

AAIG



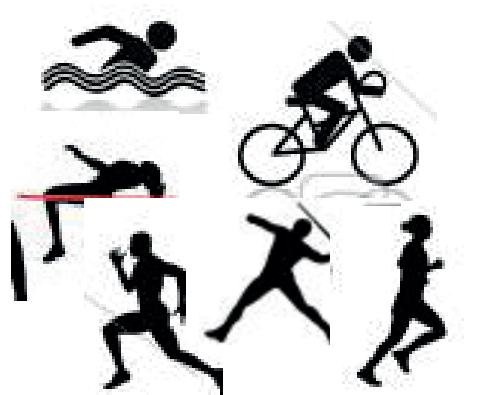
AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2018

Volleyball



Atletik Triathlon Motion



Gymnastik



Petanque



Generalforsamling og afdelingsmøder



Tirsdag d.3.april kl.18.00 - 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
 - a. Godkendelse af ny AAIG afdeling - Limited eSport
5. Valg til bestyrelsen
 - a. Næstformand (lige år)
 - b. Kasserer (lige år)
6. Godkendelse af afdelingsformænd
7. Valg af revisorer
8. Eventuelt
 - a. Uddeling af tintallerkner

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

Med sportslig AAIG hilsen
Lars Bo Hansen/formand

Vel mødt!

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASTIKFORENING

Indholdsfortegnelse

Indkaldelse til generalforsamling	Side 2
Hovedformandens beretning	Side 4
Årsberetning for Volley	Side 8
Årsberetning for Gymnastik	Side 12
Årsberetning for Petanque	Side 20
Årsberetning for Atletik, Triathlon og Motion	Side 23
Organisationsplan	Side 28
Opgaver i motion	Side 30
Et nostalgisk øjeblik	Side 33
Nytårsløbet 2018	Side 34
Hallensportfest LK Weiche Flensburg	Side 35
Aaig-atm nytårstaffel	Side 38
Anne-Sophie med ved DM kort cross i Aalborg	Side 40
Fagre nye verden	Side 41
Sønderjysk Mesterskab i Cross 2018	Side 44
Uddrag af atletikkens terminsliste	Side 48
Weekendens stævner	Side 49
C-holdets træning frem til Bjergmarathon	Side 50
Terminsliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 2-2018: Søndag d. 8.4.2018

Artikler sendes til:
petra.vig@post.tele.dk

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

Aabenraa Idræt & Gymnastikforening



Beretning for 2017



Så er AAIG blevet 95 år gammel og der er sket rigtig meget, både planlagt og positive uforudsigeligt.

Det positive uforudsigelige er at to nye sportsgrene har henvendt sig til AAIG om etablering af en afdeling under AAIG fanen, mere om det senere.

Vi har afholdt bestyrelsesmøder 21/6, 28/9, 12/12 og så kommer der et her den 13/3, hvor et af hovedpunkterne typisk er afklaringer omkring næste generalforsamling, som bl.a. kandidater til næstformands og kasserer posten, der er på valg i år. Kan lige til orientering sige at både Allan Lotzkat (næstformand) og Jes Chr. Wilhelmsen (kasserer) er villige til genvalg og det glæder mig meget, da vi har et rigtig godt hurtigarbejdende samarbejde i det daglige, som AAIG's forretningsudvalg.

En af de opgaver vi ville have startet med at arbejde på i år var planlægningen af vores 100 års jubilæum i 2022, men det er ligesom rykket lidt i baggrunden da vi pludselig fik en henvendelse fra en gruppe unge ildsjæle der gerne ville starte en eSport afdeling op,

plus en henvendelse fra to andre personer der ville starte en disc-golf afdeling. Efter en del møder med Limited eSport, som afdelingen hedder, papirarbejde, møder på kommunen og i Arena Aabenraa er det så vidt at Limited eSport er klar til godkendelse her den 3.april på vores generalforsamling. Gruppen har haft stiftende generalforsamling med godkendelse af deres forretningsorden, der opfylder AAIG's love og afdelingen er blevet forhåndsgodkendt på kommunen, forudsat at de bliver godkendt den 3.april.



Fra et af Limited eSports arrangementer i Arena Aabenraas eSport lokale, hvor de kommer til at have deres daglige træning og konkurrencer.

Finn Hove, AAIG's webmaster og tidligere formand for AAIG orientering har allerede oprettet en fane på www.AAIG.dk med en lille omtale og en henvisning til Limiteds egen hjemmeside.

Finn Hove har også sagt ja til at være ordstyrer ved næste generalforsamling, som jeg er særdeles glad for – så er der nemlig styr på tingene.

Jeg kan varmt anbefale at man tjekker Limiteds eSports hjemmeside jævnligt, da der vil være en masse spændende tilbud om træning og arrangementer i nærmeste fremtid for en helt ny målgruppe, som den traditionelle idræt ikke får fat i.

I efteråret fik AAIG så en henvendelse fra to disc-golf ildsjæle om etablering af en 9 hullers bane omkring Arena Aabenraa, som vi så har bragt videre til kommunen og de er vendt tilbage meget positivt, da konceptet passer godt ind i andre af Arena Aabenraa's aktiviteter.



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

Det skal dog lige afklares med krolf foreningen, der hører under firma idræt, da de netop har deres bane i samme om-

råde. Hvis det falder på plads er der basis for at starte en AAIG disc-golf afdeling op, som vi ser frem til.

Nu er det med 100 års jubilæet ikke helt glemt, da Willy Frandsen medlem af AAIG-atm, er den første officielle person af arrangements gruppen og flere vil komme til. Willy er lige flyttet til Aabenraa fra Haderslev og vi kender ham for hans gode historiske sportslige tilbageblik artikler i klubbladet.

Lørdag d.19. august var der indvielse af den nye Arena Aabenraa, som giver et stort løft til sporten/idrætten i Aabenraa og herunder AAIG, som gennem snart en menneskealder har været med på diverse projekter omkring tilblivelsen af en Multihal i Aabenraa.

AAIG-atm var repræsenteret ved triathlon afdelingen, der sammen med Rødekro tri afholdte et Swim & Run arrangement - atletik var forhindret af LM i Vejen.

AAIG-Gymnastik havde lavt et stort tumle-, spring-, bevægelses- og motorikområde i hal 5, som er der hvor de i dagligdagen tilbringer rigtig mange træningstimer med gode opbevaringsforhold til deres redskaber.

AAIG-volleyball havde en opvisningskamp i hal 3, hvor deres 2.divisions her-

rehold dystede mod Danmarksmestrene fra Marienlyst volleyball klub.

Vores gl. orienteringsafdeling, nu OK syd, var også med ved udendørsaktiviteterne, hvor de brugte en stationær orienteringsrute rundt om hallen til interesserede aktive.



AAIG's Arena Aabenraa tillykke annonce i Ugeavisen.

Der har også fornyeligt været brugermøde i Arena Aabenraa med deltagelse af mange fra AAIG og vi kunne glæde os over at Per Hussmann (Aab. Bjergmarathon formand) blev genvalgt som repræsentant for brugerne - han har været en rigtig god talsmand for AAIG og vil også være det fremadrettet

I AAIG-atm regi er der også rigtig god aktivitet, hvor Bjergmarathon, Aabenraa Triathlon, En Duft af Kvinde og Skole OL i atletik er atm's største arrangementer. Både i motion og triathlon delen er der god idrætslig og social aktivitet med deltagelse i mange motionsløb og Marathons. I atletik er der mange unge til træning, men niveauet er blevet

ringere, kan vi se på årets indstilling til erkendtlighedsoverrækkelsen på kommunen som er det laveste i årtier - noget atletik udvalget arbejder på at ændre.

Petanque er i god gænge med mange rigtig gode aktiviteter/arrangementer på stadion plus en god træningsindsats af medlemmerne. Afdelingen har bl.a. haft besøg af unge fra Kongehøjskolen og deltaget i LM i Ballum

Efter nu Arena Aabenraa er blevet færdig havde vi set frem til muligheden for at der evt. ville blive lokale kapacitet til rådighed på stadion, så Petanque endelig kunne få et værested/klublokale og AAIG-atms nuværende vægtlokale kunne flyttes over i hovedbygningen. Fodbold havde dog alligevel ingen planer om at flytte deres domicil eller dele af det over i Arenaen, som der har gået nogle rygter om og der er stadig behov for den fulde omklædningskapacitet på stadion, så pt. ser det ikke så godt ud med at få et værested.

Bestyrelsen i Arena Aabenraa, som nu stadion hører ind under, har også en lidt anden tilgang/holdning til det med klublokaler, nemlig det at både nye Arena lokaler og nuværende klublokaler frit kan bookes, så udnyttelsesgraden bliver bedre og foreninger der ikke tidligere har haft adgang til mødelokaler nu har lettere ved det, som f.eks. AAIG gym-

nastik og AAIG volleyball gennem Conventus.

AAIG-atm, som i mange år har haft eget klublokale på stadion kan stadigvæk have pokaler og lignende i klublokalet, men teoretisk kan andre booke rummet og man skal måske så lige overveje hvad man har stående fremme af klenodier – kunne være at pokaler o.l. seværdigt skulle bag glas og andet i skabe, begge dele aflåst.

Vi kan glæde os over at stadions cafeteria fortsætter med bemanning fra engang i februar 2018, da der var uvished derom, efter der er kommet et velfungerende cafeteria i Arenaen. Det vil være personalet fra Arenaen der kommer til at være på stadion og kvaliteten bliver god, ligesom den er i Arenaen - pt. er stadion cafeteriet under renovation og det bliver spændende og se hvordan det kommer til at se ud.

Hos volley går det rigtig godt, hvor kids volley for årgangene 6-9 og 10-13 år er nye tiltag. De har nu 3 herrehold, med et i Danmarks serien og medlemstallet er næsten fordoblet til over 60. Deres velkendt Beach Volley på Sønderstrand bliver også større med storskærm og stævnetelte og her i 2018 er der tanker om at slå det sammen med Aabenraa Triathlon og holde det samme dag - giver flere tilskuere til begge arrangementer.

Hos AAIG gymnastik går det også rigtig godt med omkring 27 hold og godt 100 hjælpere og instruktører. De er rigtig glade for timerne i den nye hal 5 i Arenaen, men kunne godt bruge flere timer, da de stadig har hold i hallen på Fjordskolen og Kongehøjskolen, der hvor atletik har kunststof sprintbaner. Timerne i gymnasiehallen er nemlig faldet bort.

Økonomisk går det AAIG rigtig godt med stigende egenkapital og medlemsfremgang, som nu bliver endnu større med den nye eSport afdeling, vi har dog stadig en økonomisk udfordring i hovedforeningsregi til bl.a. jubilæet i 22. Fremadrettet vil der blive arbejdet videre med de nye afdelinger og idrætsmærket, som gerne skulle være en aktivitet på tværs af afdelingerne inkl. presse- og andre ting og hvis vi kan finde tid til at lave noget fremadrettet AAIG strategiplanlægning vil det være rigtig fint.

Jeg vil her til sidst gerne TAKKE alle vore mange frivillige ledere, trænere og udøvere for jeres store arbejde og sportslige indsats i AAIG.

Lars Bo Hansen

AAIG formand

Aaig Volley

Jubiii Aaig volley har fået børn☺ Både bogstaveligt talt i form af kidsvolley, men også billedeligt i form af et nyt hold.

Kidsvolley

Den nye Arena Aabenraa betyder, at vi har fået mulighed for mere haltid, og dermed mulighed for at tilbyde kidsvolley hver mandag fra 16.30-18. Og heldigvis er det taget rigtig godt i mod, så et stabilt hold på 18 dejlige unger der spiller med i alderen 7-13 år, blandet drenge og piger, dog flest piger pt. Og gud hvor er det sjovt at se dem udvikle sig fra kast til slag. Næste sæson satser vi både på kidsvolley og teenvolley, så vi kan blive ved med at udvikle de ældste.

Nyt hold i danmarksserien

Sidste gang skrev jeg om nye kræfter i klubben, og sørme om ikke vi netop har fået det ekstra pust, der gør, at vi også har kunnet etablere et helt nyt danmarksseriehold. Et hold der intensivt træner, fordi det både består af forholdsvis uprøvede spillere, men også mere garvede der kan fylde hullerne ud.

Status

Det betyder, at vi fra i sidste sæson at være en lille klub på ca. 35 medlemmer, nu er omkring 60

medlemmer. Det betyder også at de to træningsdage vi har, er fyldt med spillere, hvilket giver en helt anden dynamik i træningen.

Så de hold vi har er:

- Kidsvolley
- Nybegynder hold (mix)
- Damehold
- DGI- herre hold
- Danmarksserie herre hold
- 2. divisions herre hold

Vi har 4 af holdene der spiller i turneringer, hvor dameholdet og herreholdet i DGI-turneringen ligger nummer 1. Danmarksserie herrerne ligger i den nedre del, men med helt nye spillere er jeg sikker på det hurtigt ændre sig. Og så endelig divisionsherrerne nummer 2, så godt gået.

Socialt ansvar

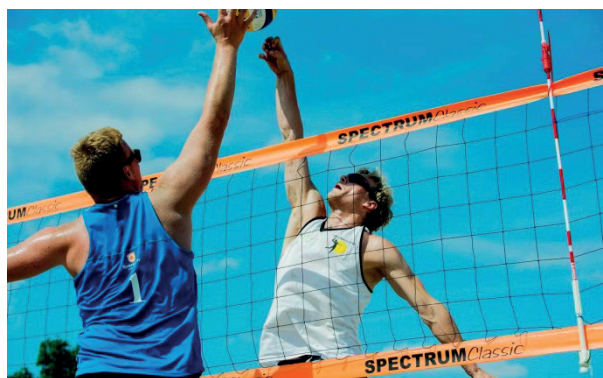
Det kan godt være volleyball ikke er stort i Danmark, men det er det i udlandet, og det betyder også vi har spillere fra mange forskellige lande. Derudover har vi løbende 2-3 udvekslingsstuderende på holdet. Samt flere flygtninge fra Syrien. Det er super god læring for klubben at inddrage dem i klubben både sportsligt og socialt

Vand, strand og volley

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

I 2017 havde vi atter ca. 55 hold fra hele landet til vores beachstævne, som er en del af DM –turen. Gang på gang får vi bekræftet når folk kommer udefra, at rammerne for beach er helt fantastiske i Aabenraa. Men beachstævnet er ikke kun for de øvede, alle, og vi mener alle kan spille beachvolley. Vi er nemlig en del af DGI-open, hvor man kan stille op uden tilhørsforhold til klubber, ja stort set uden kendskab til spillet. Man kan spille 2-4 spillere på banen.

Opfordring: At medlemmer fra andre Aaig-klubber stiller hold til årets stævne den 11. august 2018 - kom frisk☺



Venlig hilsen

Ditte Lundgaard Jakobsen
Formand

telesikring^{AS}

- ◆ 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 TYSKPROGEDE 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



Beretning for AAIG Gymnastik 2017

2017 er omme og vi kigger tilbage og kan endnu engang glæde os over den aktivitet vi finder rundt på holdene.

Sæson 2016/17

Børneyoga – Et nyt tiltag! 2 hold som ikke er større end at børnene havde (og stadigvæk har) tid til at fordybe sig og finde den ro og glæde der udfolder sig i undervisningen. To dygtige instruktører som heldigvis havde lyst til at fortsætte og igen er med. Og en pris blev det også til,

Stort tillykke til vores børne yoga instruktør Anne Thomalla som modtog Aabenraa Fritidsråds initiativ pris for bedste initiativ til gavn for børn i Aabenraa Kommune. Et nytænkende tilbud målrettet børn med udfordringer og som alle børn kan få glæde af. Yoga som bl.a. giver barnet bevidsthed om sig selv og sine omgivelser, ro og balance og opfattelsen af at kunne. Stort tillykke!



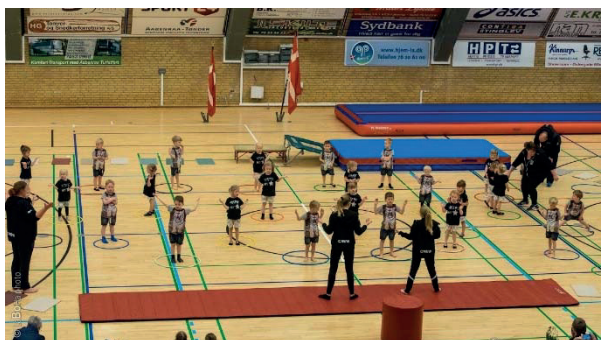
Store springhold – Som prydede gulvet ved både vores egen forårsopvisning og DGI Aabenraa Egnens forårsopvisning. Det er en fornøjelse, at vi har så mange børn og unge mennesker der fortsat gerne vil gå til gymnastik og ser en udfordring i at udvikle sig og kunne vise så flotte opvisninger som de gør.



Rytmask gymnastik med Vi Tøs Vi Ka - viste en flot opvisning og deltog ved Landsstævnet i Aalborg. Her vokser holdet også fra år til år.



Puslinge og Team Farmand er holdene hvor der er fart over feltet. Puslinge holdene hvor man lærer at stå på "egne ben" og leger gymnastikken ind. Team Farmand hvor det er far og barn/børn der er af sted og kan slå sig løs uden indblanding.



Alle holdene som ikke er til opvisning, men hvor mange gymnaster er gengangere som mødes år efter år og glædes ved det kendte og mange års fællesskab.



Ved DGI Aabenraa Egnens forårsopvisning havde vi glæden af at en af vores ildsjæle, Jakob Ellegaard blev udnævnt til årets Krumtap, en person der har gjort en forskel og været et omdrejningspunkt og det er lige hvad Jakob har været og er. Stort tillykke endnu engang.



Sæsonen sluttede med forårsopvisning i den gamle udgave af Aabenraa Svømme- og Idrætscenter med store forventninger til den kommende sæson.



Sæson 2017/18

Velkommen til Arena Aabenraa hvor vi i fællesskab med alle de andre foreninger og brugere var med til en fantastisk åbning den 19. august.

Med åbningen af Arenaen blev alle vores springaktiviteter flyttet hertil fra gymnasiehallen.

To nyheder blev det også til - *Parkour kun for drenge og Power, Puls og Rundsving, et mixhold for mænd og kvinder.*



Endelig tilbyder vi rytmisk gymnastik for både børn og voksne samt motionsgymnastik på flere planer.

14 hold i alt i Arenaen.

Hold i Agoraen – Puslinge holdet som i flere år har haft fast base i karaterummet er godt besøgt og lokalet summer af energi og forventning.



Motionsgymnastik for damer er et lille hold, hvor de kender hinanden rigtig godt.

God Form på 60 minutter spænder bredt aldersmæssigt og træner ud fra principperne om funktionel træning.

Vores to CrossGym hold er fortsat en succes og der møder således ca. 90 friske voksne op hver uge, hvor vi har de helt rigtige faciliteter for træningen og sidst men ikke mindst to super engagerede instruktører. CrossGym er en fantastisk træningsform som giver bedre kondition, du styrker dit kredsløb, får mere udholdenhed og større muskelstyrke. En sjov og varieret træning der tilgodeser alle muskelgrupper.

Vi fortsætter derfor succesen med **2 sommerhold** og jeg skal hilse fra trænerne og sige, at de glæder sig til at se nye så vel som gamle medlemmer, velkommen!

Holdene på Gl. Brundlund –
Motionsgymnastik for de voksne samt vores to børneyoga hold træner fortsat her. 7 hold i alt.



Energiboxen på Kongehøjskolen – her træner Puslinge og Far, mor og barn



Kom og oplev tidligere Verdenshold gymnast Hans Laier Højer som fandt sted i Agoraen den 6/12 bød på en lille times træning hvor både ung og gammel havde en sjov træning sammen. Efterfølgende fortalte Hans om hans vej til Verdensholdet og de oplevelser det har givet ham. En rigtig god aften.

Fastelavn i Agoraen den 28/1 blev igen et tilløbsstykke og med godt 180 fremmødte blev der bravt kæmpet, for tønderne var seje at få slået i stykker.

og som noget nyt Rytme piger 7. kl.+ som havde brug for mere plads.

Arrangementer

Motionsfesten på Skyttegården – var i år fremrykket til november. Dem der var fremmødt havde en skøn aften med god mad, hygge og amerikansk lotteri.



Springdøgn på Sundeved blev i år til en **Springdag på Sundeved**, men det gjorde ikke opbakningen mindre skriver tovholder og træner Jette Hjort Jensen.



Vi var i alt 150 springglade børn og voksne, som havde stor glæde i at være sammen på kryds og tværs af alle springholdene. Dagen blev brugt på at udfordre sig selv gymnastisk, men i den grad også at styrke fællesskabet både i mellem børnene, børnene og de voksne, men også instruktørerne i mellem. Stemningen var hele dagen i top og vi gik alle derfra med armene i vejret 😊 Tak til alle for deres store hjælp både instruktørerne, de glade gymnaster, forældrehjælperne, kagebagerne og mange **tak til Aabenraa Havn** for vandflasker til alle børnene 😊



Medlemmer, trænere og klub frivillig

Gymnastikafdelingen tæller i dag ca. 900 medlemmer og 88 instruktører og hjælpere.

Klub Frivillig har i dag 18 medlemmer, som er rigtig gode til at tilbyde deres hjælp - det værdsætter vi meget – **tusind tak**. For dig der ikke har hørt om vores klub, så er det her du tilmelder dig, hvis du vil hjælpe gymnastikforeningen og der er mange ting du kan hjælpe med. Vi har brug for dig ved vores arrangementer, men også gerne til ad-hoc opgaver, så er der noget du brænder for IT, hjemmesider, at fotografere, at bage en kage eller noget vi endnu slet ikke har tænkt kunne være en hjælp eller nytænkning, så hører vi gerne fra dig. Vigtigt for os er det dog at fortælle, at du ikke er forpligtet ud over det du selv ønsker at hjælpe med og kun i det omfang du har tiden. Du tilmelder dig via vores hjemmeside.

Instruktører, hjælpetrænere, bestyrelsesarbejde og alt det man ikke lige tænker på - Forud for sæsonen ligger der mange timers arbejde. Der er hvert år en større kabale der skal gå op og i denne sæson var bl.a. flytningen af redskaber, indretning og klargøring af nyt depot i Arenaen en af de større opgaver der skulle løses. Der skal derfor lyde **en stor tak** til alle dem der har hjulpet med denne proces både bestyrelse, trænere, frivillige, pedeller og Arenaens personale. Uden

denne arbejdsindsats var vi ikke nået så langt og ja, der har været dage undervejs hvor det gik mere op ad bakke end ligeud, men det er vel også det der nogle gange skal til for at det bliver godt.

Hvert år er der **instruktører** der flytter og vi har derfor altid brug for nye friske kræfter. Vi mener selv, at vi tilbyder noget ud over det sædvanlige. Som instruktør hos os bliver du set og hørt, du får mulighed for at komme på kursus og du har en ”stor familie” i ryggen. Som en af vores tidligere instruktører sagde her i weekenden, hvor hun var hjemme for at hjælpe; ”hvor har jeg bare savnet at være i denne her familie”, det siger vist det hele.



Bestyrelsesarbejde – vi lægger ikke skjul på, at der er mange opgaver at løse, men det kan også være sjovt og en sand fornøjelse, når tingene går op i en højere enhed. Det er dog vigtigt, at du har lysten og kun melder dig, hvis du virkelig har lyst, så kan vi til gengæld love dig, at vi der er i bestyrelsen hjælper dig på vej og er lydhøre over for dine ideer og bakker op inden for rammerne af foreningsarbejde.

Fremtiden og ønskerne – et springcenter står stadigvæk højt på ønskelisten og hvem ved om det måske går hen og lykkes os en dag – vi tror stadigvæk på det.

Flere timer og bedre forhold for vores motionshold og yogahold som i dag træner i de gamle gymnastiksale på tidligere Brundlund Skole, er også et højt ønske.

Et fortsat godt og bredt tilbud til vores gymnaster.

Ny tilgang af instruktører og medlemmer til bestyrelsen.

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

Til sidst vil jeg gerne sige **STOR TAK** til alle jer der hver dag er med til at gøre AAIG Gymnastik til noget særligt. Tak til min bestyrelse som gør et umådeligt stort arbejde, tak til alle jer instruktører og hjælpetrænere som hver dag og uge kommer og gør en kæmpe forskel for jeres hold og gymnaster, tak til alle jer der hjælper med stort og småt og tusind tak til jer gymnaster som kommer og deltager og giver en masse til jeres hold og fællesskabet. Tak til personalet og samarbejdspartnere i haller og gymnastiksale. Sammen er bedst!

Venlig GYM hilsen

Solveig Petersen

Formand

AAIG Forårsopvisning, lørdag den 17. marts 2018

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

Foreløbigt program

- 12.45-13.00 Indmarch
- 13.00-13.10 Puslinge mandag
- 13.10-13.20 Vi tøs' vi ka'
- 13.20-13.30 Rytme piger 0.-2. klasse
- 13.30-13.45 Øvede springmix
- 13.45-13.55 Rytme piger 3.-6. klasse
- 14.00-14.15 Springløpper 0.-1. klasse
- 14.15-.14.25 Puslinge onsdag
- 14.25-14.35 CrossGym
- 14.35-14.50 Powermix 2.-3. klasse
- 14.50-15.00 PAUSE
- 15.05-15.35 Aabenraa Egnens Minimix
- 15.35-15.45 Far, mor og barn
- 15.45-15.55 Drengetons
- 15.55-16.05 Rytme piger junior
- 16.05-16.20 Springmix 4.-6. klasse
- 16.20-16.30 Faneudmarch og TAK for i dag

Der tages forbehold for ændringer

DGI Aabenraa Egnens Forårsopvisning

9., 10. og 11. marts – 3 dage fuld af spændende og glad gymnastik.

KOM også til vores generalforsamling i AAIG

Tirsdag den 3. april 2018

Vi starter med afdelingsmøde i gymnastikafdelingen kl. 18.15-19.30 og vi mødes på Skovrestaurant Skyttegården.

Her vil vi snakke om den forgangne sæson og det at sidde i bestyrelsen, samt forventninger til den nye sæson. Det er her du har mulighed for at møde den siddende bestyrelse og gøre din stemme gældende.

Regnskabet vil blive gennemgået.

Der vil være valg til bestyrelsen. Næstformanden og kasserer er på valg for en 2 årig periode (de modtager begge genvalg) Ligesom der er valg til 2 et-årig bestyrelsesposter.

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

Sommergymnastik – indtil videre har vi 2 CrossGym hold der starter op i starten af april, ligesom vi igen kan tilbyde YOGA – program følger.

AAIG petanque.

Årsberetning 2017.

Bestyrelsen består af:

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

Stævner i AAIG

I 2017 afholdt vi følgende stævner:

- Åbningsstævne den 2. april
- Fødselsdagsstævne den 6. maj
- Doublestævner den 13. maj og den 9. september.

Åbnings- og fødselsdagsstævnerne var kun med deltagelse af klubbens egne medlemmer. Vi spiller 3 kampe og slutter af med kaffe og kage.

I doublestævnerne var der deltagelse af medlemmer fra klubber i Sydøstjylland, Sønderjylland og Slesvig. Der blev først spillet i puljer og derefter i cup.

Doublestævnet den 9. september blev til lidt af en prøve for spillerne. Da stævnet var godt i gang, blev der åbnet for sluserne og efter kort tid stod de fleste baner under vand. Der blev derfor holdt pause i en lille time, hvorefter spillet blev genoptaget, for et par holds vedkommende måtte man spille på pladsen udenfor

petanquebanerne, men stævnet blev gennemført, og spillerne tog det med godt humør.

Vinderne den 13. maj blev:

A-cup: Helle Wulff AAIG og Frank Gerlach Bredebro

B-cup: Margith Carstens og Viggo Jensen AAIG

C-cup: Pia og Jørgen Johnsen Bredebro

D-cup: Henning Kjellerup og Leif Urban Bov

Vinderne den 9. september blev:

A-cup: Dres Petersen og Frede Søbye AAIG

B-cup: Knud Kristensen og Godfred Schou Ballum

C-cup: Ruth Stubberup og Mie Petersen Bov

D-cup: Birgith og Poul Erik Karlskov Give

E-cup: Marie Haa og Elly Krog Haderslev.

Klubmesterskaber:

Ved klubmesterskaberne den 12. og 13. august blev Hans Henrik Albrechtsen klubmester i single efterfulgt af Andreas Petersen, Flemming Juel og Hans Henrik Petersen. I double gik titlen som klubmester i 2017 til Frede Søbye og Dres Petersen. På de følgende pladser kom Inger Jacobsen og Flemming Juel, Susanne og Hans

Henrik Albrechtsen samt Inge lise Rohloff og Hans Henrik Petersen.

Vinspil:

Vi har afholdt vinspil i hver måned. Årets vinspiller blev Arnold Christensen. Vi har over sommermånederne haft et internt pointspil, og her blev årets spiller Viggo Jensen..

Natpetanque:

Desværre blev vi nødt til at aflyse stævnet på grund af for få tilmeldinger. MEN vi forsøger igen i 2018. Så sæt X i kalenderen fredag den 14. september.

Strandpetanque:

I 2017 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 2 førstepladser i 4-mandsturneringen og i B-rækken i double, 2 anden pladser i Mesterrækken i double og i triple samt 3 tredjepladser i single, A-rækken i double og i triple ved de sønderjyske mesterskaber.

Klubbens medlemmer har derudover været repræsenteret i stævner overalt i Danmark. Det være sig vinspil, doublestævner og triplestævner. 2017 deltog 14 medlemmer i Landsstævnet i Ålborg,

Stævnerne er en stor oplevelse for deltagerne med petanquespil, socialt samvær og hygge.

Klublokale:

2017 var det år vi havde set frem til med hensyn til at få et klublokale, I efteråret 2015 købte vi møbler til 40 personer for penge, vi fik sponsoreret i 2014.

MEN i skrivende stund ser det desværre ud til at vores store ønske om at få eget lokale, nok ikke vil blive opfyldt på trods af, at vi er den eneste klub på stadionområdet, der ikke har eget lokale.

Vi har ved møder med lederen for Arena Aabenraa fået at vide, at kommunen ikke mener, klubber skal have eget klublokale.

Vi har dog ikke opgivet endnu. Bestyrelsen besluttede i november, at vi ville prøve at få et møde med borgmesteren. Mødet er aftalt og finder sted onsdag den 7. februar 2018. Vi må nu afvente dette møde og se, hvad det bringer.

Forhåbentlig kan vi snart se en ende på vores store problem og gå i gang med

at indrette et klublokale til gavn for vore medlemmer.

Til slut skal lyde en stor tak til vore medlemmer for jeres indsats og opbakning. En særlig tak til hjælpere, baneudvalg, stævneleder og bestyrelsen for godt samarbejde i 2017.

Kontaktperson AAIG petanque

Inger Jacobsen tlf. 23725595

Mail: ingerjacobsen06@gmail.com

Med venlig hilsen

Inger Jacobsen

Beretning for AAIG ATM 2017

Vi må konstatere at vi i løbet af 2017 er blevet færre medlemmer i ATM. Vi har fået 45 nye medlemmer, men har samtidig sagt farvel til 70, således at vi samlet set har haft en nedgang på 25 medlemmer, således at vi i dag er 378 medlemmer i ATM. Denne nedgang er fortrinsvis sket i tri og atletik ved senior fra 18 år. Motion har stort set kunne holde status quo, der har dog været en udskiftning på ca. 10 % i til- og afgang.

Atletik

”Flot tilslutning ved de yngre. Så må vi konstatere, at tilslutningen falder noget, når vi kommer op i de ældre ungdomsgrupper – en problemstilling, vi deler med de fleste andre idrætsgrene. En del af dette skyldes også fraflytning.” Citat fra 2007 beretningen, hvilket vel er udtryk for at opgaven med at få vores atleter til at dyrke atletik ud over teenage alderen ikke er af nyere dato. Når dette er sagt, så kan vi glædes over at der bliver lavet et stort stykke arbejde i ungdomsafdelingen. Dette har bl.a. resulteret i 94 guld-, 15 sølv- og 10 bronze medaljer ved diverse mesterskaber. fra sønderjyske mesterskaber til Nordiske mesterskaber. Ved sidst nævnte kastede

Lise Lotte Jepsen sig til en flot 3 plads, med et kast på 55.31 meter. Lise Lottes flotte resultater skaffede hende også en udtagelse til U18 VM i Nairobi.

Atletik har også afholdt 2 nålestævner, med mange personlige rekorder til deltagerne. Disse stævner har stor betydning for vores yngste atleter, da disse stævner er en god måde at komme ind i atletikken på. De foregår i trygge og kendte rammer, således at atleterne kan koncentrere sig fuld ud om deres øvelser.

På træner siden har Dina, Victoria, Mie, Lise Lotte og Sofie fungeret som hjælpetrænere, side løbende med deres egen træning. Dette samarbejde har vi haft stor glæde af og håber det fortsætter i 2018.

SkoleOL blev afholdt for anden gang d. 10. maj. I år var konceptet ændret, således at det kun var 5 og 7 årgang, der kunne deltage. Dette for at begrænse antallet af deltagere til ca. 450. Vi havde også i år hjælpere fra Stubbæk skole og som noget nyt fra Tinglev skole. Tak til disse skoler for deres hjælp til afviklingen af skoleOL. Selve stævnet var også i år en succes, som gentages d. 16. maj 2018. Så tøv ikke med at melde dig som hjælper, hvis du har tid og lyst til at tilbringe en dag på stadion.

Efteråret bød også på den årlige klubtur til Skærbæk, hvor 45 deltog. Turen bød på atletik, leg, sociale aktiviteter og ikke mindst regn. Regnen bevirkede at den afsluttende gokart også bød på udfordringen: Hvordan undgår jeg bedst, de temmelig store vandpytter. Det lykkedes ikke lige godt for alle.

En god tur, som vi da påregner at gentage i år.

Samarbejdet med Aabenraa kommune via Elite Aabenraa er blevet fornyet med en to årig periode, hvilket giver mulighed af arbejde endnu mere kontinuerligt i atletikken.

Den 18-03-2018 har vi tilbud om et børnetrænerkursus i atletik, vi håber der deltager en del, da det kan være med til at kvalificere træningen yderligere.

Triathlon

Sidste år fik vi vores svømme sø ude på Potterhusvej, her har vi i år fået lavet en hytte ved søen, således at der er mulighed for at klæde om indendørs.

AAIG triathlon måtte få dage før afholdelse af denne, ændre på cykelruten, således at der i år ikke var mulighed for at deltage på den olympiske distance. Fraværet af denne distance betød at deltager antallet blev væsentligt mindre, da mange valgte ikke at tage imod tilbuddet om at

deltage på den korte distance i stedet for. Vi arbejder dog på at få en anden cykelrute, således at der igen bliver mulighed for at konkurrerer på den olympiske distance.

Også i år lykkedes det for en AAIG triatlet at kvalificere sig til VM inden for Ironman på Hawaii. Tillykke til Per Hussmann, med det flotte resultat.

Motion

Igen et år med mange aktiviteter i motion af forskellig art.

Nytårsløbet, Grill løbet og Nisseløbet blev igen i 2017 afviklet med stor opbakning fra medlemmerne. Mellem 40 – 55 medlemmer har der været tilmeldt til hvert af de 3 arrangementer.

Klubturen i september gik til Årø Naturløb. Ca. 50 friske motionsløbere var klar til at løbe enten 5 km, 10 km, 15 km terræn eller halvmarathon. Turen blev en stor succes og vejret var fantastisk. En helt igennem perfekt tur, hvor de grønne trøjer fyldte hele øen.

Eventgruppen har bl.a. inviteret til Yoga, hvor Aviaaja sørgede for introduktion til rigtig gode yoga øvelser. Hun gjorde det så godt, at alle kunne mærke det flere dage efter.

Derudover har der været tilbud om forskellige kurser/foredrag om bl.a.

interval, kost og hvordan man undgår løbeskader. Arrangementerne har været afholdt en lørdag af ca. 3 – 4 timers varighed. Medlemmerne har også bakket godt op om dette initiativ.

Løbe Langt gruppen afviklede 3 løb i 2017; i februar, marts og december måned. Mellem 90 – 110 løbere har hver gang været med - både fra AAIG og fra andre klubber i landet. Distancerne er rundeløb, halvmarathon og marathon.

Sønderjysk Sejtrækkerselskab tilbød igen medlemmerne en tur til Hamborg Marathon. Alle pladserne blev udsolgt, og igen fik AAIG'ere mulighed for at prøve OG gennemføre deres første marathon

Det skal nævnes at Karen Jessen Olsen og Holger Hansen, begge genvandt deres DM titler i marathon. Tillykke til jer.

Motionsudvalget er blevet etableret og der har været afholdt møde, hvor struktur og kompetencer er blevet vedtaget.

Vi har samarbejdet med UC Syd om at studerende kunne deltage i træningen, hvilket har resulteret i at der har været unge fra Spanien, Tyskland og Finland med til træningen i klubben. Dette samarbejde fortsætter også i 2018.

Foreløbigt er der en Belgier som deltager.

Andet i ATM

Bjergmarathon blev afviklet for 19 gang – endnu en gang vellykket, dog atter med en lille nedgang i antal deltagere. Dette er dog en tendens som gør sig gældende på landsplan, for de fleste løb. Vi glæder os dog over at der er rigtig mange trofaste, som deltager år efter år.

”En duft af kvinde” blev afholdt for 4 gang og kunne ret tidligt på året melde udsolgt, også her kan vi glæde os over at de arbejds-/fritids timer der bliver lagt i det bærer frugt.

De tre gratis løb: Vesterskovløbet i Haderslev, Grænseløbet i Kruså og Løjt løbet havde i gennemsnit 50 AAIG'er med, hvilket er ganske flot. I Kruså blev AAIG kåret som største hold.

Der var også mulighed for at tage idrætsmærket i år og der var ca. 50, som gjorde brug af dette tilbud.

Klubbens februar udsalg af klubbetøj, blev en pæn succes, set ud fra hvor meget tøj der blev solgt.

Det blev også året, hvor Arena Aabenraa, blev indviet. På stadion er det planen at cafeteriaet, holder åben

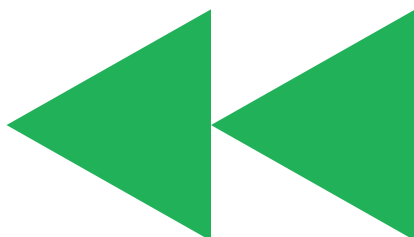
mandag til torsdag, fra kl. ca. 17 til 21 og i weekender efter behov. Arenaen har iværksat en renovering af cafeteriaet, således at den kommer til at fremstå mere moderne.

Planer for den kommende sæson

Vi vil i bestyrelsen fortsætte med at udarbejde en strategi plan for AAIG, således at vi kan være med til at styrke AAIG's position som forening, men også for at vi i ATM, med både vores fælles og forskellige aktiviteter kan vi skabe en motiverende ramme for alle medlemmer til styrkelse af både aktiviteter og det sociale sammenhold.

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

*Sportslige hilsner fra afdelings-
bestyrelsen ATM
Thomas, Jesper, Per, Bo, Conny,
Kenny*



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!*

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

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

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

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

Lars Bo Hansen, larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Triathlon aktiviteter

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

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

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

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

Conny Schlesinger, conny@cschlesinger.dk Snareved 16, 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 Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

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

Idrætsmærke

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

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

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

Nålestævner

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

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Redskaber

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

Trænere atletik

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

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

John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad. 74 67 23 62

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) dkalo@mail.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

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

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

KlubbladsredaktørPetra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk

Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa

21 78 86 47

I redaktionenBodil Nielsen finntorsten@godmail.dk

Ærholm 7, 6200 Aabenraa

74 62 71 16

Torben Lykke tklykke@gmail.com

Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa

61 28 37 68

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

Torben Lykke, Helge Laursen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen

Stadion-inspektørAllan Schmidt asc@aabenraa.dk

Ellemosen 15, 6200 Aabenraa

20 27 57 06

* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, petra.vig@post.tele.dk, 21788647

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	<p>Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guideerne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p>D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig.</p> <p>Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.)</p> <p>Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aftner.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder " vedr. klubben.</p>	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Kim Meyer Conny Schlesinger Jesper Steffensen	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 20 42 19 59 21 97 26 19 21 38 51 47	b-hansen@hotmail.com famiac@post10.tele.dk osotogari@live.dk kimmester@yahoo.com conny@cschlesinger.dk ieste@privat.dk	Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.
		Henning Olsen Tove Grevsen Jesper Steffensen Bo Junker	29 90 26 19 26 65 45 37 21 38 51 47 20 73 26 27	olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk ieste@privat.dk junker@sport.dk	
		Brian Schaaadt	21 44 45 99	Schaadt-hansen@webspeed.dk	

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 Festersen Dorthe Petersen	29 16 82 73 22 42 86 40 30 24 15 18	silpo1@hotmail.com pjfestersen@gmail.com do-bagge@hotmail.com	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aag.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk	Sommer- halvåret
Hjemmesi de	Servicere www.aag.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spising	Indbyde til fællesspising 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
Juleaf- slutning	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	ieste@privat.dk junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergma- rathon

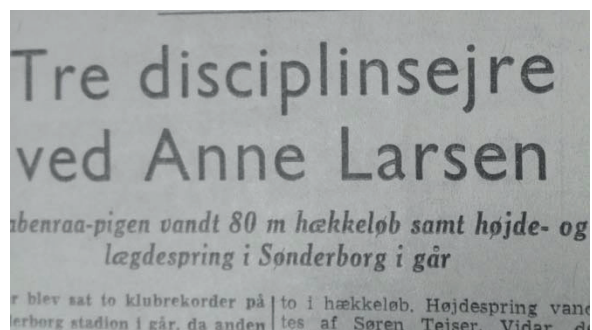
AAIG ATM - Opgaver i Motion

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 ingalykke53@gmail.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	clp@eucsyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famjac@post10.tele.dk	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon					

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen



Anne Larsen var godt løbende og springende, da hun med AaIG's 1. divisionshold mødte Randers Freja og Vidar i Sønderborg, søndag, den 19. maj 1968.

Hun vandt sine tre discipliner, hvoraf springet med 5,23 m samtidig var klubrekord. Endvidere vandt hun 80 m hækkeløb i 12,7 sekunder og højdespring med 1,40 m.

Desværre kunne det ikke forhindre at AaIGs hold tabte til Randers Freja med 72-96 points. I kampen mod hjemmeholdet gik det bedre. Her blev det til et uafgjort resultat: 84 points til begge hold.

PS. Lagde I mærke til, at der i underoverskriften står "lægdespring". Jo, der var også "tyrkfejl" i dagens Sønderjyden fra dengang...

Nytårsløbet 2018

Den bedste måde at komme ind i det nye år på er selvfølgelig ved at løbe ind i det. Det skete som sædvanligt hos Holger og Anne Grete på Gl. Kongevej 27 den 01.01.2018

Der var mødt mange friske og veloplagede løbere op - omkring 25. Hos nogen sad nytårsaftenen dog stadigvæk i kroppen, men humøret fejlede ikke noget.

Vi startede kl 11:05 med at hyggeløbe ud ad Knapstien. Der blev snakket meget og udvekslet oplevelser fra nytårsaften. Ved det store træ (eller retter resterne af det) på stranden ved Avbækvig gjorde vi holdt og lavede de traditionsrige "ritualer" og "stammedanse". Turen gik derefter videre gennem skoven ned til Lindsnakkevej, hvor vi drejede til højre op i mod Jørgensgård Skovvej for at komme på Knapstien og hjem til Gl. Kongevej igen.

Alle ved, at der venter øl og snaps og rugbrød med sild og andet pålæg. Sulten og trætheden er ved at melde sig. I køkkenet på Gl. Kongevej sidder vi meget tæt, men der er plads til alle, både dem, der er blevet vasket og dem, der kommer lige fra løbeturen.

Snakken går videre igen til selskabet lidt efter lidt opløses ved 2-3 tiden, hvor nogle skal ned og vinterbade i

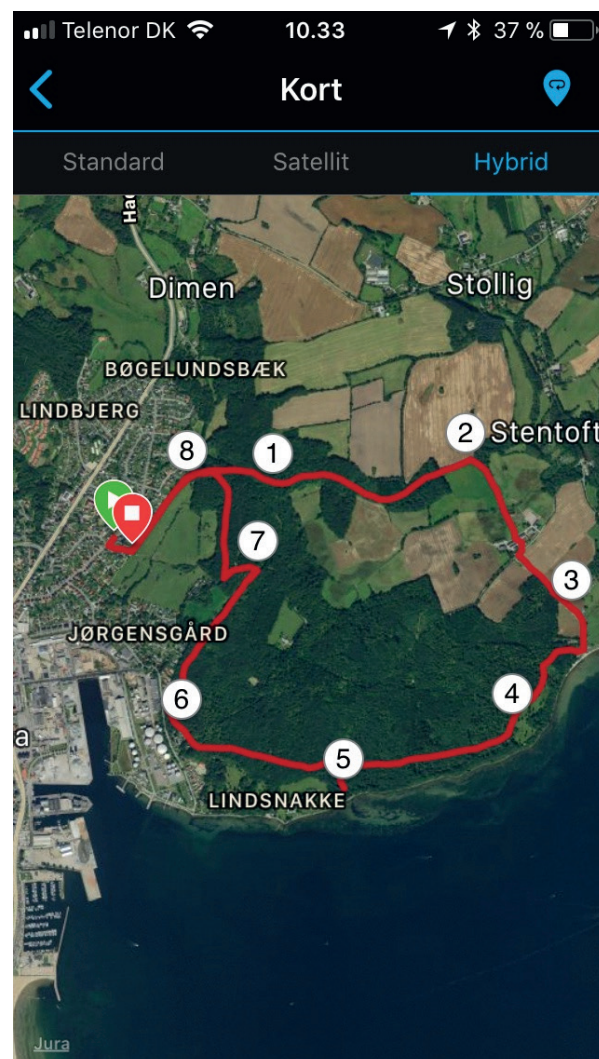
Aabenraa Fjord. En hyggelig dag og en god måde at begynde det nye år på.

Jeg siger tak til Holger og Anne Grete fordi de vil lægge køkkenet til og bruge energi på at få løbet arrangeret. Jeg nyder det.

Godt Nytår alle sammen.

Hilsen Mogens

Til kortnørderne



Hallensportfest LK Weiche Flensburg



Søndag d. 14. januar drog 8 atleter fra AAIG til Flensburg til årets første indendørs stævne for at tjekke formen.

Mie, Signe, Victoria, Silja, Dina, Kirsten Kilian og Mads.

Kilian David deltog på 60m og i kuglestød hos D17 og kom på 60m under de magiske 8 sekunder med en tid på 7.98s. I kuglestød blev det til 8.99m.

Mads Krogsgaard Nielsen prøvede sig for første gang med den lidt tungere kugle idet han lige er rykket op i en ny aldersgruppe til D15. Det blev til et super flot resultat på 13.26m.

I aldersgruppen P17 havde vi Mie Mikkelsen, Signe Raahauge og Dina Gylling med på 60m som henholdsvis

blev nr. 1 og 2 i tiderne 8.24s og 8.70s. Dina løb hjem i tiden 9.32 Mie sprang ligeledes højde og vandt også her med flotte 1.53m. Guld blev det i kuglestød med 9.09m. Dina sprang 1.20m i højde og vandt sølv på 60m hæk i tiden 12.22s.

Victoria Niebuhr vandt både højde og 60m hæk hos P15 med 1.38m i højde og 11.59s på 60m hæk.

Silja Gyling vandt bronze på 60m hæk i tiden 10.10s og stødte 5.26m i kuglestød.

Endelig sprang Kirsten Eskildsen 1.34m i højde og stødte 7.99m i kuglestød som eneste deltager i aldersgruppen K55.

Kirsten Eskildsen



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 Peltz / Jakob Nørby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvet - Malene

Torsdag

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

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

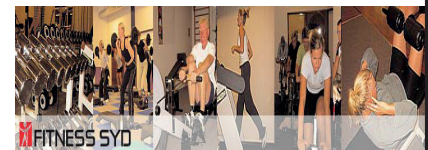
Facebook - fitness syd aabenraa gruppe

 **FITNESS SYD**

Åbningstider
holdplan
03/01-11

Mandag	06.00-21.00
Tirsdag	07.00-21.00
Onsdag	06.00-21.00
Torsdag	07.00-21.00
Freitag	06.00-19.00
Lørdag	08.00-16.00
Søndag	08.00-16.00

Tlf. 27909345
www.fitness-syd.dk



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

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



EDC Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64



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

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

Tagdækning

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

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

Syddansk
Tagdækning A/S

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

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

AAIG-atm nytårstaffel 15.01.2018, Arena Aabenraa



Årets pokaler gik til:



Ungdomspokalen og seniorpokalen i atletik gik til Lise Lotte Jepsen i hammerkast. Desuden har hun fået både første, anden og tredje pladser ved DM for juniorer og seniorer i kastemange-kamp, hammerkast, vægkast, diskoskast og højdespring.

Der var to fiduspokaler til uddeling i år. Den ene gik til Anne Grete Jacobsen for særlig indsats (SønderjyskeSejtrækkerselskab, Grill Løb og andre arrangementer hun altid er involveret i).



Den anden fiduspokal gik til klubbladsredaktionens Torben Lykke, Bodil Nielsen og Petra Vig Jørgensen (Bodil var fraværende)

Per Hussmann modtog pokalen i triathlon for sin kvalifikation til Hawaii.



Der var desuden diplomer til Oscar Ebbesen og Anne Sofie Bech Michelsen for årets hurtigste tid på fem km landevej. Til Jesper Jacobsen og Anne-Sophie Bork Rasmussen for 10 kilometer landevej og til Brian Schaadt-Hansen, og Tove Grevsen for 15 kilometer landevej. Mads Birk Petersen og Louise Koch på halvmarathon, og Per Hussmann og Lone Nicolajsen på marathon

Anne-Sophie med ved DM kort cross i Aalborg



Starten på senior kvindernes 4 km distance

Lørdag d.27. januar blev der afholdt DM kort crossløb i Aalborg, hvor AAIG havde den 20 årige Anne-Sophie Rasmussen med på 4 km distancen.

Arrangementet var i Sohngårdsholmsparken med 211 tilmeldte, et dejligt parkområde i den sydøstlige del af Aalborg.

Vejret var let diset, småregn og 3° C. Det var en 2 km græsroute uden mudder, trods den megen regn overalt, som skulle gennemløbes 2 gange.



To løbekammerater, Lise Termansen (tidligere AAIG orientering) og Anne-Sophie

I Aalborg mødte vi Lise Termansen, nu Aarhus 1900, men tidligere AAIG orientering, som vi fik os en ”snak” med.

Lise træner nogle gange med os når hun er hjemme i Sønderjylland.



Anne-Sophie her foran Signe J. Smidt fra SPARTA

Anne-Sophie fik en flot 14 plads i DM senior dame gruppen i tiden 16.03 min, hvor der var 30 med, nr.5 i hendes egen gruppe K20-22 år. Vinderen blev Alberte Kjær Pedersen fra Fredericia Triathlon Team i tiden 14.05 min.

De næste mesterskaber Anne-Sophie deltager i er DM-lang cross, Store DM indendørs, DMU indendørs og Sdj. Cross serie.

Billede link fra DM kort cross:

<https://photos.app.goo.gl/rOpOp8MBIrSSP6Gz1>

Lars Bo Hansen

Fagre nye verden

Vi er til for systemernes skyld

For nylig var jeg i gang med at tilmelde nogle til et atletiktrænerkursus. Længe siden, at jeg havde prøvet det, så det foregik over et system, der sikkert er smart for en administration, men som var utroligt besværligt for undertegnede, og ved henvendelse fik jeg så lov til at tilmelde deltagerne på ”gammeldags maner” denne gang. Også til en række arrangementer bruger man disse smarte procedurer, hvor man kan frygte, at nogle dropper tilmeldingen, hvis ikke det er noget, de meget gerne vil.

Jeg bruger også FB

Jeg har netop tilmeldt mig facebook – (FB) (har hidtil af forskellige årsager holdt mig fra det) og hvad kan det interessere jer, at jeg nu også gør som 4 millioner andre danskere?

Af nød

Men begrundelsen er, at hvis jeg som leder/træner inden for atletik ønsker at være aktuelt orienteret om diverse datoer, stævneoplysninger i DGI, så skal jeg være med på en facebookgruppe. De frivillige i landsudvalget for atletik i DGI har for at få tingene hurtigt ud åbenbart har valgt denne model, og så må oplysningerne efterhånden som den professionelle administration/systemet nu har tid, komme på den officielle

DGI-hjemmeside, som i øvrigt godt kan være en udfordring at finde rundt i.

Også det tilstundende skoleOL motiverer til min beslutning. Sidste år gjorde man meget i DAF for at reklamere over for skoleeleverne, at de kunne følge resultater og alt muligt på FB. Jeg fik at vide, at relevante ting fra Aabenraastævnet, jeg indleverede til den officielle skoleOL hjemmeside også ville blive lagt på FB.

Det viste sig så efterfølgende, at det link, vi havde offentliggjort til vores dygtige fotograf, Kaj V Sørensens billeder fra Aabenraa stævnet, alligevel ikke var lagt på FB, hvor jo eleverne kiggede, med det resultat, at hvor der første år havde været masser af kik på billederne, var der kun få sidste år. Ærgerligt, når der er lagt så stort et arbejde i billederne. Da vi opdagede det, fik vi selvfølgelig lagt linket på FB, men da var det ligesom uaktuelt.

Så for – desværre – at kunne kontrollere, så er jeg også der tvunget på FB.

FB kan noget

Jeg har vist givet udtryk for en ikke så stor begejstring for FB, men jeg anerkender mediets evne til hurtig og nem formidling (et godt eksempel havde vi i atletikken for nogle år tilbage, hvor vi ville prøve at få nogle af de unge til at blive hjælpetrænere –

og en indsats over klubblad og mails mm virkede ikke rigtig, men da en af vores trænere satte det på en FBgruppe, så gav det hurtigt et flot resultat).

Jeg synes f.eks. også, at det er ”meget sødt” at se de små opmuntringer, der kom til Lise Lotte (hammerkaster) i hendes meget flotte 2017 sæson – nu kan jeg nemlig også se dem (som webmaster på atletikkens hjemmeside kunne jeg måske godt have ønsket mig at have fået et par af disse ting til hjemmesiden). Også som aftaleforum i en aftalt gruppe er FB vældig smart.

Et officielt sted

Men jeg tror, det er vigtigt, at vi har et sted, hvor vi er sikker på, at alle relevante informationer er til rådighed for medlemmerne (for mig at se er det hjemmesiden og klubmails og til en vis grad klubbladet), så de ved, at følger de med der, så får de også information om alt relevant i klubben. – Og så er det så en ”opdragelsesopgave” at lære folk at tjekke disse medier. For et af de store problemer i dag i mange sammenhænge er det informationsbombardement, vi er udsat for. Ser man et sted, tror man måske, at nu er man dækket ind. Man henter sine informationer med ”skyklapper på”.

FB som officielt informationssted?

I princippet er der vel ikke noget i vejen for, at man gjorde FB til det

officielle informationsorgan i klubben – det er jo hurtigere (på hjemmesiden skal tingene jo forbi en webmaster – jeg har såmænd efterlyst en partner på det område, så et fravær fra min side ikke skulle forsinke tingene) og åbenbart mere populært. Men nogle formelle problemstillinger ville der være:

*Vil du være fuldt medlem af denne klub, så skal du være på FB. Det vil nok bryde med nogle principper.

*FB vil ikke på samme måde som hjemmesiden kunne være et ”udstillingsvindue” for klubben – tror jeg ikke.

Og så er der nogen der har fortalt mig – efter at jeg kom på – at de unge er på vej over på andre sociale medier.....

AAIGs hjemmeside- også med skyklapper

AAIG er en 4 eller 5 strenget forening, hvor strengene er ret forskellige (nogle er aktive i flere af strengene). I vores egen streng ATM kan det også svært at kigge fra atletik og over til triathlon, motion og omvendt. Store ting i den ene aktivitet overses nemt af en fra en anden aktivitet. Fælles ting bliver nemt gemt væk i mængden af ting fra ens egen aktivitet.

En indgang forslag for fællesskabets skyld

Jeg tror, det ville styrke det fælles element – og dermed hele ATM, hvis hjemmesiden for ATM havde en fælles ”indgang” – altså at skal man ind på atletiksiden, skal man lige hen over fællessiden for ATM – det kunne jo være, at der var nogle relevante fælles tilbud eller beskeder + i overskriftsform store nyheder fra de enkelte aktiviteter. – og så var der kun et enkelt klik for at komme til ens ”egen” side.

En sådan rigtig fælles side kunne måske også være interessant for foreningens øvrige strenge – f.eks. tilbud om idrætsmærket eller superresultatet i hammerkast....

Nogle siger, at det ikke kan lade sig gøre at ændre på grundstrukturen på AAIGs hjemmeside. Nogle siger, at et ekstra klik er ødelæggende for enhver hjemmeside.

Jeg tror, det vil være gavnligt for fællesskabet i AAIG.

Helge Laursen

Sønderjysk Mesterskab i Cross 2018



Sdr. Mesterskab i Cross 2018 - podiepladser

Kvinder 16 til 17 år

Dina Gylling – guld
Cecilie Cathrine Johannsen - sølv
Sofie Grevsen - bronze

Kvinder 20 til 29 år

Anne-Sophie Bork-Rasmussen - guld

Kvinder 30 til 34 år

Nine Vig Nielsen - bronze

Kvinder 35 til 39 år

Annika Saaby Nyby - guld
Bethina Nissen - sølv

Kvinder 40 til 44 år

Lone Nicolaisen - bronze

Kvinder 60 til 64 år

Bodil Nielsen - guld
Petra Vig Jørgensen - bronze

Kvinder 65 til 69 år

Ingelise Juhl - bronze

Kvinder 70 til 74 år

Lydia Nørrelykke Gad - guld

Kvinder 75 til 79 år

Karen Jessen Olsen – guld

Kvinder 16 til 17 år – hold

Dina Gylling, Cecilie Cathrine
Johannsen, Sofie Grevsen – guld

Kvinder 30 til 39 år – hold

Annika Saaby Nyby, Nine Vig Nielsen,
Bethina Nissen – guld

Kvinder 40 til 49 år – hold

Lone Nicolaisen, Tove Grevsen, Helle
Skau – bronze

Kvinder 60 til 69 år – hold

Bodil Nielsen, Ingelise Juhl, Petra Vig
Jørgensen – guld

Mænd 16 til 17 år

Oscar Ebbesen- sølv

Mænd 30 til 34 år

Jesper Jakobsen – guld
Torben Riber Køhling – sølv

Mænd 40 til 44 år

Mads Birk Petersen – guld

Mænd 50 til 54 år

Brian Schaadt-Hansen – sølv
Frank Scheller Petersen – bronze

Mænd 60 til 64 år

Palle Rosen Madsen - bronze

Mænd 70 til 74 år

Mogens Sylvester - guld

Mænd 30 til 39 år – hold

Jesper Jakobsen, Torben Riber
Køhling, Anders Barsøe – guld

Mænd 40 til 49 år – hold

Mads Birk Petersen, Henrik
Christensen, Torben Strandby
Andersen – sølv

Mænd 50 til 59 år – hold

Brian Schaadt-Hansen, Frank Scheller
Petersen, Per Hussmann – guld

Mænd 60 til 69 år – hold

Palle Rosen Madsen, Jes Christian
Wilhelmsen, Jørgen Cortzen – bronze

Sønderjysk Mesterskab i Cross 2018 - individuel



Sønderjysk Mesterskab i Cross 2018 – hold



Uddrag af atletikkens terminsliste

En mere fyldig liste vil komme på hjemmesiden, hvor også der vil være en oversigt over Masters (tidl. veteraner) stævner. For folk på et vist niveau henvises også til DAFs terminslisten.

Man d. 9.4. Start udendørs

Ons d. 2.5. regionsstævne Gråsten

Man d. 7.5 nålestævne i Aabenraa

Ons d. 16. 5 skoleOL i Aabenraa

Søn d. 27.5 indl. DMU hold i Vejle?

Tir d. 5. 6 kl. 16.30 (grundlovsdag) regionsmesterskaber i Aabenraa

Lør 9.6? 3 og 5kamp 10-13 i Sæby

16/17.6 vestmesterskaber ung i Skive

Tir d. 19.6 nålestævne i Haderslev

Lør d. 23.6. Bjergmarathon

Tir d. 21.8. regionsstævne i Haderslev

Man d. 27.8 nålestævne i Aabenraa

1/2.9 DMU i Ålborg

Søn d. 16.9 Vest hold 10-19 år i Herning

Lør d. 22.9 evt. DMU hold finale i Ballerup

Søn d. 23.9 BMesterskaber -15år i Haderslev

Vigtigt for mange: LM ude og regionsfinale er ikke fastlagt endnu.

SkoleOL

i Aabenraa onsdag d. 16. maj

Hjælpere søges.

Til det indledende stævne, hvor der forventes over 500 deltagere, mangler vi hjælpere. ’

Stævnet foregår mellem kl. 8.30 og 14.30, så vi er i en særlig situation omkring hjælpere.

Det behøver ikke at være hele perioden. Du behøver heller ikke at være atletikkyndig – der er mangeartede opgaver. (ud over specifikke atletikopgaver, kan f.eks. nævnes samarit, styre indmarch, styre musik, ”styre” børn, styre forplejning, edb – og meget mere). Du behøver heller ikke at være med i ATM – også geren fra en anden afdeling.

Meld dig venligst til Helge Laursen,

Mail: laursenstub@mail.dk

Mobil: 29 26 36 79

hvis du vil og kan hjælpe ved dette arrangement. (meget gerne inden 1. maj, så jeg kan få et overblik – eller giv en ”måskemelding” – senere er du bestemt også velkommen).

Helge Laursen

Weekendens stævner.

Af Kirsten Eskildsen

Weekenden 3-4 februar bød på en hel del stævner og mesterskaber rundt omkring i landet.

I Skive løb Mie Mikkelsen 200m for at kvalificere sig til de kommende DM senior og DMU. Dette gjorde hun på fornem vis i tiden 26.05s kun 0,02s fra hendes personlige rekord. Dette rakte til en super flot 3. plads blandt 27 løbere.

I Randers blev der ligefrem afholdt 2x DM. DM Mangelkamp hvor tidligere AAIGér Isabell Paprotny deltog hos P22. Hun stiller nu op for Esbjerg AM hvor hun læser til ergoterapeut.

Isabell vinder guld i en flot serie 9.32s på 60m hæk, 1.53m i højde, 9.49m i kugle, 5.59m i længde som er inde PR og afsluttende 800m i tiden ca. 2.35sek.



Isabell vinder guld til DM Mangelkamp.

Mor og datter sætter begge Dansk Rekord på 60m hæk samme dag.

Imens mor Kirsten Eskildsen løber 60m hæk til DM for Masters i Randers hos K55 og kommer i mål i tiden 11.50s som er en forbedring af den 1 år gamle egen rekord med 0,45s, løber datter Anne Møller 60m hæk til Kronborg Games i Helsingør hvor hun vinder i tiden 8.83s og dermed sætter ny K30 års rekord og forbedrer den 23 år gamle rekord som lød på 8.96s.

Ud over hækken, vinder Kirsten ligeledes guld i 3 kampen bestående af 60m hæk, højde og kugle. Sølv bliver det i højde og i kugle. Og endelig deltog Kirsten i hammerkast som ikke værende en del af DM.

Mathilde U. Kramer, tidligere AAIGér



som nu stiller op for FIF, løb sig ind på en super flot anden plads til Reykjavik Games på Island i tiden 7.51s. Dette er kun 0,06 s langsommere end hendes for en uges tid siden satte PR.

C-holdets træning frem til Bjergmarathon

Mandag vil udover det anførte antal kilometer også indeholde andet som fx core, bakker, teknik. Torsdag kører fint med AAIG intervaltræningen, og det bliver vi ved med frem til uge 12. Når der i programmet her er angivet tempo, vil det være 10 km race tempo der menes.

Uge	Mandag	Tirsdag/onsdag	Torsdag	Weekend
6-7	7-8 km tempo	10-12 km let	10-12 km let, inkl. 15 min tempo	15-18 km let
8-11	8-10 km tempo	10-12 km let	10-12 km let, inkl. 8-10 x 100 m	15-18 km let + 8-10 x 100 m
12-19	8-10 km tempo	10-12 km let	a) 4-5 x 1200 m <4 min pause> b) 4-5 x 1000 m <3½ min pause> c) 4-6 x 800 m <3 min pause>	a) 8-10 x 500 m <2 min jog> b) 10-12 x 400 m <1½ min jog> c) 12-15 x 300 m <1 min jog>
20-23	a) 2 x 5000 m tempo <5-6 min jog> b) 3 x 3000 m tempo <4-5 min jog>	10-12 km let	a) 2-3 x 2000 m <3½ min pause> b) 4-5 x 1200 m <3 min pause>	a) 4-5 x 1000 m <2½ min pause> b) 6-8 x 600 m <2 min pause>
24-25	24) 2 x 2000 m tempo <4 min jog> 25) 5 x 400 m i GP <2 min jog>	8-10 km let	24) 5-6 x 800 m <3 min pause> 25) 6-8 x 400 m <2 min jog>	24) 8-10 x 200 m <2 min jog> 25) Bjergmarathon!

Med venlig hilsen
Kim Meyer

Terminsliste 2018

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Februar					
Lørdag 24.	14.00	Bolderslev*	M	Sønderjysk Cross	
Marts					
Lørdag 3.	14.00		M	Sønderjysk Cross (reserverunde)	
Lørdag 10.	14.00	Kruså	M	Sønderjysk Cross	
Lørdag 17.	10.30	Sønderborg	M	Sønderborg Halvmarathon	
April					
Mandag 23.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Testløb Bjergmarathon	
Maj					
Onsdag 2.		Gråsten	A	Regionsstævne	
Lørdag 5.	11.00	Kliplev	M	Kliplev Forårsmarkedsløb	
Søndag 6.	13.30	Højer	M	Digeløbet	
Torsdag 10.	9.35	Haderslev	M	Vesterskovløbet	
Mandag 7.		Aabenraa Stadion	A	Nålestævne	
Onsdag 16.		Aabenraa Stadion	A	SkoleOL	
Søndag 27.5		Vejle	A	Indledende DMU	
Juni					
Lørdag 2.	9.45	Hammelev	M	Hammelevløbet	
Mandag 4.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Testløb Bjergmarathon	
Tirsdag 5.	16.30	Aabenraa Stadion	A	Regionsmesterskaber	
Lørdag 9.		Sæby	A	3- og 5-kamp	
Lør-søn 16-17.		Skive	A	Vestmesterskaber unge	
Tirsdag 19.		Haderslev	A	Nålestævne	
Lørdag 23.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Bjergmarathon	
Juli					
August					
Tirsdag 21.		Haderslev	A	Regionsstævne	
Mandag 27.		Aabenraa Stadion	A	Nålestævne	
September					
Lør-søn 1.-2.		Aalborg	A	DMU	
Søndag 16.		Herning	A	Vest hold 10 – 19 år	
Lørdag 22.		Ballerup	A	DMU Finale	
Søndag 23.		Haderslev	A	B-Mesterskaber -15 år	

*klubben betaler tilmeldingsgebyret

**godkendt til idrætsmærket i løb

* Reserverunde: Hvis 4. 5. eller 6. runde må aflyses pga. vejrlig eller andet, arrangerer pågældende klub en reserverunde lørdag den 03.03.2018

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du
økonomisk
frihed?

Sydbank
FAVORIT

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

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

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



Find os også på
de sociale medier