

AAIG



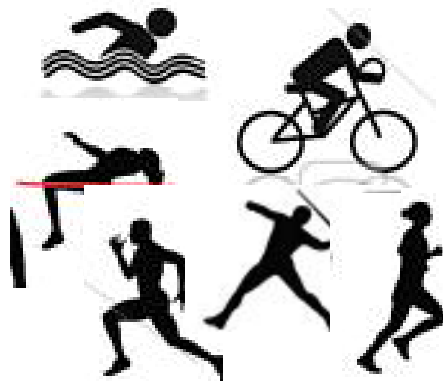
AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2017

Volleyball



Atletik Triathlon Motion



Gymnastik



Petanque



Generalforsamling og afdelingsmøder



Torsdag d.30.marts kl.18.30 - ca.22.00 på Aab. Stadion

Kl.18.30 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. Formand og afdelingsformænd aflægger beretninger**
- 3. Fremlæggelse af revideret AAIG regnskab**
- 4. Indkomne forslag**
- 5. Valg til bestyrelsen**
 - 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 atletik, triathlon og motion	Side 6
Årsberetning for petanque	Side 9
Årsberetning for gymnastik	Side 14
Årsberetning for volley	Side 24
Organisationsplan	Side 28
Opgaver i Motion	Side 30
Vestdanske ungdomsmesterskaber i atletik	Side 33
Klubbladet og hjemmesideforslag	Side 34
Tordenskjolds soldater og fællesskabet	Side 36
SkoleOL	Side 37
Collage fra nytårstaffel	Side 38
Frivillighed og værdier	Side 42
Fællesskab og frivillighed	Side 44
Dr. Nielsen Vinterhygge Marathon i Vejle	Side 46
Collage fra Sønderjysk mesterskab i cross	Side 48
Invitation til foredrag med Bekim Christensen	Side 49
Julehjerteløb	Side 51
Klubture i Aaig	Side 52
Nytårsløb	Side 54
Tillykke til os alle	Side 56
Februar tilbud på klubbøj	Side 58
Terminliste	Side 59

Næste klubblad

Deadline for nr. 2-2017: Søndag d. 2.4.2017

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.

Aabenraa Idræt & Gymnastikforening



Beretning for 2016



Vi har lagt endnu et år bag os i vores nu 94 årige gl. forening.

Vi er jo blevet en forening mindre, da AAIG-orientering blev slået sammen med

Sønderborg Orienteringsklub under navnet OK syd. Udøverne fra AAIG orientering er dog heldigvis stadigvæk aktive i Aabenraa og omegn og deres tidligere formand Finn Hove ses indimellem sammen med AAIG-atm motionsløberne til træning.

På det økonomiske område er de sidste regnskabsmæssige tal, vedr. AAIG orienterings afvikling for første del af 2016 indtil deres ophør, endeligt faldet på plads og godkendt af revisorer og bestyrelsen.

I AAIG hovedbestyrelses sammenhæng har vi afholdt 4 bestyrelsesmøder siden sidste formandsberetning, præcis som anført i vores vedtægter, der siger 3-4 møder årligt - der er også en rigtig god kemi indbyrdes i gruppen.

Det der går igen er at det er svært at få personer til afdelingsbestyrelserne, noget som ikke kun gælder AAIG, men også andre foreninger, som f.eks. DGI Sønderjylland, der har spurgt AAIG om assistance, men uden vi kunne finde personer til dette - AAIG hovedbestyrelse er dog fuldtallig.

AAIG gymnastik har også været i dialog med de ansvarlige for den ny Multihal omkring muligheden for tilbygningen af et springcenter til den eksisterende Multihal, så AAIG gymnastik kunne

få de helt rigtige træningsforhold til medlemmerne, der ville være med til at fremtidssikre afdelingen. Der har været tale om et million beløb fra AAIG, der kunne fremme denne proces og den totale udgift til springcenteret er estimeret til ca. 10 millioner kr. Vi syntes dog at det er et for stort et bidrag og hovedforeningen har ikke selv disse midler og tage dem fra volley, petanque eller AAIG-atm's egen-beholdning er ikke rimeligt. Så det med et springcenter bliver ikke til noget her i denne omgang og AAIG-gymnastik har heller ikke selv de interne ressourcer at stille til rådighed i sådan en proces.

På det idrætslige plan går det AAIG-gymnastik rigtig godt, med mange hold, instruktører og omkring 1000 medlemmer.

I forbindelse med nedsættelsen af en arbejdsgruppe for den fremtidige drift af Multihallen, som nu hedder Arena Aabenraa, med egen direktør, blev der fra brugers side valgt to repræsentanter, henholdsvis Asbjørn fra AABK og vores egen Per Hussmann, som repræsentant fra AAIG. Det ser ud til at Arena Aabenraa indvies efter sommerferien, hvor AAIG kommer til at bidrage med nogle aktiviteter.

I AAIG-atm regi er der også rigtig god aktivitet og der en fremgang med ca. 20 % for yngste atletik udøvere og en lille tilbagegang hos dem i gymnasie alderen, grundet udflytning til universitetsbyerne.

Ud over Petanque mangler bestyrelsesmedlemmer er aktiviteterne i god gænge

og jeg har også lagt mærke til at mange deltagere i træningen på stadion banerne, når jeg engang imellem går forbi. Med hensyn til at få et værested på stadion er dette sat i bero indtil beslutningen om at AABK muligvis flytter deres domæne over til Arena Aabenraa og derved kan frigive lokalefaciliteter på stadion.

Hos volley har de fået ny hovedsponsor og nogle kvinder er stoppet på dameholdet, men nye er heldigvis kommet til. I det hele taget gør volley meget reklame for at tiltrække nye medlemmer til foreningen, bl.a. gennem sociale medier o.l. Her kan nævnes at man kan gøre reklame gennem Velkomstpakken til nye borgere i Aabenraa og gennem Aabenraa fritidsråd, der har en folder som fortæller om sportsaktiviteter, noget de enkelte afdelinger selv skal melde ind på.

Her i forbindelse med nytårstræffet på kommunen den 31. januar kunne vi alle glæde os over at foreningen gennem



Bjergmarathon arrangements gruppen får Kultur- og Fritidsprisen for 2016 - en stor hæder til et AAIG arrangement.

Aabenraa Bjergmarathon efter et par års indstilling har fået Kultur- og Fritidsprisen for 2016. Den blev givet til arrangements gruppen og alle de frivillige der søger for at det bliver til noget - ET STORT TILLYKKE!

Økonomisk går det AAIG rigtig godt, hvor alle afdelinger har en god egenkapital, dog bliver hovedforeningens beholdning omkring 10.000 kr. mindre per år, grundet udgiften til fællesklubbladet. Vi har derfor besluttet at de enkelte afdelinger fremadrettet selv skal betale for det antal blade de skal have inden generalforsamlingen, hvorved hovedforeningen fremadrettet vil oparbejde et plus til brug ved vores 100 års jubilæum i 2022. Fremadrettet vil der bl.a. blive arbejdet på fælles retningslinjer for økonomisk dispositionsret og fordele (benefits), da der generelt er en del uvished omkring dette. Der skal også arbejdes videre med idrætsmærket, som en fælles idrætslig aktivitet på tværs af afdelingerne.

Her til slut skal der lyde et STORT TAK til de mange frivillige ledere, trænere og udøvere for jeres indsats for AAIG.

Lars Bo Hansen
AAIG formand

HUSKER!!

Sæt kryds i kalenderen ved torsdag d. 30.marts kl.18.30.

Vi afholder Generalforsamling på Aab. stadion med kaffe og kage.

Vi ser gerne at så mange medlemmer møder op som muligt og giver deres mening tilkende, positiv, som negativ konstruktiv kritik modtages gerne.

Beretning for AAIG ATM 2016

2016 er gået og det er tid til at gøre status over klubbens aktiviteter. Har det været et godt år? Ja, det mener jeg det har. ATM har været repræsenteret ved mange løb, stævner, sociale arrangement og med positiv omtale i dagspressen. Alt dette er med til at sætte ATM på ”verdenskortet” og dermed styrke ”Vi” følelsen i klubben.

Atletik

Sidste år oplevede vi en tilbagegang i antallet af ungdoms atleter. Denne udvikling er vendt, således at vi har haft en samlet stigning i antallet af ungdoms atleter. I alderen 18+ har vi haft et fald i atleter, dette er dog blevet opvejet af en stigning på ca.20 procent hos de 10 til 13 årige. En glædelig fremgang. Noget af denne fremgang kan, måske, tilskrives at vi havde fornøjelsen af for første gang at afholde skoleOL i Aabenraa. Dagen var en stor succes. Det organisatoriske, som Helge primært havde stået for, virkede fortrinligt. Det var medvirkende til at det største atletik stævne i klubbens historie blev en stor succes. Der deltog 650 elever fra forskellige skoler i kommune, samt frivillige fra AAIG og en klasse fra Stubbæk skole, som var blevet oplært i at være hjælpere.

På det sportslige plan må vi konstatere at toppen er blevet smallere, dog er bredden blevet større. Der er dog unge talenter på vej, som nok skal nå toppen. Ved senior DM blev det til en medalje i år, her fik Mikkel B, Garbrecht guld i spydkast. Vores unge atleter har dog gjort det godt ved diverse mesterskaber og sat utallige pr. og hentet et hav af medaljer.

Også i år har der været afholdt klubtur til Skærbæk med ca. 30 deltagere. En god tur, hvor der som sædvanligt var fokus på atletik og ikke mindst det sociale fællesskab.

Atletikken har efter mange år i svømme og idrætscenteret, sagt farvel til denne og har lagt alt indendørs træning i Kongehøjskolens ”Energi arena”, dette bliver godt, når vi har fundet os til rette og kan udnytte alle de muligheder der er der. Det har dog stillet visse udfordringer i starten, bl.a. at få plads til vores udstyr, da hallen ikke er bygget med meget depot plads. Skolen har dog været meget hjælpsom med at få løst disse problemer.

På træner siden har Poul Beck forladt klubben, da han er flyttet til Sjælland. Dette har bevirket at der er blevet lidt mere arbejde til de tilbageværende trænere, denne opgave har de dog løst på fornemmeste vis.

Så hvis der er nogen som har lyst til at bruge lidt tid sammen med vores atleter, så sig endelig til.

Triathlon

Året i tri har været præget af situationen i Rødekro, hvor svømmehallen har været lukket. Vi har lånt baner ud til Rødekro tri, hvilket har haft den positive sidegevinst at de to klubber er blevet bundet mere sammen. Året har ellers lignet de forgangne år meget. Vi har fået vores dejlige svømme sø ude på Potterhusvej, hvor vi har lagt meget af vores sommertræning.

Vores eget tri stævne i sommers var det første uden Jes ved roret, dette var også denne gang et stor og flot stævne, som sagtens kunne måle sig med de foregående.

Året sluttede af med at Jens Gydesen, kvalificerede sig til Hawaii ironman. Tillykke til ham med deltagelse og vi ser frem til hans næste forsøg på kvalifikation.

Motion

Motionsdelen har også i år haft et højt aktivitetsniveau.

Der er blevet etableret en ”motionsgruppe”, som koordinerer de mange

aktivitetsgrupper (2-4 personer), som arrangerer alt fra den løbende træning, løb langt, til de mange sociale arrangementer, events mm. Denne gruppe mødes 2 gange årligt.

Igen i år har mange af klubbens løbere deltaget i utallige løb – fra 5 km til marathon og mere. Bl.a. kan nævnes DM til Karen Jessen Olsen og Holger Hansen (begge 70-74 år), samt marathon nr. 200 til Mikael Lassen og nr. 300 til Bo Junker. Desuden er der mange som har nået det første mål til en sådan bedrift: Marathon nr. 1.

Der har været foredrag arrangeret af eventgruppen. I foråret ”Løb som eliten” med Claus Hechmann og i efteråret om cykling ”Across America”, begge foredrag var godt besøgt.

Den Sønderjyske cross turnering 2016/17 er godt i gang og ATM er igen tilmeldt med næsten 100 løbere.

For 3. år i træk blev ”En duft af kvinde” afviklet og det med god feedback, både det vedrørte løbet, men og på det efterfølgende aftenarrangement. Ligeledes har der igen i 2016 været stor opbakning til de 3 hyggelige løbsarrangementer: Grillløbet, Nisseløbet og Nytårsløbet.

Klubturen gik til Nordborg Marathon i august måned. Vejret var perfekt og løbet sluttede med en fantastisk buffet ved en af byens caféer, inden turen gik hjemad i bus.

Sønderjysk Sejstrækkerselskab inviterede traditionen tro AAIG medlemmer til fællestur til Hamborg Marathon i april måned. Bussen blev fyldt op til bristepunktet med glade forventningsfulde løbere, og mange AAIG'ere fik denne weekend deres debut som marathondløber.

Andet i ATM

Også i år har der været mulighed for at tage Idrætsmærket, dette tilbud har ca 50 AAIG'ere benyttet sig af.

Bjergmarathon blev afviklet for 18 gang – endnu en gang vellykket, dog med en lille nedgang i antal deltagere.

Styringsgruppen for Bjergmarathon, har netop modtaget Aabenraa kommunes Kultur og fritidspris. Et stort tillykke herfra til styringsgruppen, godt gået.

De 3 udbudte ”tilskudsløb”, Vesterskovsløbet i Haderslev, 1864-løbet i Sønderborg og Tønderløbet deltog der mange AAIG'ere i, om end der er plads til flere næste år. Ca. 50 deltog i første løb, mens de andre var ramt lidt af det store udbud af løb.

Planer for den kommende sæson

Fastholde de gode tilbud vi har i AAIG, samt udvikle dem, hvor det er muligt. Så har du idéer i den retning, så kom endelig frem med dem, de kan være med til at gøre klubben endnu bedre-

Vi vil fortsat prøve at involvere flest mulige medlemmer i foreningens arbejde, på alle niveauer, både ad hoc opgaver og længere varende.

På uddannelsessiden kniber det med interessen i at uddanne sig, hvorfor vi på motionssiden i 2017 vil tilbyde kortere kurser med fokus på udvikling af den enkelte løber. Der planlægges to kurser i foråret og to kurser af 2 til maks. 4 timeres varighed. Et af forårets kurser er om ”intervaltræning”

Til sidst stor tak til alle AAIG i ATM, som har hjulpet bestyrelsen, udvalg m.v. med at komme i MÅL med alle arrangementer, store som små. Når ”Vi hjælpes ad kan vi sammen løse opgaverne”. Også i 2017.

Sportslige hilsner fra afdelingsbestyrelsen ATM

Thomas, Jesper, Per, Bo, Conny, Kenny

AAIG petanque.

Årsberetning 2016.

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

2016:Åbningsstævne

Forårs-/sommer sæsonen startede lørdag den 2. april med det årligt tilbagevendende åbningsstævne.

Fødselsdagsstævne

Den 1. maj 2016 have AAIG petanque eksisteret i 11 år. Det blev fejret med fødselsdagsstævne for klubbens medlemmer den 7. maj. Vi spillede 3 kampe og sluttede dagen, som man nu holder fødselsdag, med kaffe og lagkage.

Doublestævner

I 2016 afholdt klubben som noget nyt 2 doublestævner, 1 forårsstævne og 1 efterårsstævne, for klubber fra nær og fjern. Der kom deltagere fra Slesvig, Sønderjylland, Sydvestjylland og Sydøstjylland.

Forårsstævnet blev afholdt lørdag den 14. maj. Det blev noget af en oplevelse for deltagerne, idet der blev spillet i sol, regn og hagl, og kampene måtte afbrydes et par gange på grund af lyn

og torden. Trods det ustadige vejr blev det en god dag med meget godt spil.

Vinderne blev: Vicky og Helmut Carstens, SDU. På de følgende pladser kom Susanne og Hans Henrik Albrechtsen AAIG, Andreas Petersen og Frede Søbye AAIG samt Conny Wolff og Arne Mathiesen Søgård.

Efterårsstævnet blev holdt den 11. september med 32 deltagende hold. Det blev en rigtig god dag med dejligt efterårsvejr og masser af godt spil.

Vinderne blev: Allan R. Sørensen og Claus Kulmbach, Føvling. På de næste pladser kom Knud Kjær og Jørgen Lindberg, Føvling, Susanne og Hans Henrik Albrechtsen, AAIG samt Ninna og Leif Andersen, Glud.

Klubmesterskaber:

Ved klubmesterskaberne den 13. og 14. august blev Frede Søbye klubmester efterfulgt af Andreas Petersen og Hans Henrik Petersen. I double gik titlen som klubmester i 2016 til Lisbet Hansen og Viggo Jensen. På de følgende pladser kom Andreas Petersen og Frede Søbye, Margit og Ivan Meisner samt Inge og Arnold Christensen.

Vinspil:

Vi har afholdt vinspil i hver måned. Årets vinspiller blev Georg Ahrends. Vi har over sommermånederne haft et internt pointspil, og her blev årets spiller Hans Henrik Petersen.

Natpetanque:

Fredag den 9. september afholdt vi natpetanque. Ved det indledende spil i dæk vandt Inger Jacobsen damernes konkurrence og Ib Paulsen hos herrerne. Efter ”dækspillet” var der fællesspisning. Derefter spillede vi 3 kampe – vinspil. Vinspillet blev vundet af Hans Henrik Petersen.

Strandpetanque:

I 2016 afviklede Søgård og AAIG strandpetanque. 1 stævne i foråret og 1 stævne i efteråret. 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. Desuden deltog en del medlemmer i det sønderjyske mesterskab i single, triple og 6-mands. De 3 sidste mesterskaber afvikles som endags-stævner. Klubben opnåede 4 første pladser og 1 tredjeplads ved de sønderjyske mesterskaber.

Klubbens medlemmer har derudover været repræsenteret i stævner overalt i Sønderjylland. Det være sig vinspil, doublestævner og triplestævner. En del medlemmer har også deltaget i stævner i Sydøstjylland og i Sydvestjylland. I 2016 deltog medlemmer i Landspetanquestævnet i Roskilde, i DGI’s ferielejr i Sydslesvig og et stort nordisk stævne på Bornholm. Stævnerne er en stor oplevelse for

deltagerne med petanquespil, socialt samvær og hygge. Desuden har der igen i år været spillere med på rejser til Mallorca og La Palma.

Klublokale:

Et klublokale har i mange år været et stort ønske fra klubbens side. Vi venter stadig på udmelding om, hvad der skal ske på stadionområdet, når den nye multiarena bliver færdig. Til den tid skulle vi meget gerne få et klublokale, så vi kan gøre brug af de møbler, vi købte i efteråret 2015 for penge, vi fik sponsoreret i 2014. En ting har vi dog fået at vide, nemlig at der ikke vil blive bygget en ny børneinstitution på stadionområdet, hvilket betyder, at vore baner bliver, hvor de er.

Ønsker for 2017:

Ønskelisten er ikke ny, men den samme som i 2016, idet kun det 4. ønske blev opfyldt og det ønske vil altid være at finde på listen

- Klublokale
- Nye medlemmer, gerne under 60
- En der kan stå for vores hjemmeside.
- Godt socialt samvær og mange gode dyster.

Til slut skal lyde en stor tak til vore medlemmer for jeres indsats og opbakning. En særlig tak til hjælpere, baneudvalg, stævneledere og bestyrelsen for godt samarbejde i 2016.

Træningstider:

Sommer: Tirsdag kl. 18.30, torsdag kl. 18.30 samt lørdag kl. 13.00.

Vinter: Tirsdag, torsdag og lørdag kl. 13.00.

Kontaktperson til AAIG petanque:
Inger Jacobsen. Tlf. 23725595,

Mail: ingerjacobsen06@gmail.com

Mv. Petanque – hilsen 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

**REVI
SION
SCEN
TRET**

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



AAIG

Gymnastikafdelingen

Beretning for 2016

Sæsonens sidste halvdel er godt i gang og sale og haller emmer af smil, sved og heldigvis mest glæde ☺

Sæson 2015/16

Et kort tilbageblik ... Hvor endnu en sæson bar præg af fællesskab og gode oplevelser, men også året med udfordringer omkring vores træningsfaciliteter, som fyldte rigtig meget i den første halvdel af året og starten af den nye sæson.

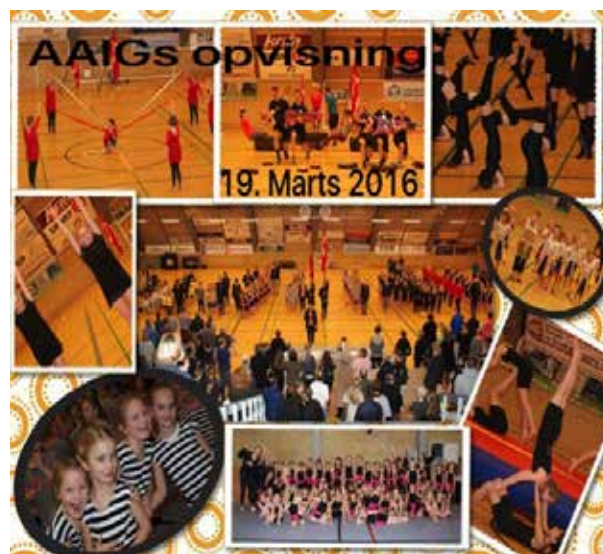
Glæde omkring indvielsen af den nye hal ved Kongehøjskolen, Energiboxen, hvor vores mindste gymnaster nu træner i et fint lyst lokale med spændende tiltag.

De mange møder med kommunen, omkring muligheden for etablering af et springcenter i forbindelse med det nye Arena Aabenraa og træningsmuligheder for vores motionshold. *Opturen* da kommunens arkitekter havde tegnet sig frem til en super løsning og *nedturen*, da det hele faldt til jorden af økonomiske årsager og andre udfordringer. Springcentret blev ikke en realitet i denne omgang, men modet har vi ikke mistet helt, endnu ☺
Træningsfaciliteter for motionsholdene

skal vi ned og påse i den kommende tid og vi har store forventninger til dette. Så var/er der tilkørselsforholdene ved de gamle gymnastiksale på Ladegårdsvej, men mere herom i indlæg fra Dorthe Kragh.

Når alt dette er skrevet, kan vi se tilbage på en lille medlemsfremgang og afslutningsvis en **fantastisk** opvisning der afsluttede sæsonen med et brag! ☺

For uanset hvad og i nu'et, så er alle de ydre rammer glemt, når først man er i gang og det at gå til gymnastik er stadigvæk bare det fedeste, sjoveste og hyggeligst der findes!



Sæson 2016/17

Udvikling og fællesskab

Det kan som barn være en stor omvæltning at skulle vinke farvel til mor og far og selv gå ind på gulvet og det kan som voksen være sin sag at skulle stifte bekendtskab med nye trin og udtryk.

Ens for alle er det dog, at der sker en *fantastisk udvikling* gennem sæsonen.

For barnet bliver det lettere at sige farvel og være en del af fællesskabet.

For den voksne gælder det at bevægeligheden øges og der opbygges en *styrke*, som man måske havde glemt at man havde.

Og sidst men ikke mindst, så styrkes *fællesskabet*, man får nye venner og relationer og det at gå til gymnastik bliver en vigtig ugentlig aktivitet.



Vigtige kort på hånden,

Gymnasten, som kommer hver uge og lader sig udfordre... *Vores instruktør- og træner-team*, som er dynamoen og sidst men ikke mindst jer som *forældre*.

I denne sæson har vi været heldige at få nye friske kræfter med på holdene til

fælles glæde for alle. Voksne og unge instruktører som har bragt nye ideer med sig, men også vores "gamle" instruktører som år efter år bære det ene hold efter det andet gennem sæsonerne og holder fast i gamle traditioner. Ingen kan vi undvære, MEN fordi de er med i år, er det ikke en selvfølge, at de er med til næste år, selvom vi gerne så det ☺

Som forening er alt arbejde bygget op om frivillighedsprincippet og det er år efter år en udfordring at få kabalen til at gå op. Derfor er det vigtigt, at dem der har blot den mindste lyst til at give et nap med melder sig. Opgaverne varierer og en lille opgave kan være lige så vigtig som den store. Du behøver ikke nødvendigvis at melde dig som træner eller til bestyrelsen, den hjælp du giver til den daglige træning vægtes mindst lige så højt. Du kan i den grad hjælpe og blot ved at give en nap med, når der slæbes redskaber, der er en næse der skal tørres eller der skal prøves opvisningstøj, hjælper du mere end du aner. HUSK PÅ, at hver gang vores instruktører skal gøre disse ting, går tiden fra den tid som kunne bruges inde på gulvet sammen med resten af flokken. *Og jeg tør garantere for, at det*



er værd at prøve ☺ så held og lykke med at hjælpe, det er guld værd, ikke kun for os ☺

Nye hold i programmet

Som noget *nyt* kunne vi ved denne sæsonbegyndelse tilbyde yoga for børn. Der er den ”traditionelle” børneyoga og så holdene for børn med særlige behov. Behov som måske viser sig at være vigtig for alle og så vigtig at DGI tildelte os en lille sum penge til at købe rekvisitter for til træningen, tusind tak. Endnu er tilgangen på holdene ikke stor, men vi er sikre på, at når sæsonen er slut og der tales om den effekt det har givet de børn der har været med, så bliver interessen også større.

Yoga hjælper bl.a. dit barn til at:

- Få god kropsfornemmelse
- Forebygge sports skade
- Udvikle sin kreativitet
- Få bedre selv kontrol - og tålmodighed
- Forbedre balance og koordinations evne
- Styrke og smidiggøre kroppen
- Anerkende sine potentialer
- Opleve sjov, leg og samhørighed med andre i læringsprocessen
- Finde ro i sig selv, og stress af i en tid præget af omskiftelighed, stress og forvirring
- Koncentrere sig bedre

- Respektere sig selv, andre mennesker og naturen

Vores springhold har igen i denne sæson tiltrukket rigtig mange unge gymnaster og det er dejligt.

Erfaringer fra denne sæson viser dog, at vi ved næste sæsons planlægning må gå ned i deltagerantal på holdene, for at kunne tilbyde den sikkerhed og service over for den enkelte gymnast og træner, som vi føler er vores pligt.

Dermed ikke sagt, at vores tilbud bliver mindre, vores holdstørrelse på enkelte hold vil blot blive justeret og har vi trænere og hjælpere nok, så vil tilbuddet ikke blive mindre.

Springmix øvede som vi startede op i sidste sæson er blevet et stort hit og tilgangen af gymnaster er vokset pænt. Det glæder os meget og teamet bag holdet.



På *Puslinge* siden har vi i år prøvet at aldersopdele holdene på Kongehøjskolen; Rollinger, 3-4 år og Vildbasser, 5-6 år og de lever rigtig godt op til deres nye navne ☺ I Agoraen træner Krudtuglerne, 3-6 år.



Team Farmand med Johnni og Tom ved roret har en fest hver søndag i gymnasiehallen, hvor det som navnet antyder, er farmand der er afsted med sit/sine børn. Der er gang i salen og redskaber og rum bliver udfordret, så måske godt, at mor ikke er med.



På *motionssiden* er Jeanette vendt tilbage til sit "gamle" opvisningshold og til trods for, at de ikke er mange, så

er der plads til alle og de kæmper en brav kamp for at blive klar til opvisningerne ☺ og vi glæder os til at se dem på gulvet igen.

Alt i alt 30 hold, som alle er i gang.

Medlemmer

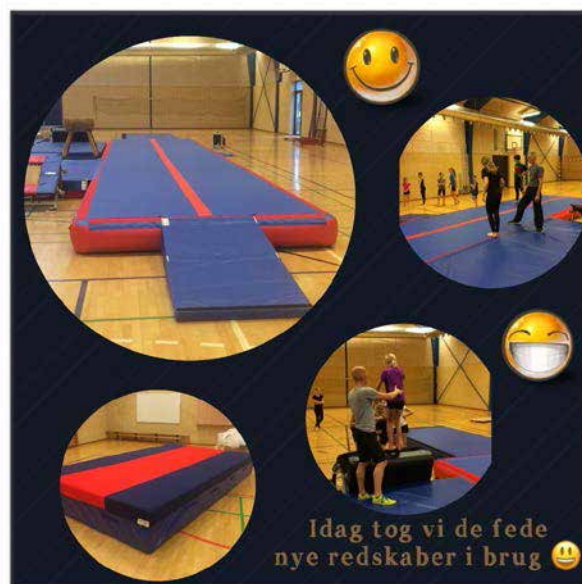
Gymnastikafdelingen tæller i dag ca. 859 medlemmer + 78 instruktører og hjælpetrænere.

Der er 381 børn mellem 0-12 år, 38 unge mellem 13-18 år, 7 mellem 19-24 år, 242 mellem 24-59 år og 186 +60 år.

Der har været en lille fremgang på børnesiden ift. sidste sæson.

Nye redskaber

Nye redskaber... dem har de ventet længe på og i slutningen af januar kunne springholdene tage den nye springbane og trampolin i brug og glæder var stor.



Arrangementer

Oktober – Årets sodavandsdiskoteker nød igen stor opbakning. De fremmødte havde en sjov aften med limbodans, leg og hygge ☺ Arrangementet var denne gang opdelt over flere aftener, grundet den store efterspørgsel.



November – Som noget nyt havde vi arrangeret *Motionssøndag* for vores voksenhold og det blev en god søndag med sved på panden, tango trin krydret med styrke og afslutningsvis lidt godt til mave og gane. Gentages helt bestemt til næste sæson ☺

Januar - Nytårskur på Skyttegården for instruktører og hjælpetræner med rekord stort fremmøde ☺ En aften hvor der er tid til at snakke og hygge sig på en helt anden måde, på kryds og tværs af holdene.



Februar - 4. februar checkede ca. 135 børn og 27 hjælpere ind til ”Aktivt gymnastikdøgn” på Sundeved Efterskole. Denne gang for 3. år i træk. Et døgn hvor der er rig mulighed for at øve og lære nye spring, men også et døgn hvor fællesskabet vægtes højt på og børnene får en fælles oplevelse at bygge videre på.



Februar - *Motionsaften 23. februar*
På Skyttegården for voksen gymnasterne samt deres instruktører. En aften hvor der hygges i lange baner.



Februar - Fastelavnsfest i Agoraen den 26. februar 2017, kl. 15.00-16.30



Opvisninger 2017

Marts - 10.-12. DGI Aabenraa egnens forårsopvisning. 3 dage fuld af spændende og livsglad gymnastik.

Og endelig AAIG's egen forårsopvisning –

**Lørdag den 18. marts 2017
kl. 12.30-16.30**

HUSK at sæt X i kalenderen. I kan se frem til en familiedag med ikke mindre end 13 hold på gulvet, inkl. to gæstehold.

Agerskov Efterskole er 1. hold på gulvet og DGI Aabenraa Egnens Minimix hold slutter dagen af for os.

På begge hold går nuværende gymnaster og tidligere instruktører og trænere.

Vi glæder os til at byde alle hold velkomne på gulvet og tilskuerne på tilskuerpladserne ☺

Det bliver en god dag

Alle opvisninger finder sted i Aabenraa Svømme- og Idrætscenter / Arena Aabenraa – Hal 1 (opstilling og opvarmning i hal2) – programmer til gymnasterne bliver udleveret på holdene.

OBS! Generelt for opvisningerne – kom i god tid. Da Arena Aabenraa endnu er under ombygning, vil der fortsat være udfordringer ved parkering og indgang til hallen.

Vel mødt og tak for jeres tålmodighed.

Sommergymnastik 2017

Mandag – CrossGym

Onsdag – CrossGym
Torsdag – Yoga
Lørdag - CrossGym

Forbehold for ændringer.

Opdateret program følger på
hjemmesiden:

www.aaig.dk/gymnastik

Gymnastikbestyrelsen 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

Jette S. Keller (sekretær)

Tlf. 42 32 50 32

E-mail: Jette.keller@hotmail.com

Jette Hjort Jensen (web og hjemmeside)

Tlf. 41 62 69 67

E-mail: Jettehjort@hotmail.com

Louise Bjerregaard
(bestyrelsesmedlem)

Tlf. 51 29 47 84

E-mail: Louise_170983@yahoo.dk

Tina Ohlsen (bestyrelsesmedlem)

Tlf. 20 32 60 82

E-mail: tvto@mail.dk

Afslutningsvis vil jeg takke *gymnastikudvalget/-bestyrelsen* for et særdeles godt samarbejde. Det kan ikke nævnes nok, hvor stort et arbejde de gør, hver især, for at få en sæson til at hænge sammen - I gør en kæmpe forskel ☺

Tak til *instruktører og hjælpetrænere*, uden jer gik det jo ikke og jeg håber så mange som muligt er med på holdet til næste sæson ☺ ligesom at I hver især bliver rost op i skyerne af jeres gymnaster.

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

Tak til *hovedbestyrelsen og de andre afdelinger*, det er rart, at vi som flerstrengt forening har hinanden. Så er det jo op til os selv, at bruge hinanden aktivt ☺ *Speciel stor tak til Allan Lotzkat* for din indsats ift. møderne omkring et springcenter.

Og endelig og bestemt ikke mindst *tusind tak til alle jer gymnaster* som hver uge kommer og glæder os med jeres deltagelse, jeg håber I har haft en god oplevelse sammen med jeres trænere, tak for jeres tålmodighed hvor der har været udfordringer.

På gensyn i haller, sale og til vores gymnastikopvisning ☺

Solveig Petersen
Formand
AAIG Gymnastik

PS!

HUSK generalforsamlingen den 30. marts 2017 på Stadion. Her har du mulighed for at snakke med bestyrelsen og komme med forslag.

Skal du med til Landsstævne i Aalborg 29. juni – 2. juli 2017

Vi skal – så kom og vær med!

Vi tøs' Vi ka' AAIG
Instruktører: Tina Bonde Andersen og Ulla Lauritzen

Træning hver tirsdag fra d. 4. april kl. 19-21 i Agoraen, Nyløkke 2, Aabenraa

Et hold der åbner op for nye gymnaster til Landsstævnet. Første træning d. 4. april.

Et hold for piger/kvinder der stadig 'tøs de ka' lave opvisninger og som elsker rytme og god musik samtidig med, at du ønsker udfordringer til krop og hjerne - både med håndredskaber og

rytmiske sekvenser. Sværhedsgraden er middel, du har lavet opvisningsgymnastik før, men behøver ikke være øvet gymnast. Vi laver serier på niveauer, så vi håber alle kan være med. Vi vægter socialt samvær, spontanitet, latter og smil, selv om vi får travlt med at øve serier.

Vi håber du vil være med til at gøre Landsstævnet til en fantastisk oplevelse.

Lyder det spændende så check hjemmesiden:

<http://www.aaig.dk/gymnastik/holdover-sigt-saeson-2016-2017/landsstaevnehold-vi-toes-vi-kan.aspx>



Indlæg ved Dorte Kragh

2016/2017

UHA sikke vejforhold...

Jeg vil gerne rose mine gymnaster for, at møde op til gymnastik i gymnastiksalen på gl. Brundlundskole. Der har været mange forhindringer, man skal nu hele vejen udenom, op

over en kant til en grus-brandvej, mørk og kun en bil af gangen. Derfor altid spændende om der kommer en i mod, og hvem skal bakke, ind på et åbent stykke halvt asfalteret.

Gennem en træport, hvor det er mørkt, som efter nytår har været farlig, da den er åbnet et andet sted, hvor der så rager en planke ud i hovedhøjde, som jeg ikke håber, nogen overser en dag. D.d. er den repareret, så man kan komme ind af den rigtig igen.

Er man først nået så langt, så er der en hyggelig snak i omklædningsrummet, og alle er parate til en omgang gymnastik, hvor alle er ivrige og med på lidt af hvert.

Er der en der ikke lige har været der et par gange, snakker man lige om vi ikke lige skal ringe og høre om alt er ok, rigtig dejligt.

Som instruktør tænker man tit, hvad nu hvis der sker noget og man skal bruge en ambulance, nej uha, men det gjorde der så i en andens time, og lige akkurat som man havde tænkt, kunne den jo ikke finde vej med GPS. For salene ligger jo på Ladegårdsvej og den er spærret af byggeri, det var så heldigt, at vedkommende kunne tåle ventetiden. God bedring til den uheldige, som var faldet uheldigt og brækkede lårbenet.

Tak til alle jer seje gymnaster.
Dorthe.

Træning under ombygning i Svømme- og idrætscentret.

Formiddagsfruerne

Der er nogle beskidte parkerings- og vejforhold ved den nye Arena. Jeg var derfor meget spændte på, om vi nu kom i gang, til tiden og hvor.

Vi har trænet i mødelokalerne, og det er vi glade for, da det er dejligt, at man kan se ud, og én masse lys kommer ind. Der hvor der skal være cafeteria.

Tiden nærmede sig og jeg snakkede med Jesper om, hvordan det så ud, jo jeg ved ikke rigtig, men det er tæt på sagde Jesper, vi ser lige. Næste gang sagde Jesper, nej! I bliver nødt til at starte nede i kælderen et par gange.

OK det gik jo også. Derpå kom vi op i lokalet, som er blevet noget mindre. Da der jo altid er nogle stykker der ikke er der, så går det med at være der. Så må vi se hvad der sker, for vores redskaber står lige nu, hvor der er en indgang?

Jeg håber vi bliver ved med at have et lokale, som er fyldt med dagslys, og en dejlig udsigt. Det gør noget ved humøret.

Damerne her er ivrige og med på lidt af hvert, også her passer de godt på hinanden. Det er dejligt, så tak til jer alle. Tak til jer seje gymnaster.

Dorthe



Udsnit fra mandagstræning Brundlund



Udsnit fra onsdagstræningen hallen

Her på disse hold er der gymnaster, der har gået til gymnastik fra 0-50 år. Nogen af dem har jeg endda haft på Ungpigeholdet, andre har jeg gået på Eliteholdet ved Nora med. Jeg selv kom til Aabenraa i 1968, og hvad gør man, jo man finder selvfølgelig en gymnastikforening, Aa.I.G, hvor jeg startede på Eliteholdet, og som

instruktør på Ungpigeholdet. I de mange år, har jeg haft utrolig mange forskellige hold, som har givet mange dejlige oplevelser.

Det er dejligt at være til gymnastik sammen med mine gymnaster tak for det. Vi har ingen medaljer som de andre afdelingerne men ellers skulle I have haft en alle.

Dorthe

Formandsberetning

Aaig Volley

Vi er stadig glade i Aaig volley☺ og hvorfor er vi så stadig det? Det er vi fordi vi stadig er en lille stabil klub med ca. 35 medlemmer. Vi har spillere på flere forskellige niveauer, og som noget nyt i 2016 har vi fået et rent nybegynderhold. Det er rigtig godt at kunne tilbyde målrettet træning til folk i samme båd, som ikke føler sig tåbelige fordi smashet ikke lige sidder i skabet.

Det betyder, at vi har to herrehold, et damehold og nu også et nybegynderhold. Vi har fået koblet nogle gode trænere på alle holdene, som vi kan mærke løfter vores niveau.

Herrerne har et hold i DVBF turneringen i 2. division, og de klarer sig rigtig godt...og dette til trods for gennemsnitsalderen ikke er helt lav længere. Da dameholdet er ramt af lidt fravær, har vi ikke et rent damehold i DGI-turneringen, så her spiller vi med et mix-hold og et herrehold. Og det går rigtig godt..vi vinder☺

Socialt ansvar - Udvekslingsstuderende

Det kan godt være volleyball ikke er stort i Danmark, men det er det i

udlandet, og det betyder også vi har spillere fra mange forskellige oprindelseslande. Derudover har vi løbende 2-4 udvekslingsstuderende på holdet. Det er super god læring for klubben at inddrage dem i klubben både sportsligt og socialt...og ikke mindst læring for den studerende.

Tøndercup

Vi afslutter altid vores indendørsæson med at tage til tøndercup i april måned. Tøndercup er et stort stævne med op til 500 deltagere. Vi er afsted med 3 hold og ca. 22 spillere. Det er saftusme hyggeligt, sjovt og fyldt af en masse god volley.

Vand, strand og volley

Når udendørsæsonen slutter, så rykker vi mere uformelt ned på Sønderstrand, med træning hver mandag - stort set i alt slags vejr. Og i sæsonen 2016, var det vores oplevelse af der var utrolig meget beach-vejr.

Vi har jo helt unikke rammer her i Aabenraa til beachvolley, og det viser vi frem på bedste vis til Beachstævnet.

I 2016 havde vi atter mange hold fra hele landet, og havde i alt knap 60 hold der dystede i forskellige rækker. Gang på gang får vi bekræftet når folk kommer udefra, at rammerne for beach er helt fantastiske i Aabenraa. Og til

dette stævne var halvdelen af stranden fyldt med det fine sand, som vi i 2015 fik sponsoreret til en enkelt bane...vi glæder os til hele stranden får sandet på.

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 i august- kom frisk☺



Fremtiden

En ny-tilflytter gør, at vi sandsynligvis kan starte et jyllandsseriehold op snarest. Vi er så heldige, at der flytter en yngre fyr til byen med stor erfaring fra volley, som gerne vil hjælpe med at starte et hold op. Det er super fedt, da vi har spillerne med niveauet, men

mangler kræfterne til at træne og koordinere det.

Som alle andre, venter vi også spændt på den nye multiarena står færdig. Vi vil nemlig rigtig gerne kunne få haltid til at starte kidsvolley og teenvolley op. Vi har træneren vi mangler bare halgulvet.

*Ditte Lundgaard Jakobsen
Formand*



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

PETER DAHL | Advokatanpartsselskab

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

Vores holdplan

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Freddag

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
Freddag	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!

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

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, kasserer, jeste@privat.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@cschlesinger.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, DT-kv/mæ Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.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, [waltherjohansen@gmail.com](mailto: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, kim.meyer@mail.dk Møllevangen 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, silpol@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

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

Jesper Steffensen jeste@privat.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

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

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

Idrætsmærke

Arne Hanfgarn jyttearne@hotmail.dk Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa 74 62 46 70

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

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

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

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

Helle Thomsen, helle1436@gmail.com Sønderport 62, 6200 Aabenraa 74 62 55 46

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

Vægtlokale

Palle R. Madsen, prm1@live.dk Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev 74 64 63 45

Redskaber

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	Kirkeforste 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 Bolderslev 21 78 86 47

I redaktionen

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

Torben Lykke tklykke@gmail.com Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa 61 28 37 68

Hjemmeside (<http://aaig.dk>)

Torben Lykke, Helge Laursen, Poul E. Sørensen, Petra Vig 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

OBS: Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Per Hussmann perhussmann@me.com 20 42 19 59

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

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". Telt og bord med til "ude-runder". Tilbagebetaling af kr. 100.	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	perhussmann@me.com bente.bloch@webspeed.dk b-hansen@hotmail.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 Festeren Dorthe Petersen	29 16 82 73 22 42 86 40 30 24 15 18	silpo1@hotmail.com pia_festeren@mail.dk do-bagge@hotmail.com		Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk		Sommer-halvåret
Hjemmeside	Servicere www.aaig.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 20 42 19 59	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 Lotte Andersen Gitte Petersen	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11 28 68 40 90	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk fatteluke@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. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen	21 38 51 47 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619	jeste@privat.dk junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk		Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

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 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk famjac@post10.tele.dk famjac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk		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 Susanne Sønnichsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56 30 68 23 28	famjac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famjac@post10.tele.dk ssoennichsen0@hotmail.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.	Connie Lutzke Susanne Sønnichsen Anne Grete Jacobsen	28 57 88 50 30 68 23 28 51 14 15 26	clb@eucsyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famjac@post10.tele.dk		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon						

Vestdanske Ungdoms Mesterskaber i atletik.

Af Kirsten Eskildsen.

I weekenden 20-21 januar blev der afholdt vestdanske ungdoms mesterskaber i Marselisborghallen, Århus.

AAIG Atletik, Tri&Motion havde 9 atleter med, som gjorde det rigtig godt. De kunne hjembringe 4 guld og 2 bronze medaljer til Aabenraa.



Mie Mikkelsen i flot stil på 60m.

Søskende paret Mie og Marius Mikkelsen vandt begge to guld på sprint distancen 60m løb i hver deres aldersgruppe. Piger 17 år og Drengene 13 år.



Marius Mikkelsen modtager medalje.

Lise Lotte Jepsen vandt guld i højdespring for piger 17 år.

Mads Krogsgaard Nielsen vandt ligeledes guld. Nemlig i kuglestød hos drenge 13 år.



Mads Krogsgaard Nielsen vinder kugle.

Victoria Niebuhr kunne bringe en bronze medalje med sig hjem som hun vandt i højdespring.



Victoria Niebuhr springer højde.

Og sidst, men ikke mindst kunne Rasmus Fredsted Marcussen vinde bronze på 60m hæk distancen.



Rasmus i fin stil over hækken.

Klubbladet??? **og hjemmesideforslag**

Redaktøren, Petra rejser i sidste nummer et spørgsmål om klubbladets eksistens. Jeg synes ikke, det er mig, der skal blande mig alt for meget i dette – jeg er måske nærmest inhabil....

Fordi at (og ”fordi at” er dårlig dansk, siger den gamle dansklærer – men det må man godt skrive i et klubblad) jeg tilbage i 1967 i december sammen med 2 andre – Bjarne S Hvass (nok ikke kendt af så mange i klubben) og Willy Frandsen (som jo ofte optræder her i klubbladet) dengang lavede det første klubblad.

Men jeg håber da, at flere vil ytre sig omkring klubbladet.

Et pkt. Petra nævner: ”er det for svært?” Nogle kan måske blive afskrækket af de mange fine artikler – at det kan man ikke selv komme i nærheden af.

F.eks. i atletikken har vi nok forsømt at opfordre forældre, unge medlemmer til at skrive i bladet om stævner, ture mm, og så skriver vi ledere rutinemæssigt i stedet. Måske kunne man tilbyde en form for støtte til skriveriet....

Noget jeg savner – ikke altid - uden at det skal opfattes kritisk:

At ”forfatterens” navn nævnes ved artiklen.

At personer på billeder så vidt muligt er nævnt – kan ikke altid lade sig gøre. Jeg bruger det bl.a. til at lære navne på folk i klubben at kende.

Et andet middel til at binde klubben/aktiviteterne sammen på er **Hjemmesiden**.

Når man går ind på den, går man direkte til en af de tre aktiviteter. Jeg ville foretrække, at man altid kom ind på en fællesside for ATM, hvor alle fællesanliggender er at finde. På den side skulle man så bare med et enkelt klik komme videre til atletik, motion eller triathlon.

Jeg tror, det ville fremme fællesskabet i klubben.

Hvis f.eks. der var lavet noget ekstra godt i en af de 3 sportsgrene, så kunne det nævnes her, mens nærmere omtale kunne være på sportsgrenens side.

I dag er det måske helt tilfældigt, hvis man opdager det.

Og i dag - hvis man skal have fat i fælles stof, så skal man en omvej efter

det – og måske skal man lave ekstra reklame for det på de 3 sportsgrenes sider, for at få folk til at se det. (dobbeltarbejde).

Jeg har hørt fra nogle, at det skulle være meget nemt at lave om – fra andre, at det nærmest er umuligt???

Der vil også være nogle praktiske ting, der skal løses ved en sådan ændring.

Jeg har også hørt fra nogle, at det, at man skal klikke en ekstra gang, for at komme til den side, man havde tænkt sig, er ødelæggende for en hjemmeside. Men jeg tror, fordelene for klubben og fællesskabet, er større end ulemperne.

Helge Laursen

Tordenskjolds soldater og fællesskabet

I klubblad nr. 5 havde Per Husmann et indlæg ”Refleksioner over fællesskab”, som handlede om, at når man er med i en forening – et forpligtende fællesskab – så er det nødvendigt, at folk i et eller andet omfang føler sig forpligtet til at give en hånd med. Redaktøren Petra Vig Jørgensen tager så i årets sidste blad dette vigtige emne op igen i ”Fællesskab, frivillighed og klubblad”. I samme nummer er jeg inde på, hvordan man måske kan skaffe hjælpere til atletikarbejdet, der jo har nogle helt specielle udfordringer – i artiklen ”Frivillighedsstrategi i atletikken”.



To unge, Fawzie Otour og Mie Mikkelsen, der gør en indsats ved atletiktræningen. Fawzie har efterhånden været på banen i flere år, mens Mie er begyndt at hjælpe denne vinter. (Foto: Rubens fra atletiktur til Skærbæk/Rømø – øvrige er Sofie Grevsen og Lasse Horn)

Fælles for alle 3 artikler er, at ingen opstiller kravet om, at du skal – men kører i forskellig grad på forventninger, forpligtelser, appellere til folk mm.

Jeg har gennem mange års foreningsarbejde haft denne problematik inde på livet, og indimellem har folk i frustration over, at mange altid kørte på frihjul, argumenteret for modeller, hvor medlemmer/forældre, der ikke leverede et vist antal timer arbejde i klubben, så kostede det (har som det mest ekstreme hørt, at i en ishockeyklub kunne man købe sig fri for 10.000 kr). Jeg har altid været imod sådanne ordninger – synes på en eller anden måde, at det stred mod den foreningsmodel, man kender. Men det er nok ikke den eneste sandhed.

Men indfører man et ”tvangssystem”, så kræver det pludselig en meget omhyggelig kontrol og registrering af, hvor meget de forskellige yder – et arbejde, der kan blive ekstremt stort – og kan give anledning til stor diskussion.

Petra nævner, at nogle måske er engageret mange andre steder, så de måske ikke kan yde så meget i ”vores” forening. Jeg oplevede det selv, hvor mine børn var yngre. Pga mit store engagement i AAIG og anden aktivitet, kunne jeg ikke påtage mig noget fast i f.eks. et af børnenes

fodbold, men måtte nøjes med en gang imellem at være chauffør.

Petra stiller spørgsmålet: ”Hvis der ikke er nok til at løse en opgave, er det måske, fordi den ikke er vigtig nok?” – Det er sikkert rigtigt i mange tilfælde (f.eks. en fest) – i andre er vi måske helt nede i foreningsfundamentet - løses denne opgave ikke, er der reelt ingen forening (f. eks. en kasserer), og så er der en hel masse ting imellem disse yderpunkter, hvor vigtigheden kan overvejes, og man også kunne tale om prioritering. Under alle omstændigheder er det altid værd at overveje, om ting fortsat er relevante/vigtige, eller om de kunne droppes.

Tordenskjolds soldater:

Måske er der unge læsere, der undrer sig over udtrykket, der ofte nævnes i foreningsarbejde. Her en forklaring:

Selve den historiske historie: I gamle dage var vi ofte i krig med svenskerne. En gang angreb den dansk/norske krigshelt – Tordenskjold - en svensk fæstning – Marstrand, med en lille styrke. Han lod så sine soldater gå rundt om fæstning – de samme flere gange, så det så ud til, at de var mange flere. Svenskerne blev så skræmt at de mange soldater, at de overgav sig. I foreningslivet betyder det, at det er de samme (få), der laver en hel masse. Vi kan nok ikke undvære dem, men det er

meget bedre, hvis flere går ind og påtager sig nogle af opgaverne.

Jeg hører jo nok, sammen med Per og Petra med til ”de her soldater”. I den forbindelse havde jeg en positiv oplevelse: Jeg havde meldt mig som hjælper til et arrangement. Tovholderen – Susanne G – sagde: Rigtig mange har meldt sig som hjælpere, så jeg synes, du skal springe over, med alt det, du ellers laver i klubben.

Helge Laursen

SkoleOL

Igen i år arrangerer klubben et skoleOL-stævne i atletik. Sidste år var det er stort og vellykket stævne, der har givet megen positiv omtale og goodwill.

Stævnet finder sted onsdag d. 10. maj ca. kl. 8.45-15.00 på Aabenraa Stadion. Skulle nogen have tid lyst til at give en hånd med ved dette store arrangement, så send en mail til Helge Laursen: laursenstub@mail.dk eller ring: 29263679

Der er mange forskellige opgaver – også som ikke kræver atletikviden. Evt. ½ af tiden.

Nytårstaffel i Aaig, Atletik Tri og Motion den 16. januar, hvor afdelingens pokaler blev uddelt







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

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3322



VAND – VARME – SANITET



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!



Hvad kan du købe bolig for?

Er du på jagt efter drømmeboligen, men lidt i tvivl om, hvilke boliger du har råd til?

Book et møde, hvor vi sætter tal på dine boligdrømme. Med et Boligkøbsbevis i hånden bliver boligjagten mere konkret, så du kan slå til, når du ser drømmeboligen.

Aabenraa Afdeling
Storegade 3 6200 Aabenraa
Telefon 45125170

Danske Bank

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Frivillighed og værdier

I klubblad 5 2016 reflekterer Per over begrebet fællesskab og Petra følger i klubblad 6 op med indlægget fællesskab, frivillighed og klubblad. Dette har gjort, at jeg også gerne vil delagtiggøre medlemmerne af AAIG atletik, tri og motion i mine tanker, i forhold til vores fællesskab i AAIG, omkring frivillighed og omkring klubbladet.

Lad mig starte med det sidste først – klubbladet. Jeg har på mange generalforsamlinger været med til at drøfte, om det ikke snart var på tide, at vi afskaffer det trykte klubblad. Argumenterne for og imod har altid været der, heldigvis, tænker jeg, har argumenterne imod aldrig været så stærke, at vi ikke længere har papirudgaven. Og hvorfor siger jeg så heldigvis? Fordi jeg mener, at klubbladet i papirform er en enestående dokumentation af klubbens historie igennem mange, mange år. Det er rigtigt, det koster, det er rigtigt, at det både kan være svært og træls at skaffe annoncører. Forskellige redaktioner har gentagne gange opfordret os som medlemmer til at skrive indlæg. Det er gået op og ned med dette. For en del år siden foregik redaktionsmøderne her på Gl. Kongevej. Redaktionen mødte frem, Helge med skrivemaskinen under

armen, for var det ikke indhold nok, så blev det skrevet samme aften. Det var ofte meget lange møder, jeg kunne heldigvis gå i seng. Sådan skal det jo ikke være. Som Petra skriver, så sker der så meget i vores forening, som forskellige også burde kunne skrive noget om. Det behøver jo ikke være store gennemarbejdede artikler, de umiddelbare oplevelser falder altså også i god jord. Én ting er, at der kan skrives om alt mellem himmel og jord og derved være med til at give et indtryk af, hvad der egentlig bevæger sig i foreningen. Noget helt andet er, at det som Danmarks ældste klubblad også er en nærmest enestående dokumentation over vores forenings virke. Der findes faktisk en komplet samling numre af alle klubblade, der indtil videre er i Helges varetægt. Jeg mener vi har et fælles ansvar for, at denne unikke samling forsætter. Vi kan faktisk igennem denne samling læse os langt tilbage i foreningens historie, dette er enestående i Danmark.

Jeg kunne godt tænke mig, at vi gør klubbladet til et mere aktivt debatterende klubblad. Vi kan jo ikke bruge det som annoncerings blad for de forskellige arrangementer, der kommer, tiden er helt klart gået fra, at både annoncering af arrangementet og tilmeldingen sker igennem klubbladet,

altså må vi i fællesskab udvikle klubbladet til noget andet.

Hvad med, om referaterne fra atletikudvalgsmøderne, triudvalgs møderne, Bjergmarathons møderne og bestyrelsesmøderne blev lagt ind i klubbladet? Det vil give os som medlemmer en god mulighed for at følge med i, hvad der sker i vores forening. En debat om forskellige emner vil også give bestyrelsen nogle meldinger på, hvad der rører sig i medlemsskaren. Men det kræver selvfølgelig også, at der er nogle der vil debatten, deltage i den ved at skrive i bladet.

Hvad med om vi prøvede med at få "skrivende medlemmer" i hvert af udvalgene, ikke nogen der skulle skrive alt og hele tiden, men dog nogle, der ville påtage sig at skrive et indlæg, stort eller småt, så alle andre kunne få et indtryk af, hvad der rører sig i atletik, tri, motion og Bjergmarathon.

Et af spørgsmålene Petra stiller er, om man har nok i FB. Det vil jeg bestemt svare nej til. Jeg mener der er stor forskel på, hvad jeg som privatperson mener om FB, og hvordan en forening bruger det som meddelelsesform. Der kan jo være medlemmer der af forskellige grunde ikke bruger FB, og det skal de vel have lov til? FB kan heller ikke hamle op med det helt

unikke vores klubblad kan, nemlig fastholde historien.

Der er jo ikke et aktuelt forslag om at afskaffe de trykte eksemplarer, men jeg vil på trods af det gerne henstille til alle fremtidige bestyrelser, ikke at stille et forslag om afskaffelse af papirudgaven. Dette er kun et fromt ønske, for det er vel under alle omstændigheder noget der skal besluttes på en generalforsamling?

Holger Jacobsen

Fællesskab og frivillighed

Jeg vil meget gerne være med i et fællesskab, der er baseret på frivillighed, og jeg er som Petra enig med Per i, at man selvfølgelig også kan have forventninger til hinanden i et frivilligt fællesskab. Jeg tænker, at alle vi der deltager i dette frivillige fællesskab skal være opmærksomme på, at man frit kan træde ind i, men også træde ud af et frivilligt fællesskab. Hvornår bliver det så aktuelt for mig, at gøre henholdsvis det ene og det andet? Jeg vil gerne træde ind, når ”sjov divideret med bøvln bliver større end 1” (citater: Anders Runge, tidligere DGI konsulent, der desværre døde alt for ung). For at holde mængden større end 1 skal der for mig at se konstant arbejdes på at vedligeholde dette fællesskab, så alle der deltager, gør det af lyst, og ikke af pligt. En frivillig forening har kun et brændstof at køre på og det er det lystbetonede arbejde. Hvis ikke lysten driver værket, så må man da overveje, om man ikke hellere skulle lade være, og finde noget andet at gå op i. Men hvad skal der til for at fx jeg kan blive ved med at have lyst til at fortsætte i det frivillige arbejde? Det er at der er forskellige værdier der kendetegner foreningen. Åbne dialoger, medindflydelse, en gennemsigtig struktur, sjov og glæde når vi mødes, et

fællesskab, hvor jeg ikke kun giver, men også får noget igen, hvor jeg ser, at de fleste yder noget til fælles bedste, og medlemsdemokrati.

Der er bl.a. disse værdier, der ligger til grund for den struktur, der er foreslået og vedtaget for AAIG atletik, tri og motion. Udgangspunktet var, at der i mange år sad et motionsudvalg på fem mennesker, der stort set stod for de aktiviteter, der foregik i motionsafdelingen. Det var de få, der trak læsset. Der var efterhånden for lidt sjov og for meget bøvln for det enkelte medlem af udvalget, så der skulle nye tanker til. Derfor blev forslaget, at alle aktiviteter skulle organiseres i et ”trekløver”. Grunden til organiseringen i trekløveren er netop den Petra nævner – *Hvis der ikke er nok til at løse en opgave, er det måske fordi den ikke er vigtig nok.*

Hvis der ikke kan dannes et trekløver der vil påtage sig at organisere klubturen, så betyder det i denne struktur, at der ikke bliver nogen klubtur. Det samme gælder specialevents, træning, cross-turneringen, nye tiltag og alle de andre aktiviteter, der hører til i motionsafdelingen.

Alle ”for-m/k’ere” i trekløverne danner sammen med bestyrelsens ansvarlige for motion (p.t. Bo) efter forslaget

motionsudvalget, der suverænt er ansvarlig for aktiviteterne i motionsafdelingen.

Hvorfor så denne form for organisering? For at engagere flere medlemmer i arbejdet. For at give mange medindflydelse på arbejdet. For at lade medlemmer af motionsafdelingen have indflydelse og beslutningskompetence på motionsafdelingens aktiviteter. I strukturen forudsættes det, at motionsudvalget holder to årlige møder. Vær her opmærksom på, at det ikke er medlemsmøder der her er tænkt, dem planlægger motionsudvalget derudover. Det er udvalgsmøder, hvor forhold der har med motionsaktiviteten i AAIG drøftes og besluttes.

Hvorfor bliver jeg egentlig ved med at tage fat i strukturen? Er det for at bestemme, for at få ret, eller for at få indflydelse? På ingen måde. Mit ærinde er at sikre motionsafdelingens aktiviteter i mange år frem ved at have en gennemsigtig struktur, der også fungerer for alle dem, der kommer efter os, der er i dag. Jeg håber, at vi i motionsafdelingen får en ærlig chance for at afprøve denne måde at organisere os på. Det vil i hvert fald give mig lyst til at fortsætte med det frivillige foreningsarbejde. Jeg tror på, at vi ved at organisere os efter den vedtagne

struktur, som den er tænkt, kan komme til at opleve, at mængden af sjov divideret med bøvl bliver større en 1.

Holger Jacobsen

Dr. Nielsen Vinterhygge Marathon i Vejle

Pia Festersen havde på Facebook i gruppen AAIG Motion efterlyst en ”mage” – dvs. en løbemakker til at dele en marathon ved Dr. Niensens Vinterhygge Marathon i Vejle søndag den 22. januar 2017. Super idé tænkte jeg og meldte hurtigt retur til Pia, at jeg gerne ville med.

Pia, Mikael (Mikael løb en marathon) og jeg kørte fra Aabenraa kl. 8.00 og ankom til DGI-huset ca. kl. 9.00, i god tid, til at der kunne indtages morgenmad, for nogle måske morgenmad nr. 2 – jeg tænker her Pia og Holger, de skulle jo først løbe kl. 12.00/12.30. Mikael og jeg skulle løbe kl. 10.00 sammen med Mogens.



Start- og målområde i hallen

Mogens og Holger skulle dele en marathon og det samme skulle Pia og jeg. Mogens og jeg var første løber og Holger og Pia skulle så tage turen retur ude fra Bindeballe Købmandsgård.

Starten foregik inde i hallen, så man skulle ikke stå ude i kulden. Løbevejret var perfekt, temperaturen var 1 – 5 grader og ingen regn ☺ og så ud på en naturskøn flad rute i Vejle Ådal. Ved km 16 mødte jeg den første løber på retur til DGI-huset, jo der er nogle som har gode og hurtige ben.



Morgenfriske løbere, Hanne og Pia

Ude ved Bindeballe Købmandsgård ventede Pia, hun fik overdraget ”fodlænken”. Herude var der et meget fint depot med bl.a. frugt, slik, grillpølser, vand, øl og små medicinflasker med Dr. Nielsen dråber.



En træet og en frisk løber ved vendepunktet

Mogens havde forsynet sig med diverse lækkerier fra depotet, han var i mål 12 min før mig, og jeg smagte også på lækkerierne i depotet. Herefter kørte Mogens og jeg retur til DGI-huse, fin hyggelig tur i bil, godt vi ikke skulle løbe retur!



Mogens i målområdet/vendepunktet hvor jeg også lige er ankommet

Efter et varmt bad, mødtes Mogens og jeg i hallen, hvor løberne kom i mål og fik deres medalje: en lille flaske Dr. Nielsen☺

Vi sluttede med DGI-husets lækre buffet og hyggeligt samvær, hvor dagens løbestræbasser (oplevelser) blev endevendt.

Kl. 16.00 var vi klar til hjemturen, men den måtte udsættes en halv time. Jeg havde modtaget en sms fra Per, der var på vej hjem mod Brædstrup. Han havde fejlagtigt taget min taske med hjem i stedet for sin egen. Min bagageslip var stadig monteret på tasken, så det var heldigt, at de så kunne finde mit mobilnummer. Han havde haft travlt og troede kun, at det var ham som havde en grøn hummel taske. Kl. 16.30 kom min taske retur, stadig med svedigt løbetøj☹.

En lang, men super løbedag var slut og min lænestol ventede med længsel på mig.



Medaljenes forside

Af Hanne J. Nielsen

Sønderjysk cross mesterskaber i Løgumkloster den 4.2 2017, her et udsnit af medaljetagerne



Foto: Lars Bo Hansen

Foredrag med Bekim Christensen

Vi inviterer til foredrag med Bekim Christensen mandag den 6. marts kl 19.00

Bekim er tidligere cykelrytter der har kørt for blandt andet Team CSC, og har deltaget i stort set alle de mest prestigefyldte løb i verden, deriblandt

- Tour de France
- Vuelta Ciclista a España
- Paris–Roubaix
- Milano-San Remo -

og mange, mange flere.

Dog har han aldrig vundet et af de helt store løb, men han var en del af verdens-eliten og en 100% loyal hjælpe-rytter, der altid var klar til at ofre sig for kaptajnen på holdet.

Det er et Foredrag med udgangspunkt i et langt cykelliv og nu fuldprofessionelt liv som triatlet i en alder af 43 år krydret med anekdoter og sjove historier fra cykel verden og hans deltagelse i Tour de France

Vi kommer til at høre om vigtigheden af at tage ansvar for sin egen motivation i dagligdagen og om, hvad motivation er, og hvorfor det nogen gange er så svært at få tingene gjort. Hans møde med Bjarne Riis og om det at sætte sig nye mål i erhvervslivet og i en helt ny sportsgren selv om alderen har sneget sig på den forkerte side af de 40 år

Han fortæller også om at turde sætte sig et mål, hvor overliggeren ligger højt, og holde fast uanset hvor hård modgangen er.

Vi glæder os til at se jer mandag den 6 marts til endnu en oplevelse i tri afdelingen

**Sidste tilmelding er fredag den 24. februar på mail
waltherjohansen@gmail.com**

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Søndag, den 16. april 1967 afviklede Tønder Sportsforening sit 24. terrænløb, kaldet Gallehus-løbet i Gallehus Skov. I seniorklassen, der skulle løbe to gange 1750 meter, var der tilmeldt 25 løbere. I alt var der løbere i ungdoms- og seniorklassen løbere fra 8 syd- og sønderjyske byer.

Vinderen af seniorklassen blev en tidligere AAIGér, nu stillede han op for Haderslev Idræts-Forening: Gerd Larsen i rekordtiden 11:14,7 minutter foran klubkammeraten Hans Christian Petersen.

Om AAIGéren Helge Laursens løb skrev Heimdal: Hans præstation var meget lovende. Han formåede som eneste mand i det store felt at følge med de vindende HIFére næsten hele løbet igennem, men måtte til sidst give slip. Han opnåede en flot 4.plads i tiden. 11:59,7 minutter. AAIG's hold blev nr. 3. Det fremgår ikke af artiklen hvem de to andre på holdet var.



Den suveræne vinder af Gallehus-løbet seniorklasse, Gerd Larsen, Haderslev, løber over skiløbet. Han løb de 1750 m på tiden 11.14,7.

Julehjerteløb søndag den 11. december 2016

Der var 227 gående og løbende motionister der havde valgt at støtte "Et hjerte for alle", ved at deltage i Julehjerteløbet den 2. søndag i december. For blot 80 kr. kunne man deltage. I 2015 var der 265 tilmeldte, så der var en lille tilbagegang.

Holger Jakobsen bød velkommen og fortalte kort om ruten. På grund af vejarbejde, var den sidste del af ruten ændret en smule. Holger, iført sin sribede strikhue, mente nu nok, at det skulle gå, for hvis I ser et skilt, hvor der står Barsmark, Hovslund eller Rødekro på, så vend omgående om.

Vi mødtes i Sønderjyllands Hallens foyer med andre løbere fra klubben, bl.a. Inge, Keld og Bjarne. Inge og jeg aftalte at vi skulle ud på en "søndags-hyggebetur" – det betyder: ingen stress ☺

Vi løb ud af foyeren som nogen af de sidste, så hyggen var allerede startet. Vi løb stille og roligt og fandt hurtigt ud af at vi havde Bjarne som "agtermand". Inge og jeg løb og hyggede os, snakken gik bl.a. om jul, julemad, gaver, halvmarathon, træning, marathon, ja, hvad der lige faldt os ind. Bjarne sagde ikke så meget, han løb og smilede, ja, han fik 55 minutters løb inkl. billig underholdning en søndag formiddag i december.

På den sidste del af turen var der en lille stigning, eller som Holger ville sige: en lille ujævnhed og vi måtte kigge bagud efter Bjarne, jo han var der stadig og han nævnte noget med at han var ude i en "lille krise" – pjat, vi kom samlet i mål i foyeren.

I målområdet kunne vi forsyne os med vand, gløgg og æbleskiver sponsoreret af snedker- og tømrerforretning Erling Andersen. Julemusikken blev igen i år leveret af Nisseblæserbanden.

Til slut skulle der trækkes 2 vindere til gavekort på kr. 500,00 til Shop i City. Vinder var løber med nr. 227 - ingen meldte sig, men Inge fik kontakt til Keld: "Du har nr. 227" og hvor blev han glad. Den anden heldige vinder var Solveig – tillykke til de 2 glade motionister fra AAIG.

Ca. 28 af de grønne løbere var mødt op.

Hanne J. Nielsen



Klubture Aaig 2017

Triathlon

Som vi tidligere har meldt ud går klubturen 2017 til O-See Triathlon i Uelzen lidt syd for Lüneburg i Tyskland. Stævnet ligger søndag den 25. juni, og der vil være mulighed for deltagelse i både sprint, kvart og halv ironman. Den halve er dog udsolgt, men vi har fået nogle ekstra pladser, så her gælder det om at være hurtig på tilmeldingsknapperne.

Jedermann-Triathlon (sprint): 37

Euro

Jedermann-Staffeltriathlon (sprint): 50

Euro

Kurzdistanz-Triathlon (kvart): 58

Euro

Kurzdistanz-Staffeltriathlon (kvart): 75

Euro

Mitteldistanz

udsolgt

Mitteldistanz-Staffeltriathlon (halv): 95

Euro

Vi regner med at køre derned i egne biler lørdag den 24. juni og så overnatte til søndag.

Vi har to muligheder for overnatning (Klubben betaler for vandrerhjem, hotel betaler I selv):

- Vandrehjem i værelse m. flere senge til 24,10 Euro m. morgenmad pro person. Vandrehjemmet ligger ca. 5 km fra starten.
- Hotel ca. 6,5 km fra start. Her er der mulighed for enkelt- dobbelt- eller 3-sengsværelse. Priserne er inkl. morgenmad:
Enkelværelse 63 Euro
Dobbeltværelse 93 Euro
3-sengs værelse 113 euro

Så det du nu skal gøre, er at gå ind på triathlons hjemmeside og tilmelde dig til selve klubturen **senest 28. februar**.

Herefter går du ind på stævnelinket og tilmelder dig til selve stævnet. Den halve ironman er udsolgt, men der er stadig pladser på sprint- og kvart-distancerne.

Klubturs-udvalget ved
Silvia og Petra

Motion

Sæt allerede nu X i kalenderen lørdag d. 23. september, hvor årets superhyggelige klubtur afvikles.

Turen går i år til Aarø Naturløb.

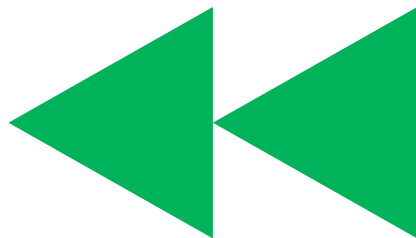
<http://www.aaro.dk/aktiviteter/aaro-naturlob>

Endelig indbydelse sendes ud senere.

Vi ses.

Silvia, Pia og Helle





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!

Nytårsløb 2017

Nu er det sådan at nytåret kommer fast og samme tid hvert år. Sådan set med de grovkornede briller. Sådan er det også med nytårsløbet. Og dog ikke helt!!! Starttidspunktet, - det vigtigste ved et løb, flytter sig nemlig hvert år. Ikke meget, men når vi jo måler tid i hundrededele sekund er det vigtigt at være præcis til start.



Klokken genau otteoghalvtreds minutter over ti gik starten til nytårsløbet 2017 fra Gl. Kongevej 27. Vi var den sædvanlige flok der gør det sædvanlige. Starter løbeåret med et lille hyggeligt socialt løb. Alle, på nær en, havde været med før. Det leder tanken hen på, at der er plads til forbedring. Annonceringen af løbet kan jo nok ikke forbedres, idet den er som den skal være. Forbedringen skal nok over på os, der har deltaget mange gange. Vi

skal gøre mere for at overbevise nye om, at de går glip af enestående samvær på en dag, hvor hovedet måske netop ikke allermest trænger til samvær. Tro mig.....det er godt.

Vi lægger ud med løbets maskot. ”piverten” som den også hedder. Den er jo et det. Og er jo i hi hele året hos en vært. I 2016 var det mig der passede det. I år blev det hevet ind i kampen om, hvem der skriver til klubbladet. Holger kaster det bette træ ind i flokken af stræbsomme løbere. Selvfølgelig med en tro på at én griber træet. Der var bare ingen liv i de løbere. Det stakkels træ røg direkte til jorden. Det blev til en ommer. Jeg havde jo passet og kælet for det træ, så jeg greb det resolut i anden omgang. Og vupti....retten til at ytre sig i stormagasinet ”klubbladet” var min. For anden gang i øvrigt.



Vejret..... Det skifter fra år til år. Det plejer at være godt, men i år måtte vi af sted i regnvejr. I sådan et vejr er det jo

godt at beslutningen om at løbe var taget hjemmefra og for længe siden. Ruten på de ca. 8 – 9 km er nogenlunde ens hvert år. Sikkert er det, at vi hilser på den gamle eg ved Åbæk. Det er samtidig et vendeopunkt og et punkt, hvor alle lige er samlet. Her var vores Holger Hansen atter genforenet med os efter en afstikker i retning af Haderslev. Man skal passe på med at gøre sig bemærket.....det fører tit et og andet med sig.

Vi tog fra Åbæk i samlet flok. Ad kystvejens bakker gik det mod Aabenraa igen. Forbi vikingen på højdedraget og så det lange træk ud til asfaltvejen, for derefter at dreje til højre og nape den lange stigning op til toppen af Jørgensgård.. Derfra er så bare nedad hele vejen hjem. Bortset fra trappen op til Holger og Anne Gretes køkken, hvor sild, snaps og øl vand venter os. Vi råhygger et par timer og ”piverten” skal overdrages til en ny vært.



Har vi nogen selvskrevne kandidater. Det har vi da! Vi er overbeviste om at et år i Holger Hansens varetægt er forsvarligt. Vi slutter med i fællesskab at bringe Holger og Anne Gretes køkken tilbage til daglig gænge. Det tager mindre end et kvarter. Et teamwork der er værd at prøve at være en del af. Kan kun opfordre til at deltage næste år.



Vi slutter sådan at vi kan nå ned på Sønderstrand for at se på, hvordan man også kan starte et nyt år. AAIG er her vært for den årlige vinterbadningdet er også smadder hyggeligt. Hvad enten man skal i vandet eller ej. Her vælger jeg at være hepper.

Godt nytår.....få det bedste i AAIG det kommende år.

Mikael Lassen

Billederne er "lånt" fra Helle Kristoffersens opslag på FB

Tillykke til os alle.

Af Per Hussmann

Formand Aabenraa Bjergmarathon

Som formand for Aabenraa Bjergmarathon, er det en stor glæde at kunne dele denne flotte anerkendelse med alle jer, der er med til at gøre Bjergmarathon til det det er, nemlig et sportsligt fyrtårn i Aabenraa og hele Sønderjylland. Prisen er en anerkendelse til alle, der på et eller andet tidspunkt har været involveret i organiseringen og gennemførelsen, fra udvalgsmedlemmer til hjælpere. Den er et stort skulderklap og en motivation til alle os, der har fået ansvaret for at videreføre og udvikle Bjergmarathon, så løbet bliver ved med at stå som et attraktivt tilbud til alle motionister i Sønderjylland og gæster ude fra. Tak til jeg alle.

Fakta:

I retningslinjerne for uddeling af Kultur- og Fritidsudvalgets står der bl.a. at prismodtageren/modtagerne skal

- have været med til at fremme eller synliggøre aktiviteter i Aabenraa Kommune
- have udvist mod, nytænkning og udvikling

- have et højt sportslig eller kunstnerisk niveau, og
- skal understøtte kommunens Kultur- og Fritidspolitik

Det er fritidsrådet der har indstillet årets prismodtager, og Kultur- og Fritidsudvalget syntes i højeste grad at modtageren har opfyldt de nævnte krav.

Begrundelse for indstillingen

– af Hans Philip Tietje, formand for Kultur- og Fritidsudvalget:

”Aabenraa Bjergmarathon blev etableret i år 2000 af 5 medlemmer af AAIG Atletik, tri og motion. På daværende tidspunkt skulle det faktisk have heddet Aabenraa Bakke-marathon.

Udgangspunktet for arrangementet var og er, at det skal være for alle personer som finder glæde ved at dyrke motion på den ene eller anden måde og derved finder det udfordrende at deltage på en af de i dag 6 løbsdistancer.

Da det også gerne skulle være publikumsvenligt og for Aabenraa Kommunes borgere, blev det fra starten besluttet, at ruterne skulle

lægges ud som et stjernekoncept, som betyder, at man under turen passerer midten flere gange og i dette tilfælde Storetorv

Det første Aabenraa Bjergmarathon løb af stablen den 3. juni år 2000 og i første omgang var det faktisk kun meningen at det skulle have været en engangsforeteelse i forbindelse med årtusinde skiftet. Heldigvis for løbere, motionister og Aabenraa Kommunens borgere fortsatte begivenheden og skal så for 18. gang afholdes den 17. juni i år.

For at Aabenraa Bjergmarathon i det hele taget kan blive til noget, kræves der rigtige mange hjælpere, over 200 på selve afviklingsdagen, som styres af Bjergmarathongruppen.

Planlægning af næste Bjergmarathon starter umiddelbart efter afviklingen af det sidste, hvor det er gruppen der trækker det store slæb med bl.a.:

Sponsorarbejde, tilladelser/ansøgninger, ruteplanlægning, forplejning, tilmeldinger aftaler m. div. organer, hjemmeside, brochure tilblivelse, tilmeldinger, planlægningsmøder...det er et kæmpearbejde

De mange hjælpere, som ud over AAIG'ere inkluderer pårørende, familiemedlemmer og privat personer fra Aabenraa by og omegn, gør det muligt at afholde det arrangement i det omfang det har i dag, for både hyggemotionister, og dem der tager deres sport mere alvorligt.

Der er ingen tvivl om at arrangementet med så mange år på bagen har markeret sig på landkortet, ikke bare i Aabenraa, men også i hele landet blandt motionsløbere og i dag hører til top 10 arrangementer, der årligt finder sted i Aabenraa. ”

50 % rabat i februar måned

CRAFT



CRAFT

LØBE TOP

2012035:
Specialproduceret løbetop kun til AA.I.G. med rigtig god pasform. Mesh paneler for optimal fugttransport.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

100,-



CRAFT

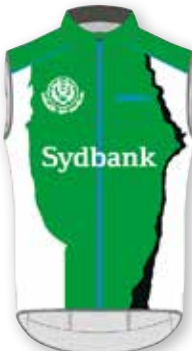
LØBE SINGLET

2012022/2012023:
Specialproduceret løbe vest kun til AA.I.G. med ergonomisk pasform. Mesh paneler for optimal fugttransport.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

90,-



CRAFT

LØBE VEST

2012036/2012037
Specialproduceret løbe vest kun til AA.I.G. med ergonomisk pasform. Let og luftig med god fugttransport

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

162,50



CRAFT

LØBE TEE

1903015/1903025
Specialproduceret funktionel løbe t-shirt kun til AA.I.G. Super lækker kvalitet, hvor detaljerne er i højsædet.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

100,-



CRAFT

PBC SS CYKEL JERSEY

1902141/1902142
Specialproduceret cykeltrøje kun til AA.I.G. Tætsiddende, super let og aerodynamisk. Fantastisk fugttransport og køling.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

150,-



CRAFT

LET REGNJAKKE

194331/1902177

Specialproduceret regnjakke kun til AA.I.G. Let og meget elastisk med blød, indvendig fleecekrave. Mesh paneler bagpå for optimal ventilation. Stor lomme med lynlås på ryggen.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

300,-



CRAFT

LØBEJAKKE

2012001/2012003

Specialproduceret jakke kun til AA.I.G i vindtæt materiale med rigtig god ventilation. Funktionelt materiale. Ventilation i armhuler og på ryg. Indvendig fleece i kraven.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

270,-



CRAFT

TRIATLON DRAGT

1903475/1903478

Specialproduceret triathlon dragt kun til AA.I.G. Produceret i kompressionsmateriale med superlight mesh "vinge". Aero materiale på ben.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

360,-



CRAFT

TRIATLON TOP

1903474/1903477

Specialproduceret triathlon top kun til AA.I.G. Produceret i kompressionsmateriale med superlight mesh "vinger".

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

170,-



CRAFT

TRIATLON TIGHT

1903473/1903476

Specialproduceret triathlon tight kun til AA.I.G. Produceret i kompressionsmateriale med aero materiale.

Str. herre/dame: XS-3XL

AA.I.G udsalgspris:

195,-

Terminsliste 2017

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Februar Lørdag 18. Lø-sø 18.-19. Lø-sø 18.-19. Lørdag 25. Lø-sø. 25.-26.	14.00	Aabenraa Skive Randers Bolderslev/Uge Skive	M A A M A	Aaig-løb-langt-løb DM Senior DM Masters Sønderjysk Cross DMU	Kirsten Kirsten DGI Sdr.J. Kirsten
Marts Lørdag 4. Lørdag 4. Lørdag 11. Lørdag 18. Mandag 27.	14.00 14.00 18.30	Skive Skrydstrup Aabenraa Aabenraa Stadion	M A M M M	<i>Sønderjysk Cross (Reserverunde)</i> LM - inde Sønderjysk Cross (Afslutning) Aaig-løb-langt-løb For træning til Bjergmarathon	DGI Sdr.J. Helge DGI Sdr.J.
April Mandag 24.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Testløb 1 – Bjergmarathon	
Maj					
Juni Mandag 5. Lørdag 17. Lø-sø 24.-25. Torsdag 29. Fredag 30.	18.30	Aabenraa Stadion Aabenraa Uelzen, Tyskland Aalborg Aalborg	M M T Alle Alle	Testløb 2 – Bjergmarathon Bjergmarathon Klubtur til O-See triathlton DGI's Landsstævne (L2017) DGI's Landsstævne (L2017)	Motion Silvia/Petra DGI DGI
Juli Lørdag 1. Søndag 2.		Aalborg Aalborg	Alle Alle	DGI's Landsstævne (L2017) DGI's Landsstævne (L2017)	DGI DGI
August Søndag 6.		Sønderstrand	T	Aabenraa Triathlon	Arne M
September Lørdag 23.		Årø	M	Klubtur til Årø Naturløb	Silvia, Pia, Helle

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Velkommen i Aabenraa Vandland

Sønderjyllands **BEDSTE**

BADEOPLEVELSE



- 32° varmt vand i 2 børnebassiner
- Modstrømskanal
- Massage
- Dyser
- Vandaktiviteter.

Det er sjovt...

- Sportsbassin, 6 baner m. udspring 1 og 3 meter
- Tyrkisk dampbad 48°
- Saunaer 80° - SPA pool 38°
- 60 meter lang vandrukschebane med Black Hole

