi også det 30. AAIG tri-stævne. Stævnet blev igen i år udsolgt allerede i løbet af foråret, hvilket ser ud til også at ske igen i år.

Der skal lyde en stor tak til Jes og hans hold for igen i 2014 at levere et udsolgt tri-stævne.

Vi prøvede noget nyt i løbet af efteråret og udgav en aktivitetskalender, hvor medlemmerne kan se årets aktiviteter. I efteråret afviklede vi et super foredrag med Line Thams omkring træning. Desuden afholdt vi i december det første svømmestævne under Annes kyndige ledelse. Svømmestævnet blev en stor succes.

Atter i år har vi oplevet en stor fremgang af medlemmer. Det betyder, at vi på nuværende tidspunkt må meddele, at vi er nødt til at lukke for tilgang til svømning, indtil vi har fundet en løsning. Vi ser igen i år frem til et år med mange spændende stævner og andre aktiviteter. Vi glæder os til at mødes derude.

Motion

Igen i 2014 har mange motionister repræsenteret AAIG ved mange af de sønderjyske løbearrangementer, herunder i det traditionelle Sønderjysk Cross løb. Men også i vores eget store Aabenraa Bjergmarathon deltog der som altid mange AAIG'ere på de forskellige distancer, fra børneløb til marathon.

2014 var også året hvor vi var rigtig mange der var med til VM. Vi fik desværre ingen på podiet ☺, men alle havde en fin tur til København, der var værten bag VM i halvmaraton.

Igen i år har flere af vores medlemmer taget initiativ til såvel sociale som løbemæssige arrangementer. Der var turen til Hamburg, Grill-løb, Løb langt træning, rundeløb, juleløb fra Idrætscentret m.fl. STOR TAK til alle. – HUSK fortsat at bakke op om disse gode aktiviteter.

Årets klubtur gik til Rendsburg og de grønne trøjer fyldte godt op i det nordtyske. Tak til Silvia og Pia.

Der arbejdes videre på, at udbyde træning på forskellige niveauer i indeværende sæson. Derfor har vi haft en del medlemmer på skolebænken, til kurset arrangeret af DGI. Vores plan er, at udbygge dette tiltag og hele tiden hæve niveauet på trænere og medlemmerne. En af frugterne har bl.a. været oprettelsen af et ekstra tilbud i form af intervaltræning om torsdagen, for de medlemmer der vil dette. Tak til de medlemmer der ofrer deres egen træning på at træne os andre.

Motion var også arrangør af en nyskabelse, nemlig løbet En duft af kvinde. Løbet blev en økonomisk succes og høstede megen ros fra deltagerne. Pigerne bag løbet har besluttet at gentage løbet igen her i 2015. Det er vigtig, vi andre giver dem den opbakning de fortjener. Vi kan meget når vi løfter i fællesskab.

Andet

Af øvrige aktiviteter i ATM i 2014 kan bl.a. nævnes: Idrætsmærket blev uddelt til 64 medlemmer (kun 2 fra rekorden), klublokalet blev renoveret for første gang i mere end 25 år, Bjergmaraton blev afholdt for 16. gang og var det bedste arrangement til dato og den 12. januar 2015 blev den første Nytårstaffel afholdt på tværs af afdelingerne.

Afslutningsvis en stor tak til alle de medlemmer, som i 2014 har ydet en indsats for Atletik, Tri og Motion.

Sportslige hilsner fra afdelingsbestyrelsen ATM
Kenny, Thomas, Jesper, Per, Bo, Conny

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

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

Kim Meyer, kim.meyer@mail.dk Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, silpo1@hotmail.com Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

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

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

Motions aktiviteter

Mandagstræning Holger Hansen b-hansen@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, Styrto, 6200 Aabenraa 74 62 46 70

Anders Jørgensen andershelga@gmail.com Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen finntorsten@ofir.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

<u>Nålestævner</u>		
Helge Laursen, DGI-formand laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
<u>Kasserer/Kontingent</u>		
Jesper Steffensen, jeste@privat.dk	Frueløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Helle Thomsen, helle1436@gmail.com	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46
<u>Administration (Elite Aabenraa)</u>		
Else Guldager Else.Guldager@sydbank.dk	Engsig 16, 6200 Aabenraa	74 62 57 47
<u>Atletik Statistik</u>		
Kirsten E. Møller kfys@live.dk	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
<u>Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)</u>		
Lars Bo Hansen larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
<u>Vægtlokale</u>		
Palle R. Madsen, prml@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
<u>Redskaber</u>		
Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

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	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) heakmedbeck@gmail.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) jg@khs.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) kentpetersen@hotmail.com	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

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		

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

Ranglister 2014

Senior ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen-Møller. De vil ikke blive kommenteret i år, mangles tid. Ranglisterne er udelukkende udarbejdet efter DAF's lister. Så det betyder at der kun er taget resultater med fra 12 år og opefter. Når der ved en øvelse står:

800 m 2.28,75 – 3.09,0 (9), betyder det, at den bedste sidste år løb på 2.28,75 og at der var 9, der løb distancen og tiden var for denne 3.09,0. Der medtages max 10 på listen. PR betyder personlig rekord. N betyder, at vedkommende ikke var med sidste år – måske er helt ny på listen. UKR betyder klubrekord ved ungdom.

Der søges stadigvæk en til at overtage statistikken. Så meld ind hvis du har lyst og tid til at overtage.

Kvinder:

<u>100m</u>	<u>11.90-18.8</u>		<u>(7)</u>
Mathilde U. Kramer	93	11.96	
Sophie Roessler	96	12.92	
Anna T. Thomsen	95	13.54	
Mille Marie Gydesen	00 N	13.80	
Mie Mikkelsen	01 N	14.01	
Elisabeth Auning	00 N	14.03	
Celina Kulby	99 PR	14.18	
Lise Lotte Jepsen	00 N	14.92	
Kirsten Eskildsen-Møller	62	15.24	



Mathilde vinder bronze på 4x100m til Nordiske sammen med disse smukke kvinder.

<u>200m</u>	<u>25.23-32.10</u>		<u>(7)</u>
Mathilde U. Kramer	93 KR	24.78	

Anna T. Thomsen	95 PR	26.39
Isabell Paprotny	97	26.46
Mie Mikkelsen	01 N	28.95
Mille Marie Gydesen	00 PR	29.20
Celina Kulby	99 PR	29.33
Nikoline Petersen	98	32.20
Kirsten Eskildsen-Møller	62	32.39
Dina Gydesen	02 N	36.6
Nikoline Nielsen	02 N	38.7

<u>400m</u>	<u>60.64-73.8</u>		<u>(3)</u>
Anna Thorndahl Thomsen	95	61.57	
Elisabeth Auning	00 N	66.67	
Mille Marie Gydesen	00 N	68.15	
Mette Bentin Riis	71 N	71.7	

<u>800m</u>	<u>2.31,01-3.10,23</u>		<u>(9)</u>
Mathilde U. Kramer	93 N PR	2.30,69	
Elisabeth Auning	00	2.34,88	
Isabell Paprotny	97	2.37,02	
Agnethe U. Hansen	95 N	2.38,94	
Mie Mikkelsen	01 PR	2.43,28	
Michell Kulby	93	2.47,59	
Celina Kulby	99 PR	2.47,61	
Mille Marie Gydesen	00	3,01,2	
Lise Lotte Jepsen	00 PR	3.07,7	
Kirsten Eskildsen	62	3.17,23	

<u>1000m</u>	<u>3.32,74</u>		<u>(1)</u>
Elisabeth Auning	00	3.35,12	
Mette Bentin Riis	71 N	3.41,34	
Mille Maie Gydesen	00 N	3.50,60	
Dina Gylling	02 N	4.46,89	

<u>1500m</u>	<u>4.48,67 – 6.05,27</u>		<u>(3)</u>
Kristine Ewers	92 PR	4.31,38	
Agnethe U. Hansen	95 PR	5.31,30	
Pernille Johansen	96 N	6.19,61	
Mille Marie Gydesen	00 N	6.25,62	
Michell Kulby	93 N	6.42,29	

<u>3000m</u>	<u>12.30,72</u>		<u>(1)</u>
Kristine Ewers	92 N	10.03,35	
Mette Bentin Riis	71 N	12.50,5	
Mille Marie Gydesen	00	13.36,44	

<u>5000m</u>	<u>18.25,44- 21.30,72</u>		<u>(2)</u>
Kristine Ewers	92 KR	17.30,30	
Mette Bentin Riis	71 N	20.19,10	
Agnethe U. Hansen	95 PR	20.43,06	
Gyde Tadsen	98 N	20.55,92	



Kristine sætter flot KR på 5000m

<u>100mh</u>	<u>15.47 – 16.31</u>	<u>(4)</u>
Mathilde U Kramer	93 PR	14.33
Isabell Paprotny	97	15.79



Til DM inde løb Sophie, Isabell og Anne allesammen 60m hæk

<u>400mh</u>	<u>65.37</u>	<u>(1)</u>
Isabell Paprotny	97	68.00
<u>Længde</u>	<u>5.60 – 3.25</u>	<u>(7)</u>
Sophie Roessler	96	5.34
Isabell Paprotny	97	5.31
Elisabeth Auning	00 N PR	4.78

Mille Marie Gydesen	00 N	4.46
Lise Lotte Iepsen	00 PR	4.44
Celina Kulby	99 PR	4.26
Kirsten Eskildsen	62	4.26
Mathilde U Kramer	93 N	4.11 (5.56)
Mie Mikkelsen	01 N	3.86

<u>Længde zone</u>	<u>4.61 – 3.87</u>	<u>(4)</u>
Mie Mikkelsen	01	4.80
Charlotte Andresen	02	4.20
Marie Lundin Nielsen	02	3.60
Dina Gylling	02	3.40
Camilla Johannsen	01	3.26
Melisa Vahidi	01	3.18
Mie Dahl Christensen	02	3.15
Nicoline Nielsen	02	3.12

<u>Højde</u>	<u>1.61 - 1.25</u>	<u>(10)</u>
Mathilde U. Kramer	83N PR	1.63
Isabell Paprotny	97 PR	1.61
Nikoline Petersen	98 PR	1.60
Lise Lotte Jepsen	00 PR	1.59
Maja Ilsø	94 N	1.54
Kirsten Eskildsen	62	1.48
Maria T. Thomsen	00 PR	1.38
Mie Mikkelsen	01 N	1.37
Elisabeth Auning	00	1.30
Celina Kulby	99	1.28
Dina Gylling	02 N	1.15
Charlotte Andresen	02 N	1.10
Nikoline Nielsen	02 N	1.05

<u>Trespring</u>	<u>11.72 – 8.85</u>	<u>(4)</u>
Sophie Roessler	96	11.15
Lise Lotte Jepsen	00 N	9.74
Mille Marie Gydesen	00 N	9.03
Elisabeth Auning	00 N	4.62

<u>Stang</u>	<u>2.43-1.83</u>	<u>(2)</u>
Nikoline Petersen	98 PR	2.40
Anne Møller	87 N PR	2.29
Elisabeth Auning	00 N	1.98

<u>Kugle</u>	<u>11.80 – 5.81</u>	<u>(7)</u>
Marie Aagaard	96 KR	13.04
Fawzie Utour	96 PR	12.50
Mathilde U. Kramer	93 N	9.50

Marie sætter KR og både Marie og Fawzie er klart bedre end tidligere UKR.



Fawzie støder virkelig godt kugle nu.

Diskos	43.59 – 17.41	(3)
Marie Aagaard	96 KR	45.10
Fawzie Otour	96 PR	27.03
Maria T. Thomsen	00 N	23.59
Celina Kulby	99 N	22.96
Kirsten Eskildsen	62	16.00



Celina har haft et år med stor fremgang i alle discipliner.

Spyd	41.01 – 28.31	(3)
Fawzie Otour	96 KR	44.45
Marie Aagaard	96 PR	35.07

Heidi Alm	88 N	31.42
Maria T. Thomsen	00 N	28.27
Mathilde U. Kramer	93 N	24.87

Hammer	42.72 – 34.15	(2)
Marie Aagaard	96 UKR	42.66
Fawzie Otour	96 N	21.38

Vægtkast	(0)
Marie Aagaard	96 N UKR 13.64
Fawzie Otour	96 N 7.84
Kirsten Eskildsen	62 N 6.74

I vægtkast blev der kastet med 7.26kg. Så dette er ikke seniorredskaber.



Fra sommerens kastetrænings-samling med Hvidovre og Esbjerg

Mænd:

100m	11.88 – 12.42	(3)
Charles Kamau	94 PR	11.20
Christoffer T. Månsson	95 PR	11.87
Jacob Guldager	98 N	12.93
Jacob Barsø	00 N	14.54
Simon Festersen	00 N	15.42

200m	23.74 – 27.33	(3)
Christoffer T. Månsson	95 PR	23.17
Charles Kamau	94 N	23.61
Magnus Oriwohl	01 N	28.2
Anders Clausen	02 N	29.8

400m	52.27 – 65.57	(3)
Nikolaj Mastrup	94 N	53.72
Jacob Guldager	98 N	61.88

800m	2.06,20 – 3.06,5	(3)
Nikolaj Mastrup	94 N	2.12,22
Magnus Oriwohl	01 PR	2.38,00
Georg Huu Rasmussen	02 N	2.55,22

Simon Festersen 00 N 3.10,36

1000m 2.59,54 – 4.27,39 (2)

Alexander Salby 98 N 2.57,77

Simon B. Weber 96 N 3.04,98

Georg Huu Rasmussen 02 N 3.44,66

1500m 4.36,3-4.58,76 (5)

Simon Berg Weber 96 N 4.47,81

Jonas Christensen 95 N 4.52,13

3000m 9.33,62 – 10.07,5 (3)

Bastian Bue Lehner 96 PR 9.37,99

Alexander Salby 98 9.58,46

Simon Berg Weber 96 10.06,2

5000m 16.25,17 – 21.47,0 (2)

Alexander Salby 98 N (UKR) 17.05,43
(16.55)

Jonas Christensen 95 N 17.41,32

110m hæk 16.89 (1)

Christoffer T. Månsson 95 17.71

Magnus Oriwohl sætter UKR på 80m hæk med 13.63.



Fra sommerens træningssamling sammen med Skive/Ståholm

400m hæk 57.50 (1)

Christoffer T. Månsson 95 PR 56.92

Længde 6.65 – 2.90 (9)

Charles Kamau 94 6.28

Christoffer T. Månsson 95 6.12

Till Maul 95 PR 5.96

Kent Petersen 65 5.05

Jacob Barsø 00 N 4.04

Længde zone 4.20– 3.00 (3)

Anders Clausen 02 4.76

Magnus Oriwohl 01 4.70

Georg Huu Rasmussen 02 3.90

Tobias Andresen 02 3.76

Højde 2.02 – 1.10 (10)

Till Maul 95 PR 1.84

Christoffer T. Månsson 95 1.75

Jacob Guldager 98 1.71

Tobias Andreasen 02 N 1.15

Trespring 12.59 – 11.39 (3)

Christoffer T. Månsson 95 N 12.18

Mikkel Bach Garbrecht 96 N 11.58

Stang 3.00 – 1.70 (4)

Kent Petersen 65 3.13

Christoffer T. Månsson 95 2.70

Simon Festersen 00 PR 2.10

Kugle 11.05 – 9.30(3)

Mikkel B. Garbrecht 96 PR 11.27

Jacob Guldager 97 N 9.54

Christoffer T. Månsson 95 8.77

Lars Aagaard 62 8.61

Diskos 35.13 – 28.83 (4)

Mikkel Bach Garbrecht 96 N UKR35.80

Kent Petersen 65 34.92

Lars Aagaard 62 25.76

Mikkel sætter UKR med 1.75kg diskoen og kaster 41.59m.



Mikkel vinder sølv til DM kastemangekamp, hvor Kristoffer vinder og sætter ny DUR

Hammer 44.19-35.66 (2)

Kent Petersen 65 31.81

Spyd 61.87 – 40.68 (3)

Mikkel B. Garbrecht	96 PR	61.22
Sebastian B. Garbrecht	95	59.11
Jacob Guldager	98 N	39.50
Christoffer T. Månsson	95 N	39.00

I Vægtkast er der ikke blevet kastet i år. Men Mikkel sætter UKR hos D18 med 14.72m.



Kvindernes DT hold til finalen.

Diskos	45.10m	1011 p
2: Mathilde U. Kramer		
100m	11.96	960 p
3: Fawzie Otour		
Kugle	12.50	943 p
4: Anna T. Thomsen		
200m	26.39	855 p
5: Isabell Paprotny		
200m	26.46	849 p
6: Sophie Roessler		
100m	13.92	841 p
7: Mie Mikkelsen		
højde	1.37	838 p
8: Nikoline Petersen		
højde	1.60	768 p
9: Celina Kulby		
kugle	10.51	760 p
10: Lise Lotte Jepsen		
højde	1.59	755 p

Dreng:

1: Mikkel Bach Garbrecht		
spyd	61.22	1011 p
2: Sebastian Bach Garbrecht		
spyd	59.11	981 p
3: Christoffer T. Månsson		
200m	23.17	917 p
4: Charles Kamau		
100m	11.20	817 p
5: Till Maul		
højde	1.84	808 p
6: Bastian Bue Lehner		
3000	9.37,99	745 p
7: Jacob Guldager		
spyd	43.69	704p
8: Alexander Salby		
3000	9.58,46	707 p
9: Nikolaj Mastrup		
800m	2.12,22	700 p
10: Anders Clausen		
længde	4.76	659 p

Ungdoms Top 10 2014:

Piger:

1: Marie Aagaard

Idrætsmærket!! for dig - for hele AAIG?

I 2014 var AAIG (atletik, tri og motion) den forening, der tog næstflest mærker i Danmark – i alt 64 mærker – med Arne Hanfgarn som primus motor. Efterfølgende har der været snak om, at det kunne jo være spændende at nå de 100 (og måske blive nr. 1).

Umiddelbart gøres der fin reklame i afdelingen for idrætsmærket, men alligevel er det åbenbart indforstået for flere ("det er vist ikke for mig") – hvor idrætsmærket kunne netop være en oplevelse ved siden af det, man plejer at lave.

Der er lidt løs snak om at lave lidt mere organiseret idrætsmærketræning i sommerperioden, der hvor atletikken er en del af mærket. Måske lægge en form for "handicapkonkurrence" ind i det.

Tidligere tog mange gymnaster også mærket, så hvorfor ikke rette tilbuddet til andre afdelinger også.

Derfor kan det anbefales medlemmer fra andre afdelinger med interesse for mærket at kigge ind på hjemmesiden for atletik, tri og motion, når sommeren nærmer sig, for måske får vi noget sat i gang.

For de, der tager løbeidrætsmærket, er den første løbs mulighed allerede d. 28.3 ved Sønderborg ½ marathon.

Helge Laursen

2 fine arrangementer

De bliver sikkert omtalt andetsteds i bladet, men helt kort:

Nytårstaffel d. 12. januar.

Som tidligere formand gennem mange år er jeg ret forsigtig med at give "karakter" for den forholdsvis nye bestyrelses gøren og laden, men jeg synes, de har fundet en rigtig god løsning på det her med at få sat punktum for det gamle år med pokaluddeling, lidt aktuel orientering og hyggeligt samvær mm – på tværs af alder og aktivitet - for meget har med større eller mindre held været forsøgt på området.

Idrætsmærkeuddeling d. 27. jan.

Igen var det lykkedes Arne Hanfgarn at få samlet en pæn flok – igen på tværs af aktivitet og alder – på Føtex til uddelingen af idrætsmærker med bl.a. en hyggelig fællesspisning. Til uddelingen havde Arne, der selv fik mærke nr. 49, fået fat i den flerdobbelte guldvinder Jesper Bank, der kom med spændende glimt fra hans store karriere.

Helge Laursen



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



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3322

VAND - VARME - SANITET



Aabenraa VVS A/S

Claus Lund · Aut. VVS-installatør

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

Tagdækning

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

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

Syddansk
Tagdækning A/S

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

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

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Nyhed
Rådgivning
alle dage

8-20

på 70 10 78 79
– også i weekenden

15043-0914

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank

Nytårstaffel

Som noget nyt prøvede vi i år at holde en nytårstaffel i AAIG, arrangementet var tænkt som en mulighed for at mødes på tværs af de forskellige afdelinger i ATM og ønske hinanden et godt nytår, samt uddeling af de forskellige pokaler som findes i ATM.

Først en stor tak til alle som deltog i arrangementet, vi er i bestyrelsen meget glade for at der var så mange i klubben, som bakkede om omkring dette. Glædelig var det også at se at der, blandt de 70 fremmødte, var en god blanding fra de forskellige afdelinger.

Der blev serveret lagkage, kaffe og sodavand, mens dette blev spist blev der uddelt klubpokaler.



Ungdomspokalen i atletik gik til Marie Aagaard og Mikkel Garbrecht, som begge havde opnået sammen pointantal i henholdsvis diskos- og spydkast. Senior pokalen i atletik gik til Kristine Ewers for hendes 1500 m. resultat.



Tri pokalen gik til Arne Mathiessen og Fidus pokalen til styregruppen bag ”En duft af kvinde”, endelig var der leder pokalen som Kirsten Eskildsen-Møller fik for hendes store arbejde i klubben.

Vi håber i bestyrelsen at der også næste år vil være ligeså stor opbakning bag dette arrangement, således at det med tiden kan blive en fast tradition i klubben at vi mødes i januar og ønsker hinanden en god sæson, samt uddeler pokaler. Vi kan håbe at der med tiden kommer så mange, at det ikke er muligt at være i stadion cafeteriaet. Bjarne siger at der er plads til 100.

Endnu engang til for opbakningen til dette nye og forhåbentligt blivende arrangement.

På bestyrelsens vegne:

Kenny Bach Andersen

Nytårstaffel i AAIG



Trænergrupper?

I slutningen af november var Celina Kulby i praktik på Jydske Vestkysten og leverede blandt andet en flot artikel om atletikken i AAIG.

Jeg blev bl.a. spurgt om, hvad jeg mente, var skyld atletikkens succes i AAIG for tiden. Jeg tillagde først og fremmest skylden på et godt træner og lederarbejde gennem flere år. – Selvfølgelig skal der også være en talentmasse til stede, men uden førstnævnte går det ikke. En af de fremtrædende trænere er Poul Beck, og i artiklen var at læse, at Poul nok flytter østpå om 2 år. Det var ikke ukendt for nogle af os, men det er selvfølgelig ikke rart at miste en dygtig træner, der har været en af de bærende kræfter gennem mange år. Men det er jo ikke en ny situation i det frivillige foreningsarbejde. Man må så håbe, at nye emner dukker op.



Jeg pegede i artiklen på en speciel problematik, hvor en succes kan være kostbar. At nogle måske interesserede holder sig tilbage, fordi de ikke tror, at de kan gøre gavn i en så ”god” klub.

Jeg kan blive helt misundelig, når jeg hører, at en lille landsbyklub pludselig har fået 5 atletiktrænere.

Hvordan vi kan få nye trænere på banen er noget, vi hver især må gøre os alvorlige overvejelser omkring.

Måske skal vi i højere grad arbejde sammen i smågrupper.

Her i vinter har Allan, John og jeg i fællesskab haft en stor gruppe unge i alderen ca. 10-13 år, der møder meget flittigt op til indendørs træningen, selv om man trods alt må sige, at atletikken først og fremmest er en sommeridræt – hvis man ser bort fra udøvere på et højt niveau, der er nødt til at træne for fuld kraft året rundt.

Vi hører ikke mere til de yngste, Allan og John er fortsat travle folk på arbejdsmarkedet, mens jeg er godt oppe i pensionsårene og godt fortsat vil gøre en indsats, men samtidig ønsker at have friheden som pensionist. Det er der mulighed for i en sådan 3-mandsgruppe. Nogle gange er vi der alle 3 – helt undtagelsesvis er der kun en enkelt, så vi er ret fleksible med denne model.

Modellen kunne måske også med fordel bruges ved træningen ved de større, og også ved tilrettelæggelsen af sommertræningen, hvor en ny lettere kunne komme med som ”føl”.

Jeg tror, mange afholder sig fra at melde sig, fordi de ved, at der kan komme situationer, hvor de må melde afbud. Det er muligt ved denne model. Og indeholder også muligheden for et givende samarbejde.

Helge Laursen

Elite Aabenraa

Elite Aabenraa, som klubbens atletikaktivitet har været en del af de sidste 4-5 år, er nu blevet totalt omlagt.

8 af klubbens dygtige atletikudøvere deltager lige nu i Elite Aabenraas individuelle ordning. Nogle oplagte deltagere valgte ikke at søge ordningen, da de ikke mente, de kunne bruge så meget tid – og dermed overholde forpligtelserne. Som man har kunnet høre, læse sig til bl.a. i den udmærkede artikel af Mikkel Bach Garbrecht i sidste klubblad, er den nye ordning kommet godt fra start. Der er et par stykker, der er i færd med at genveje deres beslutning, ligesom vi har et par 14 årige, der står på spring – ordningen nu gælder først fra 15 år.

Lige nu har klubben en ansøgning inde om at komme med i klubordningen. Uden deltagelse i denne vil vi få svært ved at give vores individuelle deltagere den rette støtte på det atletik faglige område. Desuden lægger deltagelse i klubordningen også op til nogle spændende tilbud omkring klubudvikling.

Glem ikke det sjove

For 1½ år siden havde Elite Aabenraa besøg af håndboldspilleren Louise Svalastog (Spellerberg). Hun var på det tidspunkt ved at køre træet i håndbolden. Hun deltog på det tidspunkt i Vild med dans. Til nogle af de unge talenter overraskelse udtalte hun, at det måske kunne betyde, at hun kom tilbage som

en bedre håndboldspiller, og nu hører man så, at hun har generobret pladsen på landsholdet.

Pointen er, at det kan have værdi også at gøre plads til det sjove, så man ikke kører surt i det.

Helge Laursen

Et nostalgisk øjeblik

Set af Willy Frandsen

Marie Rasmussen blev nr. 2 ved de danske mesterskaber i ottekamp, søndag, den 3. oktober 1954 på Hvidovre Stadion. Følgende resultater gav 3773 points: 80 m 14,3 sek., diskoskast 32,66 m, højdespring 1,35 m, spydkast 29,25 m, 60 m 8,6 sek., kuglestød 11,50 m, længdespring 4,88 m og 200 m 29,8 sek. Hun opnåede førstepladser i diskoskast og kuglestød.

Kilde: Jydske Tidende

#Nytårsløbet 2015

Årets første klassiker

#1Nytårstalen

Jeg har fået den udsøgte ære, at skrive ”nytårstalen” til klubbladet fra årets første klassiker i AAIG’s Atletik & Motions regi til AAIG Klubbladet. Det er lidt overmodigt at kaste sig ud i denne opgave med den hårde konkurrence fra landets to store damer: Fru Henri og Statsmedisteren, som – indrømmet - har inspireret *min* tale.

For at gøre det lidt lettere for jer travle læsere af klubbladet, som med blikket stift rettet mod ny PR og SB sikkert ønsker at træne flittigt i 2015, bliver det #Nytårstalen i 10 tweets.

#2 Klassiker indenfor motionsløb

Jeg ved ikke for hvor mange gange et helt bundt af friske AAIG’ere mødte op Nytårsdag klar til et af årets helt store løbebegivenheder med start kl. 11.03. Kendte såvel ukendte, nye såvel garvede, friske såvel trætte, eliteløbere såvel skadede talenter samt ikke mindst, de uundværlige arrangører af løbet og værter var friske på en løbe- eller gåtur i Jørgenskov ad Knappstien. Her er der virkelig tale om en krævene rute med stigningsprocenter, man normalt ikke forcerer så tidligt på året i forhold til sin løbeplanlægning. Til gengæld kan alle være sikker på, at man aldrig bliver hængt af. For selvom løbevejledning ikke altid er soleklar på sådan en Nytårsdag, så er hele feltet samlet ved start og i mål.

#3 Det hedengangne stolte egetræ

Intet nytårsløb uden en tur forbi det stoute ældgamle egetræ ved Aabæk Strand. Ca. halvejs på ruten når feltet et af løbets monumentale seværdigheder. Engang ligeså stolt og imponant, som Brandenburg Tor, Big Ben, Brooklyn Bridge og Hjarupvej. Men de sidste års storme har været ganske ondsksfulde og nærmest onduleret det florumspundne egetræ, som mange af deltageren gennem tiderne har besøgt og hygget sig ved sammen med familien. Nu er træet ikke engang skyggen af sig selv. Aller højst nøgen og rastløs. Mon det var derfor, at feltet i år ikke skulle danse den obligatoriske stammedans rundt om egetræet, men i stedet udførte en ny AAIG-dans, som mest af alt blot har vækket regnguderne?

#4 Ju Tjupe

Det viste sig, at arrangørerne af Nytårsløbet 2015 havde allieret sig med to unge flydende fotografer, som fulgte det store felt rundt på ruten. Bl.a. blev den nye stammedans ved egetræet forevigt på video og kendere af de nye sociale medier fandt efter løbet på at lægge optagelsen af den nye regndans ud på et af de hersens nymoderne medier, som hedder Ju Tjupe. Dansen kan ses via dette link: https://www.youtube.com/watch?v=85_vRcBF7VM&feature=youtu.be

#5 Nytårsløb med international deltagelse

Flere medier har i julen spået, at mange danskere ville benytte såvel 2014's sidste dag som 2015's første dag til at motionere. Om det skyldes for meget jul på kroppen eller danskerne ønsker at leve sundere, har jeg ingen ide om, men jeg talte 33 løbere, hvoraf én var fløjet ind fra Canada. Så rygterne om Nytårsløbets stadig stigende popularitet er absolut kun svagt overdrevet. Foruden os 33 eliteløbere, talenter, bobler samt småskadede, var der også fem depotbestyrer, som oven i købet nåede at gå en lang og frisk tur som opvarmning, inden de fremtryllede en forrygende nytårsfrokost.

#6 13 er stadig et ulykkestal

Traditionen tro skulle feltet passere vikingen, som er skåret ud af et af skovens fine gamle træer. Ved den lejlighed annoncerede et af løbets koryfæer tallet 13. At det så viste sig, at denne finurlige meddelelse betød, at den 13. løber, som vedkommende mødte, da koryfæet løb modsat rundt om vikingen, blev den heldige, som blev udpeget til at berette om årets første store lokale løbebegivenhed til klubbladets altid nyhedstørstige og flittige læsere. Jeg var åbenbart den 13. Selvom jeg tilbød alle i feltet at løbe en hel- eller halvmarathon for vedkommende i 2015, hvis de ville overtage den ærefulde opgave at skrive om den fantastiske tur, bed desværre ingen på dette super nytårstilbud.

#7 Fællesskab og glæde i højsædet

Nytårsløbets store attraktion bunder i, at deltagerne som udgangspunkt er gået tidligt i seng for at være toptunet til løbet. Umiddelbart efter de første bølger af nytårsraketter har oplyst himlen, har de mange seriøse deltagere allerede ramt hovedpuden. Utålmodigheden lyser langt ud af de friske ansigter hos deltagerne, når de går rundt og giver hånd og hilser godt nytår kl. 11.00 på Gl. Kongevej, hvor frühlauffer og hovedfelt står klar. At starte det nye år med en fælles løbetur i smuk natur ved Aabenraa syntes at tiltale et meget stort felt af formidable løbere. Selvom ruten hører til blandt statistikkens hårdere, så fastholdes det legendariske AAIG sammenhold undervejs, således at alle deltagere når hele ruten igennem samtidig. Den megen snak om nytårsfortsæt og løbedrømme for 2015, får unægtelig smil og glæde frem i deltagerens ansigter.

#8 Udstrækning af ømme muskler

Efter hjemkomsten og klatvasken ser deltagerne traditionen tro frem til de obligatoriske udstrækningsøvelser. Øvelserne består i at klemme en hel flok mælkesyreramte løbere, hjælpere, organisatorer samt klubbens håb – p.t. knæskadet – ind i gemakkerne hos de meget gæstfrie værter – fam. Jacobsen på Gl. Kongevej nr. 27. Vi kunne akkurat være rundt om bordene, fordi værten havde forvist sine håndskårne træjulemænd til vindfanget. Her venter for de flestes vedkommende

årets første kulinariske oplevelse. Det er en ren fornøjelse at se, hvordan deltagerne med stor appetit kaster sig over den fantastiske menu, som flittigt bliver skyllet ned med anerkendt international snaps og øl. Til slut viste fællesskabet, at oprydningen kunne ske hurtigere end nogen kunne tælle til Hellig 3 konger.



#9 Kærkomment selskab til Gert

Intet løb med udgangspunkt i Gl. Kongevej 27 uden en udefinerlig genstand. I år havde et engang stolt juletræ af plastik fundet vej ind i feltet. Det særlige ved denne genstand er dens utrolige charmerende kaldelyd, som kilometer efter kilometer kan holde sammen på hvilket som helst løbefelt i opløsning. Selvom det stakkels juletræ af plastik er døbt PIVERTEN, var der kamp om at løbe med den. Endda nogle af

klubbens hæderkronede ultraløbere kappedes om at opholde sig sidst i feltet, så man kunne få lov til at løbe med PIVERTEN. Efter løbet blev deltagerne enige om, at PIVERTEN skulle plejes i et helt år af en af deltagerne, som i 2014 havde vist særlig opmærksomhed omkring den. Efter benhård afstemning, blev det med længden af et par udtrådte løbesko, der afgjorde, at selveste Gerts mor, Birgitte Sørensen, blev begunstiget med PIVERTEN helt frem til 1. januar 2016 kl. 11.02.59.



#10 De to store damers nytårstaler

Hvad var det, der var så specielt ved de to store damers nytårstaler, jeg tænkte på, da jeg skrev min? Jo, statsministeren nævnte jo værten fra Gl. Kongevej i sin tale. Hvem der bare var så heldig, at kunne komme op på skødet af landets førstedame! Mere imponerende var det, at

Dronningen nævnte AAIG i sin. Mit hjerte smeltede, da hun inspireret af klubånden i AAIG opfordrede sine landsmænd- og landskvinder til at give hinanden et skulderklap og anerkendelse uden at få noget som helst til gengæld. Se dét er lige hvad klubbens mange frivillige ledere, trænere, hjælpere og støtter gør, når de uge efter uge udfører en uegennyttig indsats for, at vi andre kan have smilet på i hverdagen.

Med henkogte nytårshilsner
Det ømme knæ.

Se i øvrigt flere fotos fra Nytårsløbet 2015 her:

[#https://plus.google.com/photos/111956042956569227042/albums/6099401700103189185](https://plus.google.com/photos/111956042956569227042/albums/6099401700103189185).

Nytårsløb ved Holger og Anne Grete



Stor "Pris" til AAIG's Helge Laursen

Torsdag den 29. januar 2015 modtog Helge Laursen, AAIG Atletik, Triatlon og Motion, prisen for 2014 fra Kultur- og Fritidsudvalget for Aabenraa Kommune.

Prisen:

Prisen blev uddelt i forbindelse med Kultur- og Fritidsudvalgets Nytårstræf 2015, og kan tildeles en person eller gruppe, som har ydet en ekstraordinær indsats enten som udøver af sin sport /aktivitet eller på anden vis.

Nominerede:

Blandt de 6 nominerede var bl.a. golfspillederen Line Vedel og skytten Jacob Vedel (verdensmester i Compound skydning). Men årets prismodtager blev Helge, som blandt sine mange ting på CV'et blandt andet har gjort en kæmpe indsats for andre.

Tillykke fra AAIG:

Fra bestyrelsen i AAIG Atletik, Triatlon og Motion skal der lyde et stort tillykke til DIG - Helge - for en velfortjente pris, og tak for din hidtidige indsats i AAIG ATM.

Helge's CV:

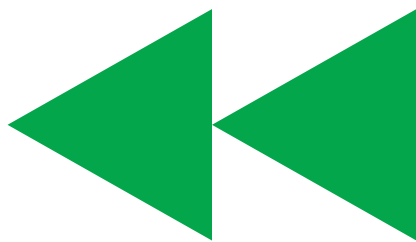
Helge har været medlem af AAIG siden 1964, og har fungeret i forskellige hverv som leder siden 1967. Heriblandt ca. 25 år som formand, og adskillige år som træner m.v.

Som atlet var Helge blandt de bedste og har vist en klubrekord?

Desuden er Helge "æres-medlem" af AAIG ATM.



*Tillykke fra bestyrelsen for AAIG
ATM*



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!



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 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!

Nisseløbet

Traditionen tro havde de 3 nissepiger inviteret til Nisseløb i AAIG motion og tri. og det havde omkring 55 sagt ja til.

Programmet: løb med indlagte konkurrencer, julefrokost, besøg af julemanden, kåring af vinder af konkurrencen og snak og mere snak: kort sagt julehygge.

Første punkt var løb - vi er jo en løbeklub, ik? Vi blev delt ind i hold, og hver deltager på holdet skulle vælge en rute, og undervejs lægge mærke til forskellige ting; hvor mange bænke var der foran roklubberne, hvad hedder huset på Gl. Kongevej 84, hvilken farve har portalen ved Bil og Co m.m. Når alle på holdet var samlet, fik vi udleveret et ark med mere eller mindre umulige spørgsmål.

Under spisningen blev vinderne så fundet efter et meget sindigt system, som vist kun de 3 Nissepiger forstod (?), men det var nu alligevel det bedste hold der vandt :-)

Bjarne med familie kræsedde for os med sild, fiskefilet og hvad der ellers hører til en julefrokost, og det hele blev afsluttet med ris a'la mande med mandelgave. Julemanden kom forbi, og han havde pakker med til alle, og nogle var så heldige at få lige hvad de havde ønsket sig, så julen var reddet.

Nissepigerne (Birgitte) havde sørget for fine sponsorgaver, som også blev fordelt ved lodtrækning.

Stor tak til Susanne, Connie og Lotte for deres store arbejde med at arrangere julehyggeløbet. Og Helle Jensen, vi har store forventninger til dig, når du nu afløser Birgitte som nissepige

Venlig hilsen
Anne Grete

Hjælp til atletikken – også selv om du ikke dyrker atletik.

Atletikken i AAIG har de sidste år været på et højt aktivitetsniveau, men bliver kørt af Tordenskjolds soldater. Da almindelig voksenatletik stort set er ikke eksisterende, er der ikke en naturlig målgruppe at hente hjælpere fra (f.eks. i modsætning til motionsløb). Men langt fra alt i atletikaktiviteten kræver specifik atletikviden. Vi har flere opgaver, der mere fordrer lidt flair for EDB eller anden teknik, eller at hjælpe på et børnehold i atletik er faktisk ikke anderledes end at hjælpe ved fodbold eller gymnastik. Og at give en hånd ved et stævne er ikke anderledes end at hjælpe ved et Bjergmarathon. Den vigtigste/eneste forudsætning er lysten til at ville gavne klubbens ungdom. Vi i atletikudvalget hører gerne fra dig – også hvis du er hjemmehørende i en anden AAIG afdeling.

Helge Laursen

Tur til Harzen

Tri-klubben inviterer til en tur til Harzen i Kr. Himmelfartsferie fra d. 14 til d. 17-05-2015.

Vi vil bo i Altenau i ferielejlighederne am Glockenberg som ligger i et naturskønt område. Her er der udfordringer til alle, fra den glade motionist til de der vil træne hele dagen.



Transport dertil forgår i egen bil ellers koordineres det selv.
Da vi bor i ferielejligheder er man selv ansvarligt for forplejning.

Turen er for alle AAIG-medlemmer, også påhæng. Klubben yder et tilskud på 250 kroner til hvert AAIG – medlem.

Prisen for lejligheden er afhængig af antal soveværelser og er som følgende:

Lejlighed med 1 soveværelse ved 2 pers. koster 40 Euro pr. nat.

Lejlighed med 2 soveværelser ved 2 pers. koster 47 Euro pr. nat + 5 Euro for hver ekstra pers. pr. nat

Lejlighed med 3 soveværelser ved 2 pers. koster 50 Euro pr. nat + 5 Euro for hver ekstra pers. pr. nat

Ligeledes tillægges der et engangsbeløb for slutrengøring som ligger mellem 25 til 35 Euro, afhængig af lejlighedens størrelse.

Det er tilladt at tage hunden med. Koster 2,50 Euro pr. nat.

Er turen noget for dig så tilmeldt dig hos Silvia Sørensen, e-mail: silpol@hotmail.com senest fredag, d. 20-02-2015 kl.23:59:59

Angiv venligst størrelsen af lejlighed ved tilmelding.
Ved tilmelding overføres et depositum på 150 kr. pr. person på følgende konto:
Sydbank
7910 - 1379497.





Løb4andre/ Cannonball løb i Aabenraa 20.dec.

Lørdag den 20.dec. afholdt vi et Cannonball løb i Aabenraa, hvor der deltog 164 løbere - en del fra AAIG, nogle fra vores nærliggende klubber, løbere fra både Fyn og længere oppe i landet, samt familie og venner.

Til dette løb var prisen sat + 25 kr, da alt overskud gik til BørneCancerFonden.

Det var absolut ikke det bedste løbevejr - blæsende, regn, hagl, koldt og en meget våd rute i skoven. Men trods dette var humøret højt, og alle var positive og glade.

Og det blev en helt fantastisk dag !!



Grunden til at vi afholdt dette løb var, at jeg i foråret læste om, at man kunne melde sig som Løb4andre-løbere til Lillebælt ½-marathon, som foregår den

9. maj, 15. Hvor man samler ind til forskellige velgørende formål - bl.a. BørneCancerFonden, som jeg valgte.

Jeg er selv opereret for brystkræft. Og brugte dengang bevidst motionen - særligt løb - til at komme igennem mit sygdomsforløb både fysisk og psykisk. Så det er helt oplagt for mig, at jeg skal løbe med til Lillebælt, hvor jeg så både kan deltage i et godt løb, og samtidig samle penge ind til kræftramte børn og deres familier.

Og det bliver da ikke mindre oplagt for mig af, at det netop er den 9.maj, 15.

... som er min 50 års fødselsdag - den perfekte måde, at fejre min fødselsdag på !!

Hurtigt tænkte jeg så også på Birgitte - en god løbemakker fra Gråsten, som jeg har haft mange herlige løbe-oplevelser sammen med, og derfor også gerne ville ha' med til Lillebælt.

Vi fik tilmeldt os - og så skulle der jo skræbes penge sammen.

Hurtigt fik vi ideén med et Cannonball løb Fordi vi selv synes, at de tidligere Cannonball-løb vi har været med til, har været SUPER gode oplevelser.

MEN - et er jo at få ideén, noget andet at få det planlagt og gennemført, hvilket ingen af os havde prøvet før Så her tænkte vi, at vi måtte alliere os med eksperterne på området : Bo Junker, Jesper Steffensen og Mikael Lassen !!

Og de sprang også bare til med det samme - ingen betænkningstid ... de var straks med på ideén !!

Og uden de 3, havde der ingen løb været - de trak det helt store læs !!



MEN - selvom vi 5 så var klar til det her, så ville det jo ikke gi' særlig mange penge til BørneCancerFonden. Så tilmeldingerne skulle i gang - og hold da op, de væltede bare ind !! Hvor har det været dejligt, at så mange bare har været så positive og klar til at deltage.

Vi var 164 tilmeldte til løbet Og udover at det jo gi'r penge i kassen, så har det da også været med til, at gøre det til en helt KANON GOD DAG !!!

TUSIND TAK til alle jer der ville være med her !!

Efter løbet blev der serveret gløgg og æbleskiver i Cafeteriet på Stadion - det var en rigtig hyggelig afslutning på en god dag.



Da jeg så skulle snakke pris for forplejningen med Lone og Bjarne - så meddelte de, at de ikke ville have nogen form for betaling for alt deres arbejde - fordi overskuddet går til BørneCancerFonden !!

Og det gør jo så overskuddet større endnu -..... TUSIND TAK, Lone og Bjarne.



Så det var en helt fantastisk god dag ... så mange glade mennesker fyldt af positiv energi ...

Og at vi så efterfølgende har overført 10.518 kr. til BørneCancerFonden, gør det jo bare endnu mere fantastisk !!!

TAK fra mig, til alle jer der var med !!

Susanne Garbrecht

Glimt fra DT finalen i Aabenraa i starten af september



Poul, Allan, Per H, og så familie til Kristoffer Thomsen, der fortsætter en flot karriere i Århus, far Thomas, søster Frederikke og bedstemor – nogle med sjov hat, før det går løs som hjælpere og tilskuere.



En af gæsterne fra København, Lars Vermund (Andersen) med briller. Tidligere formand for dansk atletik Forbund og en af de mest fremtrædende AAIGere nogensinde – huserede i klubben i 70'erne – og har stadig flere klubrekorder.



En meget træt Isabell på slutningen af 400 m hæk.



Den nye formand Kenny – og en af motionisterne, der også hjalp til ved stævnet – Conny Schlesinger – ny i bestyrelsen og i familie med Marlis Schlesinger – deltager på AAIGs fantastiske kvindestafet i 50'erne.



I midten Ruben Jacobsen – for efterhånden nogle år siden – fremtrædende leder og træner i klubben – vi har plads til dig igen – sammen med Henrik Lotzkat med hunden – en af klubbens stærke folk omkring årtusindskiftet.

Nisseløbet december 2014

Den 8. december 2014 blev Nisseløbet atter fløjtet i gang. Og på trods af at december er en travl julemåned, var der alligevel 46 tilmeldt. Alle kom friske og veloplagede og denne gang uden naturlige forhindringer som i 2013, hvor "Bodil" lige lagde vejen forbi.

Efter en udførlig instruktion fra nissepigerne og efterfølgende taktikmøde på de 7 hold, blev nisseløberne sendt afsted. Forventningens glæde var at spore i de små nisseøjne.

En enkelt nisseløber var som den første meget hurtigt retur igen, men måtte så desværre også erkende, at ikke kun en hurtig tid var afgørende for at komme på nissepodiet.

Efter votering i nissepigerdommerpanelet (af 3 omgange...) lykkedes det omsider at finde vinderholdet.

Vinderholdet blev nisseløberne: Anne Grete, Per, Jesper, Karen, Susanne og Verner.



Nissekokken Bjarne havde sammen med sit nisseteam dækket op i cafeteria til en dejlig julebuffet, og minsandten

om ikke der også var ris a la mande til dessert med mandelgave sponsoreret af nissekokken selv.

Derudover var der lodtrækning om flotte sponsorgaver – lige fra flotte gule muleposer til køkkenruller.



Der blev sunget julesange og nisseløber Solveig havde arrangeret en pakkeleg, hvor nissestifinder Harry blev den heldige modtager af en æske chokolade.

Aftenens højdepunkt var dog da julemanden kom forbi. Og fordi alle nisseløberne havde været så søde og flittige til at løbe, fik de alle en julegave af julemanden. Den altid søde nisseløber Anne Grete fik som den eneste et stort kys af julemanden.



Gert og hans nissepiger siger tusind tak for en rigtig hyggelig aften. Vi håber at se jer igen – og gerne flere – til Nisseløb 2015.

Gert, Lotte, Birgitte og Conny.



Overrækkelse af idrætsmærket for 2014

Sædvanen tro fandt overrækkelsen af idrætsmærket sted i cafeteriet på Føtex. Det foregik tirsdag d. 27.01.2015. En rigtig hyggelig aften, hvor der deltog både løbere og atletikfolk og en del havde også familie med.



Vi kunne købe buffè med både varmt og koldt til en meget fornuftig pris. Da vi var færdige med at spise blev idrætsmærkerne overrakt.



Arne Hanfgarn og Jesper Bank

I år stod sejleren Jesper Bank for overrækkelsen og han har jo ordet i sin magt må man sige. Han fortalte en lille historie fra 1992 i Barcelona om aldrig at give op. Jesper Bank var kommet til skade med sit knæ og ingen udover ham selv troede på, at han kunne stille op til sejlads og så viste det sig, at han vandt. Jesper Bank har vundet både EM, OL,

VM og Match Race.

Det er 64 i alt, der har taget idrætsmærket i 2014. 2 færre end klubrekorden for 2 år siden, så rigtig flot. Det rakte til en 2. plads i Danmark. Førstepladsen gik til Kvindelig Idrætsforening i Fredericia med 77 mærker.



Udpluk af løberne

31 af mærkerne var taget i løb og 33 i atletik. Af de 33 i atletik var 18 af dem ungdomsudøvere, hvilket var rigtig flot og meget takket være Helge Laursen. Arne Hanfgarn er den i klubben der har taget flest mærker. Han tog sit mærke nr. 49 i 2014.



Udpluk af atletikudøverne

Marie Aagaard var den pige/kvinde der

fik højest point i atletikdelen. Hos mændene var det i lighed med 2013 Mikkel Garbrecht.

Vi håber fortsat på god opbakning omkring idrætsmærket.

Det fremgår af AAIG's hjemmeside under motion, hvem der har taget idrætsmærket i løb. Om kort tid vil det også fremgå, hvem der har taget det i atletik.

På hjemmesiden er der link til de løb, som er godkendt til idrætsmærket.

Bodil Nielsen

Nyt fra triathlon



AAIG's Arne Matthisen er af Challenge Family udnævnt som ambassadør for Challenge Denmark, som finder sted den 13. juni 2015. Arne kører i 2015 tre Challenge Stævner – EM Chal-

lenge Rimini, Challenge Paguera og Challenge Denmark – alle tre på half-distance.

Efter planen vil Arne i løbet af foråret invitere klubbens medlemmer en tur til Herning/Billund, hvor der bliver mulighed for besigtige cykelruten.

Tag med ud og spis (Østers)

Na ja østers, det er nu så meget sagt med "spis" kilometer af vadehavet, en lille appetitvækker til dem der vil prøve en løbeoplevelse ud over det sædvanlige.

Vadehavstouren som jeg skrev om i sidste blad løber på følgende datoer:

MandøTouren 28 km... 28. marts kl. 12.00

Startsted: Ungdomshøjskolen v. Ribe, Skoleallé Vester Vedsted

FanøTouren. 30. maj kl. 11.00.

Så vil der være en bonus Tour i år

For 1. gang i verdenshistorien en løbetur rundt om Kåresand i vadehavet

30 km mest havbund

Start kl. 8.00 fra Vester Vedsted, hvor første del bliver en tur i traktorbus ud til Mandø.

Langli Tour 8. august kl. 13.00

Startsted: Blåvand Tirpitzstillingen

Rømø Tour 19. september kl. 11.00

Startsted: Tønnisgård Naturcenter

Se mere på Facebook under Vadehavs Touren.

Tilmeldinger her:

www.runnerschoice.dk/events

Til jer der ikke er på facebook og gerne vil med tilmeld via Runnerschoice.dk

Og mail så til mig så holder jeg jer orienteret med nyheder.

Løbehilsen

Jan Pharao

janph@j-pharao.dk

"AAIG Løb langt træning" forår 2015+

AAIG Atletik, Triatlon og Motion tilbyder igen i år nogle løbearrangementer, hvor DU kan få løbet nogle længere træningsture frem mod f.eks. Hamburg eller Aabenraa Bjergmarathon.

Hvad er "løb langt træning"

Du løber *langt sammen med andre* – socialt/hygge og den "lange tur" bliver sjovere ☺ + du kan følges med nogen i samme tempo som DIT.

Løbet afvikles som et rundeløb på en rundstrækningen på ca. 3-5 km.

Du kan løbe alt fra 1 runde til 12 runder (marathon). **DU** bestemmer og løber det DU har planlagt.

Hvornår er det?

Følgende 3 lørdage:

Lørdag 07.02.2015

Lørdag 14.03.2015

Lørdag 23.05.2015

Maraton løber kl. 10, ½-maraton og rundeløb kl. 12.00. Der slutes af med kaffe/the, brød m.v. i Cafeteriet.

Hvem kan deltage?

Medlemmer af AAIG, og Bjerggladies. Dog løbere udefra på maraton.

Pris for at deltage / du FÅR:

40 kr. for ½-maraton/rundeløb.

75 kr. for maraton.

For hver runde er der depot med vand, cola, frugt, slik, lidt kage.

Diplom til alle, og medalje til maratonløbere ☺

Start / Mål + omklædning:

Alle løb har start/mål/depot på Aabenraa Stadion, hvor der er mulighed for omklædning.

TILMELDING+STARTLISTE:

På Raceresult.com via følgende link

<http://my1.raceresult.com> (søg på "AAIG løb langt")

Her kan du tilmelde dig, hvorefter du får oplyst (pr. mail) det kontonr., hvor deltagergebyret skal indbetales.

Tilmelding senest **4 dage** før hvert løb.

Arrangører og evt. spørgsmål til:

AAIG "Løb langt udvalget" v/

Bo Junker, Susanne Garbrecht, Mikael Lassen, og Jesper Steffensen

Vi glæder os til at se **DIG** til et af løbene.

Terminsliste 2015

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Februar					
Onsdag 4.	18.00	Ålborg	A		
Lørdag 7.	11.30	Skive	A		
Torsdag 12.	16.00	Århus	A		
Lørdag 21.	14.00	Løgumkloster	M	Sønderjydske Cross 6. runde	
Lø. 21 – sø. 22.		Skive	A	Indendørs DM for seniorer	
Marts					
Søndag 1.		Hvidovre	A	Indendørs DM for Veteraner	
Lørdag 7.	14.00	Skrydstrup	M	Sønderjydske Cross 7. runde – afslutning	
Lø. 7. – sø. 8.		Skive	A	Indendørs DM for Ungdom	
Lø. 14 – sø. 15.		Ålborg	A	Indendørs DM i mangedkamp	
Ma. 23. – lø. 28.		Tourun, Polen	A	Indendørs EM for Veteraner	
April					
Maj					
Lørdag 9.		Helsingør	A	Kronborg Outdoor	
Lø. 9 eller sø. 10		Herning	A	Herning Games	
Lø. 16. eller sø. 17.			A	DT kval	
On. 13.-sø. 17		Altenau, Tyskl.	T	Klubtur til Harzen	
Torsdag 21.		Aabenraa	A	Indvielse af Kongehøjskolen	
Lø. 23. – sø. 24.			A	Mangedkamp øst-vest	
Søndag 24.		Helsingør	A	Kronborg Throwing	
Lørdag 30.				DTU indledende	
Juni					
Fredag 5.		Holstebro	A	K5K vest	
Fredag 5.		Vollerup	T	Klubmesterskab enkeltstart	Jes
Lø. 6. – sø. 7.		København	A	EM hold udtagelse	
Lø. 13. – sø. 14		Danmark	A	Copenhagen Open	
Lø. 13. – sø. 14	10.00	Aabenraa	A	NM mangedkamp	
Lørdag 20.		Skive	M	Aabenraa Bjergmarathon	Per H.
Lø. 20. – sø. 21.			A	Vest Mesterskab	
Juli					
August					
Ti. 6. – sø. 16.		Lyon, Frankrig	A	VM for Veteraner	
Lø. 8. – sø. 9.		Århus	A	DM for seniorer	
Søndag 9.		Aabenraa	T	Aabenraa Triathlon	Jes/Arne
Lø. 15. – sø. 16.		Mariager	A	DM i mangedkamp	
Lø. 22. – sø. 23.		Hvidovre	A	DM for Ungdom	
Lørdag 29.			A	Regionsfinale NVJ	
Lø. 29. – sø. 30.			A	DM for Veteraner	
Lø. 29. – sø. 30		Østerbro, Kbh.	A	Copenhagen Games	

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

