

AAIG

Nr. 2 2015 48. årg.



Kirsten Eskildsen-Møller, der klarede sig rigtig flot ved EM for Veteraner, ses her med lederpokalen, som hun fik overrakt ved Nytårstaflet.



atletik - triathlon - motion

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

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, dkalo@mail.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

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

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

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

Triathlon aktiviteter

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

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

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

Silvia Sørensen, 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

Motions aktiviteter

Mandagstræning Holger Hansen b-hansen@hotmail.com 21 28 32 75

Torsdagstræning Poul Erik Sørensen silpo@hotmail.dk 30 91 42 12

Cross turnering Rachele Enemark Christensen rec@columbusglobal.com 29 90 06 49

Klubtur Silvia Sørensen silpo@hotmail.dk 29 16 82 73

Ranglister Martin Egtved martin@weee.dk 30 89 47 18

Hjemmeside Henning Olsen olsen@natuglen.dk 29 90 26 19

Torsdags spisning Inga Lykke ingalykke@hotmail.com 22 37 98 78

Grill-løb Marianne Refslund marianneogjorgen@hotmail.com 74 66 68 16

Juleafslutning Conny Schlesinger conny@cschlesinger.dk 21 97 26 19

Nytårsløb Anne Grete Jacobsen famjac@post10.tele.dk 51 14 15 26

Specialevents Connie Lutzke clp@eucsyd.dk 28 57 88 50

Løb-langt-træning Jesper Steffensen jeste@privat.dk 61 26 90 86

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

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

Bent Hjortdal, bent@hjortdal.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

<u>Nålestævner</u>		
Helge Laursen, DGI-formand laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
<u>Kasserer/Kontingent</u>		
Jesper Steffensen, jeste@privat.dk	Frueløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Helle Thomsen, helle1436@gmail.com	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46
<u>Atletik Statistik</u>		
Kirsten E. Møller kfys@live.dk	Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
<u>Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)</u>		
Lars Bo Hansen larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
<u>Vægtlokale</u>		
Palle R. Madsen, prm1@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
<u>Redskaber</u>		
Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

Trænere atletik		
Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) felstedskov@mail.tele.dk	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) dorit-lars@mail.tele.dk	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk	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
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) heakmedbeck@gmail.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevvej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) jg@khs.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) kentpetersen@hotmail.com	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

Klubbladsredaktør		
Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
I redaktionen		
Bodil Nielsen bniel@aabenraa.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Torben Lykke tklykke@gmail.com	Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa	61 28 37 68
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Helge Laursen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		

<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

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

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 2
Motionsranglister	Side 5
Afdelingsmøde ATM	Side 8
Generalforsamling i Aaig	Side 11
Vestdanske mesterskaber i Århus	Side 12
Klubtur til Flensborg	Side 16
Erkendtlighedsøverrækkelse for voksne 2015	Side 17
Skal du med til cross?	Side 20
(Motions) idrætsmærketræning	Side 24
Atletik for Højer Efterskole	Side 24
DMU inde i Skive	Side 25
Sjælen forsvandt i skabet	Side 26
Sønderborg Halvmarathon	Side 27
Aaig ATM kontingent 2015	Side 29
Ministævne 3 i Skive	Side 30
Sommertræning i atletik	Side 30
Terminliste	Side 31

Næste klubblad

Deadline for (nr. 3-2015): Mandag d.22.6.2015

Artikler sendes til:

Petra Vig Jørgensen

Gl. Søndergade 2

6392 Bolderslev

petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige højre margen.

Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Kirsten Eskildsen-Møller, der klarede sig rigtig flot ved EM for Veteraner, ses her med lederpokalen, som hun fik overrakt ved Nytårstaflet.

Motions ranglister

Det er i AAIG ATM velkendt, at der i atletikken holdes styr på resultaterne, da atletikken er en sport, hvor det gælder om at opnå resultater.

MEN selvom vi i AAIG ATM har en Motions-afdeling er det jo ikke ensbetydende med, at vi ikke er interesseret i resultater.

Faktisk findes der en "Rangliste" på "Motionsdelen" på www.aaig.dk, og aktuelt findes resultater fra 2006 og indtil nu.

Regler for at komme på ranglisten?

DU skal være medlem af AAIG atletik, tri og motion.

Dine resultater skal være opnået på officielt opmålte ruter for at tælle med - f.eks. i Danmark skal det være [DAF opmålte ruter](#), i Tyskland [DLV opmålte ruter](#).

Resultat for et løb tæller ikke til ranglisten, hvis du til løbet samtidigt også stiller op for en anden officiel klub, der har løb på programmet (dobbelt medlemskab).

Resultater fra de løb anført på <http://www.aaig.dk/motion/loeb/ranglister.aspx> vil automatisk komme med på ranglisten - skulle der mangle resultater

fra andre løb, så send mig lige en mail til Martin Egtved på AaigRangliste@weee.dk (gerne med et link til hvor resultaterne kan findes) .

Husk ved tilmelding til forskellige løb, at skrive AAIG Aabenraa (hvis der ikke kan søge på AAIG - kan man ikke forvente at resultatet kommer med)

Hvilke distancer medtages på ranglisten?

Der medtages distancer på 5 km, 10 km, 15 km, halv- og helmarathon.

Og som noget nyt er der også medtaget Ultraløb (d.v.s. løb længere end marathondistancen). Distancerne kan være 50 km, 100 km, 100 miles, og 6-, 12- eller 24 timers løb m.v.

Hvordan kommer jeg på ranglisten?

Du deltager i et

- DAF opmålt løb
- tilmelder dig med AAIG Aabenraa

og så er det bare af sted.

Hvem administrerer ranglisten?

Tider indlægges af **Martin Egtved fra Motion**. Men **DU** er ansvarlig for at give Martin besked om **DINE** resultater.

SÅ HUSK at oplyse om DINE resultater.



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



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

SALON DOMINIQUE

Storegade NO. 28 Aabenraa

Telefon 74 63 00 81

www.salondominique.dk

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

Business **K**ompagniet

Kurser & Uddannelse

- Kommunikation
- Trivsel
- Præsentationsteknik
- Forhandlingsteknik
- Ledelse
- Personprofiler
- Salgsteknik
- Teambuilding

Business Kompagniet ApS
Det Gamle Kredshus · H.P. Hanssens gade 42
6200 Aabenraa
T 7023 1402

Ny revisor?

Hovedregning i Aabenraa,
Haderslev, Padborg, Skærbæk,
Tinglev og Tønder.

www.revisor.dk

Tal med os!



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

RIMECO

Recycling since 1888



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

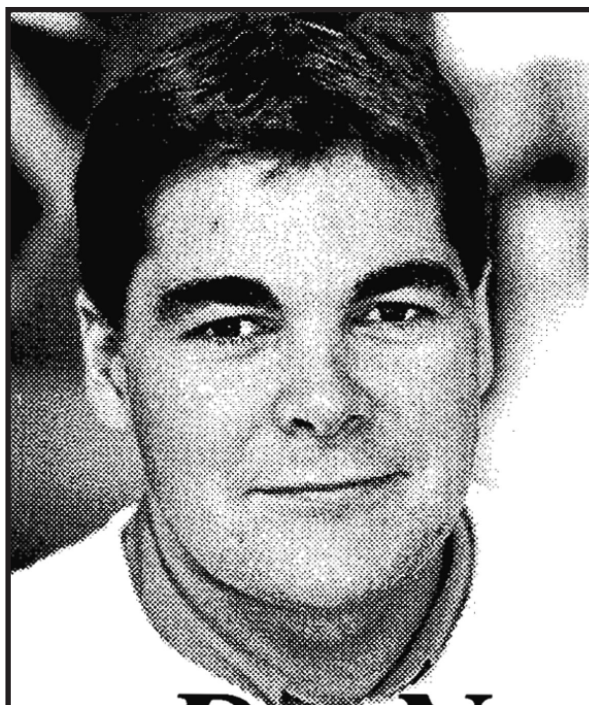
www.rimeco.com

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

**Arkitekttegnestuen
Aabenraa ApS**

Tlf. 74 62 48 88
Anders P. Pedersen



**Sportsredaktør:
Jens Kragh Iversen**

Tlf. direkte 73 32 30 57

Email: sport@nordschleswiger.dk

Tlf. 74 62 38 80

Fax 74 63 26 56

Der Nordschleswiger

DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

... landsdelens tysksprogede lokalavis

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Afdelingsmøde den 26. marts 2015 i AAIG's ATMs klublokale

Der deltog ca. 35 medlemmer i afdelingsmødet, som blev afviklet i henhold til forretningsordenen således..

1. Valg af dirigent og referent

Formand Kenny Bach (KB) bød velkommen og motiverede forslag af Helge Laursen (HL) som dirigent og Conny Schlesinger som referent, hvilket de fremmødte godkendte.

2. Afdelingsbestyrelsens beretning for det forløbne år

Året har igen været præget af at der sker rigtig meget i klubben.

Triatlon afviklede i 2014 det 30. tri stævne med udgangspunkt på Sønderstrand, og igen i 2014 blev stævnet ud-solgt. Afdelingen har haft en stor medlems fremgang, hvilket har givet udfordringer med tilstrækkelige timer svømmehallen. Det arbejdes der på løsning af i 2015.

I løbet af 2015 vil der blive tilbudt kurser i ”open Water” svømning, samt blive udarbejdet retnings linjer for deltagelse i ”open water” træningen, for at gøre denne form for træning så sikker som muligt for vores medlemmer.

Motion har repræsenteret AAIG ved rigtig mange af løbearrangementerne i det sønderjyske. Det være sig ved cross serien, div. by løb og selvfølgelig vores eget Bjergmarathon, hvor de grønne trøjer var rigt tilstede.

Der er desuden mange løb og tiltag som er kommet i stand gennem det store engagement som der er i klubben, bl.a. årlig klubtur (Rendsborg i 2014), Grillløb, Cannonball, Nytårsløb, fællesspisning og de forskellige trænings hold o.s.v. Der kunne sikkert nævnes mangt og meget andet.

Alle disse tiltag er med til at gøre det sjovt at komme i klubben, både i forhold til at være sammen socialt men det er også med til at gøre træningen sjovere.

I 2014 har den del medlemmer deltaget i kurser i DGI regi med henblik på at øge udbyttet af træningen. Uddannelse vil også i 2015 være et område der vil blive satset på

Atletikken har som, man fristes til at sige: Altid været godt repræsenteret ved stort set alt, hvad der hedder mesterskaber, Sønderjyske-, vstdanske- og danske mesterskaber, samt mange andre stævner, det både for ungdommen og seniorer.

Ved disse stævner har vores atleter præsteret rigtig flot. Både med mange medaljer, men også med endog rigtig mange personlige rekorder.

Så er AAIG kommet med i klubordningen under Elite Aabenraa, sammen med 8 atleter i den individuelle ordning. Det bliver forhåbentligt til en gevinst for både klubben og de enkelte atleter. Der har på nuværende tidspunkt været af hold en workshop vedr. ”frivilligheds strategi”, som gerne skulle resultere i at det bliver lettere at få frivillige på banen, specielt i atletik. Her er der en pæn udfordring i at få nye trænere, således at fremtiden sikres. Gennemsnits alderen på trænerne stiger, hvert år.

Nye tiltag i 2014:

”En duft af kvinde” som også kommer i 2015, efter den pæne succes 2014 løbet var.

”Nytårstaffel”: Bliver også gentaget i 2016,

”Nytårsbadning” er blevet et officielt AAIG arrangement, hvilket vel var en naturlig udvikling, da de fleste, både bader og tilskuere alligevel forbandt det med AAIG.

Renovering af klublokalet er udført.

”Forretningsorden for AAIG ATM” er blevet færdig og godkendt af hovedbestyrelsen.

Klubtøj: Der er lavet aftale med Craft, således AAIG selv står for indkøb af disse, skulle gerne resultere i at det ikke bare går hurtigere, men også i at der

endelig kommer nye grønne bluser ud til medlemmerne.

Tiltag i 2015:

I 2015 vil vi **prioritere uddannelse** af medlemmer og ledere/trænere for at højne niveauet.

Få **gang i salget** af klubtøj.

Foredrags/tema aftener med forskellige temaer, kan være målrettet hele klubben, men kan også være specifikt i forhold til en af atletik, triathlon eller motion.

Samt selvfølgelig **støtte**, alt det der er af nuværende og evt. **nye initiativer** i klubbens afdelinger.

Så en **opfordring** til alle om at **tage idrætsmærket**, det kunne være fantastisk hvis vi kunne nå de 100, som Arne har drømt om i en hel del år, specielt i år hvor Arne har mulighed for at tage mærket for 50 gang.

Aabenraa kommunes kultur og fritidsudvalgs pris 2014, gik til Helge og et stort tillykke herfra, og som der stod i klubbladet: ”en velfortjent pris og tak for din hidtidige indsats i AAIG”, jeg vil så sige ”hidtidige, nuværende og kommende indsats.

Til sidst en **stor tak til alle der har ydet en indsats for AAIG i 2014**, er sikker på at det også vil være tilfældet i 2015.

3. Regnskabet for 2014

Kasserer Jesper Steffensen (JS) gennemgik det reviderede regnskab, som viste et overskud på 106 tkr. Resultatet var specielt, da der for året var færre udgifter end forventet, og indtægter fra ikke planlagte aktiviteter.

I tilknytning til gennemgangen gjorde JS opmærksom på den megen frivillige tid, som ligger bag årets resultat - i form af de mange timer de frivillige lægger i foreningen. Bliv gerne ved med det - TAK.

Endvidere blev strukturen i organisationen AAIG, herunder af ATM (Atletik, Tri og Motion) kort gennemgået.

Regnskabet blev godkendt.

4. Forelæggelse af budget for 2015

JS forelagde afdelingsbestyrelsens budget for 2015 til godkendelse.

I 2015 vil forventes en vil fokus økonomisk være på klubbetøj (vi står selv køb/salg) og på uddannelse, herunder foredrag m.v., hvorfor der forventes en resultat på 0 eller derunder.

Budgettet blev taget til efterretning.

5. Fastlæggelse af kontingentet

Vedtaget at kontingentsatserne fortsætter uændret i 2015.

6. Behandling af indkomne forslag

Der er ikke modtaget indkomne forslag

7. Valg af personer til afdelingsbestyrelsen jf. forretningsorden

Afdelingsbestyrelsen foreslog genvalg af den hidtidige bestyrelse, og da der ikke var andre kandidater blev følgende valgt:

Kenny Bach (Atletik) blev genvalgt som formand for 2 år,

Conny Schlesinger blev nyvalgt som sekretær for 2 år,

Thomas Walther-Johansen (TRI) blev genvalgt som næstformand for 1 år,

Jesper Steffensen blev genvalgt som kasserer for 1 år,

Bo Junker (Motion) blev nyvalgt, og **Per Hussmann** (Bjergmarathon) blev valgt for 1 år.

Hermed er afdelingsbestyrelsen inde i en turnus, hvor halvdelen vælges hvert år, og alle afdelinger er repræsenteret.

Formand og næstformand blev endeligt godkendt på den efterfølgende generalforsamling i AAIG's Hovedforening.

Eventuelt

Under eventuelt kom der opfordring til at tage idrætsmærker, herunder at få et nyt løb anerkendt som idrætsmærkeløb.

Endvidere om forbedring af strukturen i motion samt en række forslag om klubtrøjen (logo/dannebrog), opdatering af hjemmesiden, om emner til foredrag (interessante personer, kost, teknik m.v.) .

Afdelingsbestyrelsen

Kenny, Thomas, Jesper, Conny, Bo og Per

Generalforsamling i Aaig 2015



Billedet viser afgangende formand Allan Lotzkat og den nye formand Lars Bo Hansen.

På den netop afholdte generalforsamling stoppede den siddende formand Allan Lotzkat efter 8 år på posten. Depechen er videre givet til Lars Bo Hansen, tidligere næstformand der nu kommer til at sidde for enden af bordet i den store forening.

Herudover var der valg af nye formænd i petanque, hvor Birthe Boysen efter 10 år på post blev erstattet af Inger Jacobsen, og i volleyball hvor Lars Svoger, der også har siddet som formand i over 10 år, blev erstattet af Ditte Lundgaard.

Foreningens 2 fortjenstmedaljer blev overrakt til medlemmer, der i hver deres idræt har gjort en stor indsats.

Hæderen gik til Conzetta Thomsen – gymnastik og til Ib Poulsen – petanque.

På generalforsamlingen, der havde samlet over 100 medlemmer og foregik på Aabenraa stadion, var der flere udskiftninger og den nye hovedbestyrelse ser fremadrettet således ud:

Formand Lars Bo Hansen – nyvalgt.
Næstformand Allan Lotzkat – nyvalgt.
Kasserer Jes Chr. Wilhelmsen
Sekretær Kirsten Eskildsen Møller – nyvalgt.
Volleyball Ditte Lundgaard - nyvalgt.
Petanque Inger Jacobsen – nyvalgt.
Finn Hove – Orienteringsløb.
Kenny B Andersen – Atletik, tri & motion
Solveig Petersen – Gymnastik.

Som foreningens revisorer genvalgtes Lars Borst og Anders Jørgensen.

Allan Lotzkat

Vestdanske Mesterskaber i Århus.

Af Kirsten Eskildsen-Møller

I weekenden 31.1 – 1.2 blev de Vestdanske Mesterskaber i atletik afholdt i Marselsborghallen i Århus.

I den yngste gruppe D12 imponerede Rasmus Fredsted Marcussen ved at vinde hele 4 guldmedaljer. Dermed vandt han alt hvad han stillede op i. Længdespring vandt han med 4.73m. Højdespring på 1.37m. 60m flad i tiden 8.45s og sidst men ikke mindst 60m hæk i tiden 10.70s.



Rasmus vinder hele 4 guldmedaljer.

Hos D15 vandt Magnus Oriwohl sølv på 60m hæk i tiden 9.82s. På 60m kunne han avancere til semifinalen i tiden 8.65s.



Magnus, Georg og Tobias hygger.

I gruppen D19 løb debutanten Anders Lolle en flot 4. pl hjem i PR på 7.32s.

Georg Huu Rasmussen og Tobias Andresen, begge D13 deltog på 60m og i

længdespring.



Georg og Tobias

Hos P19 kunne det i kuglestød blive til Guld, sølv og bronze i og med at Fawzie Otour vandt med et stød på 11.94, efterfulgt af Marie Aagaard som vandt sølv med 11.84m. Isabell Paprotny vandt bronze med et stød på 9.68m.



Marie, Fawzie og Isabell på sejrskamlen.

Isabell Paprotny kunne ligeledes vinde guld i højdespring med 5.14m og vinde sølv på 60m hæk i tiden 9.26s.

På 60m hæk vandt Sophie Roessler guld i tiden 9.01. Sophie vandt ligeledes sølv på den flade 60m i tiden 8.00s.



Sophie vinder sølv på 60m.

Hos P17 gjorde Celina Kulby det rigtig godt med 2x 4. pl i kuglestød med 10.99m som er PR og på 60m hæk hvor hun løb 9.61s. 60M flad løbes i tiden 8.77s.

Lise Lotte Jepsen vandt hos P15 guld i højdespring med en flot PR på 1.59m. I trespring vandt Lise Lotte sølv med et spring på 9.31m. Bronze blev det til i kuglestød med et stød på 10.36m.



Lise Lotte vinder her sølv i trespring.

Mille Marie Gydesen kunne i samme aldersgruppe vinde bronze i trespring med 9.16m. På 60m og 60m hæk avancerede hun til finalen i henholdsvis 8.61s og 10.58s. Mille Marie deltog også i længdespring og i kuglestød.

Som yngste i aldersgruppen P15 sprang Mie Mikkelsen sig til en rigtig flot 4.

plads med et spring på 4.53m. I højdespring kunne det blive til 1.38m og på 60m avancerede Mie til semifinalen i tiden 8.60s.



Mie springer længde

Alt i alt en super god weekend med mange flotte resultater og en hel del personlige rekorder.



Lise Lotte, Celina og Isabell hygger.



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



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3322

VAND - VARME - SANITET



Aabenraa VVS A/S

Claus Lund · Aut. VVS-installatør

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

Tagdækning

- **Tagpapdækning af nye tage**
- **Listedækning**
- **Tagpapreivering 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!*

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!

Klubtur til Flensborg søndag d. 29.03.2015-*fortalt af debutanten*



Først vil jeg takke klubbursudvalget Pia og Silvia for et supergodt arrangement, timet og tilrettelagt til punkt og prikke. Vi havde fyldt en busfuld med glade Aaig'er og heppere, selv Gert havde fået en plads. At klubben er fyldt med klubånd, kunne bl.a. aflæses af alle dem, som bare ville med på klubturen, selvom de havde deltaget i et løb dagen i forvejen.

Program: afgang fra stadion kl. 09.00, og vi kørte kl. 09.00! Med udsigt til en løbetur i regnvejrsatte vi kursen mod Flensborg. Heldigvis viste vejrguderne sig senere fra en mildere side.

Program: ankomst ca. kl. 10.00, vi ankom kl. 09.45! Efter lidt forvirring fandt vi frem til både omklædning og startsted. Alle tøser skulle naturligvis benytte det ene toilet, der var til rådighed = laaang kø og højvande (jeg holdte ikke øje med hvad der skete på mændenes side...). Selve løbet. Vi fik sendt løbere afsted på 5 og 10 km, halvmaraton startede sidst. Jeg skulle løbe mit 1. halvmaraton, og var lidt nervøs. På turen fik vi dog skabt et godt dreamteam bestående af Conny, Jesper og undertegnede. Bent var blevet skiftet ud med mig, fik jeg at vide undervejs, og jeg vil også påstå, at der blev snakket mere på 1. halvdel af ruten end på sidste. Men stadigvæk fulgtes vi ad, og som debutant,

var det betrykkende, at følges sammen med nogle garvede løbere. Udover dette har debutanter åbenbart visse forpligtelser, bl.a. at tage spurten til sidst. Taget til efterretning. Det var en rigtig fed fornemmelse at løbe i mål med et hold af Aaig'er, som heppede og klappede på sidelinien (klubånd). Selv krammere blev uddelt. Nok om mine oplevelsersom debutant. Herfra skal lyde et stort tillykke til Hanne og Lotte, som opnåede PR på 10 km. Og resten: Godt løbet!

Program: afgang til byen kl. 13.45, vi kørte kl. 13.45! For at kunne opnå dette, skulle vi være hurtige i badet. Badet, som vi havde glædet os til efter løbeturen, foregik i hvinen og hujen i iskoldt vand. Alle satte PR :). Lotte blev dog nedstemt, da hun truede med at offentliggøre et billede fra "det kolde gys" med os skønne kvinder. Sidst men ikke mindst, afsluttede vi turen med et velfortjent måltid på en græsk restaurant. Buffetten blev indtaget af sultne Aaig'ere. Nogle spiste måske lidt for meget (det er hvad der sker, når maden er god), jeg hørte personligt et par stykker i bussen klage over overfyldte maver.

Program: Afgang fra Flensborg kl. 15.30. Vi kørte kl. 15.30! Efter en hyggelig bustur landede vi i Aabenraa allerede kl. 16.00, ½ time før planlagt.

Alt i alt var det en hyggelig tur. Jeg har oplevet, at komme ind i en klub, hvor man bliver taget godt imod, der er et godt sammenhold og dejlig klubånd. Det er bestemt ikke sidste gang jeg deltager i et Aaig arrangement, ikke sidste gang jeg løber et halvmaraton, men sidste gang som debutant.

Skrevet af Helle Jensen

Erkendtlighedsoverrækkelse for voksne 23-03-2015



Fremmødte AAIG atletik, tri & motions modtagere fra venstre: Marie Aagaard, Bastian Bue Lehner, Fawzie Otour, Mikkel Bach Garbrecht, Mathilde Kramer & Kirsten Toft Nielsen.

Foreningens bedste atleter, over 18 år, var indstillet af foreningen til den årlige erkendtlighedsoverrækkelse på kommunen, der fandt sted i byrådssalen på Skelbækvej.

Indstillingen gælder for året 2014 og flg. antal har deltaget de senest 8 år.

- Sæson 2014 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2013 - 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 - 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2010 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 - 16 pers. indstillet
- Sæson 2008 - 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 - 15 pers. indstillet

Sæson 2006 og tidligere er ikke taget med, da udvælgelseskriterierne var anderledes og derved ikke retfærdighedsmæssigt kan sammenlignes.

Det var Tim Wulff, formand for Kultur- og Fritidsudvalget det bød erkendtlighedsmodtagerne og pårørende velkommen, hvorefter fædrelandssangen blev sunget.

Selve overrækkelsen blev foretaget af Carina Underbjerg Hansen, medlem af Kultur og fritidsudvalget.

Ved siden af de idrætslige præstationer blev der også givet erkendtligheder til leder/ildsjæle, som netop har sørget for at rammerne for idrætsudøverne er så gode som mulig og derved kan præstere deres bedste.

Kriterierne for voksne er følgende for at kunne blive indstillet:

- Nr.1 ved Danmarksmesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller Dansk Firma Idræts – Forbund
- Nr.1 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt anerkendt af DIF
- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.



Årets gave: Holmegaard Cocoon blomstervase med Aabenraa logo indgraveret

Lars Bo Hansen

Oversigt over voksne idrætsreceptionsmodtagere

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Bastian Bue Lehner	DM ½ marathon 3.maj Lillebælt	1.pl.mæ.18-19 år	½ marathon
Fawzie Otour	Udtagelse til nordisk mesterskaber U20, Kristianssand Norge 16.aug.		spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.pi.18-19 år	spydkast
Marie Aagaard	DM kastemangekamp, 14.sept. i Hvidovre	1.pl. pi. 18-19 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 3322 point
	DM ungdom inde atletik, 1-2.marts i Skive	1.pl. pi. 18-19 år	kuglestød
	DM ungdom ude atletik, 30/8-31/8 på Østerbro stadion	1.pl. pi. 18-19 år	kuglestød, diskoskast,
	DMU vest inde 1-2. febr. i Århus	1.pl. pi. 18-19 år	kuglestød
	Udtagelse landshold: Nordic Baltic U23 Championship 26-27/7, Østerbro stadion		diskoskast
	Udtagelse til nordisk mesterskaber U20, Kristianssand Norge 16.aug.		diskoskast, kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.pi.18-19 år	kuglestød, diskoskast
Mikkel Garbrecht	LM atletik inde 22.februar i Århus	1.pl. mænd senior	kuglestød
	LM atletik ude 16. august i Vejen	1.pl. mænd senior	diskoskast, spydkast, kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.dr.18-19 år	vægtkast
Sophie Roessler	DM ungdom inde atletik, 1-2.marts i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	4x200 m stafet
Anna Thorndahl Thomsen	DM ungdom inde atletik, 1-2.marts i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	4x200 m stafet
Christoffer Thrier Månsson	DM ungdom ude atletik, 30/8-31/8 på Østerbro stadion	1.pl. dr. 18-19 år	400 m hækkeløb
	LM atletik inde 22.februar i Århus	1.pl. mænd senior	trespring
	Udtagelse til nordisk mesterskaber U20, Kristianssand Norge 16.aug.		400 m hækkeløb

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Christoffer Thrier Månsson	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.dr.18-19 år	400 m hækkeløb
Sebastian Garbrecht	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.dr.18-19 år	spydkast
Mathilde Kramer	DM senior inde atletik, 22-23. februar i Skive	1.pl. Kv. Senior	60 m sprint
	DM senior ude atletik, 2-3. august i Odense	1.pl. Kv. Senior	100 m sprint, 100 m hækkeløb
	DM ungdom inde atletik, 1-2.marts i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	60 m sprint, 60 m hækkeløb, 4x200 m stafet
	DM ungdom ude atletik, 30/8-31/8 på Østerbro stadion	1.pl. pi. 20-22 år	100 m sprint
	Udtagelse landshold: Nordic Baltic U23 Championship 26-27/7, Østerbro stadion		100 m sprint, 200 m løb, 4x100 m hækkeløb
	Udtagelse landshold: Tammerfors Finland inde 8. febr.		60 m sprint, 200 m løb, stafet
	Udtagelse senior landshold, landsholdsmatch Riga 21-22. juni		100 m, 200 m, 4x100m stafet
Kristine Ewers	DM ungdom inde atletik, 1-2.marts i Skive	1. pl. pi. 20-22 år	3000 m løb
Anne Møller	Udtagelse landshold: Tammerfors Finland inde 8. febr.		60 m hækkeløb
Kirsten Eskildsen Møller	DM mangekamp atletik ude i Holte, 23-24.august	1.pl. Kv.50	7 kamp (4063 point)
	DM vest ude veteraner, 29. juni i Esbjerg	1.pl. Kv.50	80 m hækkeløb, højdespring
	DM veteran atletik inde 16. marts i Hvidovre	1.pl. Kv.50	50 m hækkeløb, højdespring
	DM veteran atletik ude 9-10. aug. i Hvidovre	1.pl. Kv.50	80 m hækkeløb
	VM femkamp inde Budapest 25. marts	2. pl. K50	3357 point
Kirsten Toft Nielsen	DM marathon i Odense 28. september	1.pl.kv.65-69 år	marathon



Sundt og sødt blev serveret ved arrangementet + vin og øl.

Billeder kan ses på:

<https://plus.google.com/photos/112510047543432972636/albums?banner=pwa>

Skal du med til cross?

”Skal du med til cross?” Det spørgsmål fik vi nogle gange i efteråret, men vi vidst ikke helt hvad det var. Når vi spurgte, blev der svaret lidt forskelligt: ”Det er super hårdt”, ”Det er sjovt”, ”Vi drikker kaffe og spiser kage” – så var vi overtalt! At det også var hårdt havde vi vist glemt. Vi tilmeldte os - 7 runder under 5 km pr. gang, hvor hårdt kan det blive !!! Vi blev klogere, allerede ved det første løb i Haderslev, som vi husker for smadder og bakker, bakker og smadder. De ”små” jordvolde ved Idrætscentret blev en vanskelig sag. Men vi gennemførte, selv om den sidste bakke var Haderslev’s Alp d’huez, ifølge vores ben. Efterfølgende kaffe og kage (gerne flere variationer), og hygge i klubteltet var der imod en disciplin, som vi mestrede uden problemer.

6 crossløb endnu, næsten uoverskueligt, men vi var jo tilmeldt og så møder man jo op !!!

Næste løb var på hjemmebane på en rigtig fin rute, men stadigvæk smadder og bakker, bakker og smadder, og igen afslutning i det grønne AAIG telt. Løbet i Sønderborg var en rigtig kold fornøjelse, hvor starten var nede i ”vandkanten” - i stormvejr. Cross i Rødekro bød på en million milliard

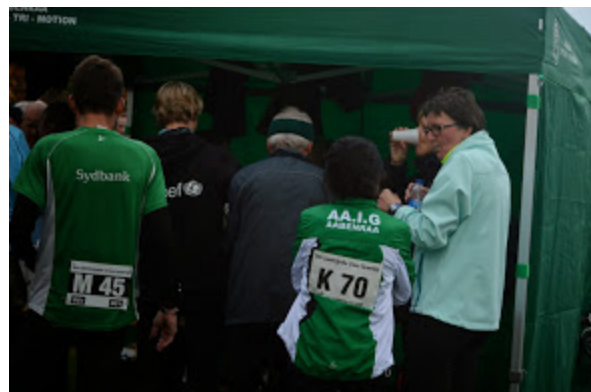
muldvarpeskud, som dog var forsøgt udglattet - en ujævn rute, rundt om en grusgrav, men det klarede vi også.

Crossrunden i Kruså var samtidig Sønderjysk Mesterskab, men blev aflyst pga. af væltede træer på ruten om natten. Løbet blev afviklet som et almindeligt crossløb. Ved tjek af resultater samme aften finder vi ud af, at Bente havde fået maksimum point 70. Jo, det var en rigtig god lørdag for Bente, men ikke Sønderjysk Mester (det grinede vi lidt af).

Det rigtige mesterskab var udsat til løbet i Løgumkloster - smadder og bakker, bakker og smadder!!!! Der var fælles afslutning og uddeling af medaljer, hvor der var mange AAIG`er på sejrsskamlen. Og som nybegynder bliver man meget overrasket over at have vundet medalje, fordi man løber i aldersgruppe med nogle totalt seje ladies. Tak Ingelise og Anne Grete for den første guldmedalje i mit liv!!

Sidste crossløb var i Skrydstrup, hvor første udfordring var at komme ind på flyvestationen. Susanne var chauffør og vi sad alle klar med løbenummer, men Susanne fik at vide, at hun havde ansvaret for alle i bilen! Lis forsøgte med al sin charme over for parkeringspladsmilitærmanden at få en P-plads tæt på omklædningen –

mislykkedes. Vi fik anvist en plads i fjerneste ende. Igen fælles afslutning med uddeling af tallerkner! til årets bedste crossløbere. Da vi tænkte nu er der ikke flere aldersgrupper der skal nævnes, så sprang en frisk og fyrig 83 årig mand op på podiet. Ak ja vi har mange løb, smadder, bakker, kaffe, kage, og hyggelig samvær foran os. Det ser vi frem til - vi ses til vintercross 2015/2016.



Trængsel om kaffe og kage



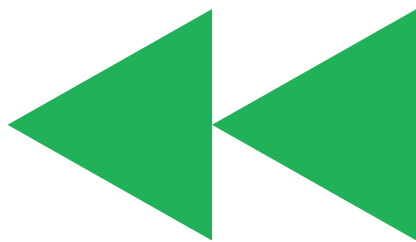
Smadder!!



Crosshilsner fra Hanne og Bente



Bakker!!



Kreditbanken

- den lokale bank

BRILLER & KONTAKTLINSE



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

Ramsherred 43 6200 Aabenraa tlf. 74628362 fax 74628028
mail: aabenraa@thiele.dk
Specialtilbud til medlemmer

Sønderjyske Bus rejser
Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: taxabus@taxabus.dk • www.taxabus.dk • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

- Komfortable 4-stjernede busser m/aircondition, køkken ect.
- Kørsel i ind- og udland
- Dagsudflugter
- Udlandsture arrangeres
- Stor liftbus med aircondition og rummeligt handicaptolet



CHRISTEN AGERLEY A/S

Tøndervej 58-64 • 6200 Aabenraa • Tlf. 74 62 12 12



Audi
Service

WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

DAHL | STOKBRO

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

Vores holdplan

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa

27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe

 **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!

(Motions)

Ildrætsmærketræning

Hver onsdag kl. 18.15 – ca. 19.45 startende onsdag d. 20.5 (pause i skolernes sommerferie).

Idéen er at træne til det klassiske idrætsmærke (atletik, udholdenhed, formprøve), men først og fremmest at hygge sig med lidt fælles motion inden for de nævnte ting.

Kravene (afhængig af alder) til det klassiske idrætsmærke er lavet sådan, at det er muligt for langt de fleste med en vis indsats at klare det.

Målgruppen: ”voksne” – kan være både den, der er i god form (f.eks. veteranatletik, løber), – og den, der absolut ikke er i form, men som måske har brug for en udfordring – og så alle dem midt imellem. Vi vil lægge et program, som kan ramme bredt.

Indholdet så nogenlunde:

Starter med at gå/løbe en lille tur. Så laver vi nogle af formprøvens øvelser – altså lidt styrke/koordination mm (en mild form for bootcamp, som man siger i nutidssprog for at gøre den slags populært). Så hygger vi os med nogle atletikøvelser – og slutter evt. af med lidt boldspil af den mindre brutale slags – det kunne være hockey eller lign.

Tovholder for denne aktivitet er Helge Laursen med back up bl.a. af Anders Jørgensen.

Prøverne til mærket vil uændret være fra september v. Arne Hanfgarn. Ligeledes vil man også fortsat kunne tage løbeidrætsmærket v. Bodil Nielsen.

Håbet/målet er jo at forbedre klubbens i forvejen høje niveau på området (et af de højeste antal mærker i landet).

Der vil være yderligere information om idrætsmærket på hjemmesiden.

Helge Laursen

Atletik for Højer Efterskole

Atletikken i AAIG fik en henvendelse fra Højer Efterskole. De skulle ifølge pensum have noget kendskab til atletik. De følte ikke selv, at de havde forudsætningerne, så de havde først søgt assistance lokalt, men endte så med at spørge klubben. Vi sagde så ja til at hjælpe dem, og da deres faciliteter var yderst mangelfulde endte det med, at de tog en bus til Aabenraa lørdag d. 28.3. Her introducerede Fawzie, Marie, Kenny og Helge ca. 40 efterskoleelever for 6 af atletikkens øvelser i et 5 timers forløb. Efter tilbagemeldinger og egne observationer forløb det udmærket.

Det er så ikke første gang inden for det sidste år, at vi har haft folk i et skolesamarbejde. Både Mikkel, Marie og Mathilde har tidligere været afsted.

Helge

DMU inde i Skive

Af Kirsten Eskildsen-Møller

I weekend d. 7-8 marts blev Danske Indendørs Mesterskaber i atletik afholdt i Sparbankarenaen i Skive. De 12 AAIG atleter kunne hente hele 13 medaljer med hjem til Aabenraa.

På 60m hæk og i kuglestød for P19 var det begge gange med dobbeltsejr til Aabenraa pigerne. Sophie Roessler og Isabell Paprotny vandt 60m hækkeløbet og Marie Aagaard og Fawzie Otour tog sig af at vinde kuglestøds konkurrencen. Sophie Roessler vandt også trespringskonkurrencen og løb en bronze medalje hjem på 60m. Isabell Paprotny vandt sølv på 200m med en flot PR og en bronze i højdespring. Ligeledes med en PR på 1.64m.



I gruppen P17 kunne Nikoline Petersen vinde højdespringskonkurrencen med et spring på 1.60m.

Lise Lotte Jepsen vinder sølv i højdespring hos P15 år.

Hos drengene kan Christoffer Månsson hente hele 3 medaljer hjem i aldersklassen D22, idet han vinder bronze på 200m og 60m samt vinder sølv på 4x200m stafetten. Stafetten vinder han sølv sammen med

Mikkel Bach Garbrecht, Till Maul og Anders Lolle.

Anders Lolle vinder i gruppen D19 bronze på 200m.

Celina Kulby løb sig i finalen på 60m hæk og endte på en 11 plads i kuglestød hos P17.



Magnus Oriwohl løb sig i finalen på 60m hæk og endte på en rigtig flot 4. plads.



Sjælen forsvandt i skabet

Jeg vil gerne sige tak til de mange, der har ydet en kæmpeindsats for at "shine" klublokalet op. Superflot med det flotte klublogo og kollage af medlemmer lavet af Elke.

Når det så er sagt blev resten pakket væk i et stort skab for enden af den ene endevæg. Vort store skab med vundne pokaler må ingen se. Alle klubrekorder væk fra tavlen. Vores klublitteratur og vore mange mapper med billeder ind i skabet. Vore fine hjembragte emblemer fra vores tur til Baltikum ned med det. Opslagstavler ned med det.

Jeg tror ikke, at det var tanken at fortiden skulle pakkes væk og en ny æra for klubben afspejles.

Jeg synes det kan være fint med minimalisme. Jeg synes bare ikke det klæder et sportslokale. Det må gerne udtrykke hygge og ligne et

samlingssted for alle aldre. Det gør det bestemt ikke nu.

Som børnetræner bruger jeg klublokalet til at vise resultater fra børn der var i klubben for mange år siden. Fortæller at de ved træningsflid også kan komme på listen. Vi hyggede i sofaen (den er også væk) når regnen på stadion var værst. Vi holdt hyggemøder.

Nu er det efterhånden kun de mange tasker der ligger og flyder, når der er træning, der fortæller at det er et idrætslokale.

Skulle vi ikke få nogen af tingene pakket ud af skabet og lavet en taskepolitik.

Venligst fra et medlem gennem 50 år, bruger af lokalet, med i atletikudvalg børnetræner og ikke en gammel sur mand.

Allan

Sønderborg Halvmarathon 28.03.2015



Nyhed
Rådgivning
alle dage

8-20

på 70 10 78 79
– også i weekenden

15043 0914

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank

AAIG ATM Kontingent 2015

Kontingentsatser for 2015:

På afdelingsmødet i AAIG ATM (Atletik, Triatlon og Motion) torsdag den 26. marts 2015 blev de nuværende kontingentsatser godkendt og gælder fortsat for 2015.

Kontingent typer:

Eneste nye type er rettet mod medlemmer, som flytter fra Aabenraa, men som gerne vil bevare tilknytningen og vil stille op for AAIG.

Det benævnes "Fjern medlem".

Det gælder kun medlemmer, som bor mere end 60 km fra Aabenraa. Relevante medlemmer / tidligere medlemmer vil blive informeret herom i.f.m. udsendelse af kontingentopkrævning.

Opkrævning for 2015:

Sker i lighed med tidligere år pr. mail primo/medio april 2015.

Har DU ikke modtaget en mail så kontakt venligst undertegnede.

Også hvis DIT kontingent ikke er korrekt type. Alle kontingentyper og -satser kan ses på www.aaig.dk.

HUSK - ændring af DIN mailadresse:

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

Hvis DU inden for det seneste halve års tid har ændret DIN mailadresse bedes du give kassereren besked (jeste@privat.dk). Tak.

Fremtidig opkrævning:

Bestyrelsen for AAIG ATM arbejder p.t. på en løsning, hvor der kan betales med Dankort og evt. andre elektroniske løsninger. Mere information herom, når det er klar.

Sportslig hilsen

Jesper Steffensen

Kasserer - AAIG ATM

jeste@privat.dk

Ministævne 3 i Skive.

Lørdag d. 7.2 blev ministævne nr 3 afviklet i Skive's atletikhal.

AAIG havde 4 atleter med. Mathilde som skulle løbe 60m. Igen viste hun at hun er Danmarks hurtigste kvinde med et løb hvor hun lå tydeligt foran alle andre og kom i mål i tiden 7.74s. Isabell som løb i samme heat satte personlig rekord og kommer i mål som nr 4 i tiden 8.00s.



Anders ses her fra Vestdanske mesterskaber hvor han slapper af efter hans 60m. _

Anders Lolle kunne forbedre sin tid helt ned til 7.25s i et super heat som Morten Dalgaard Madsen vandt i den hurtige tid 6.83s.

Ud over 60m løb deltog Isabell også i højdespring hvor hun var lige ved at komme over 1.62m. Så næste gang er den hjemme :).

Jeg selv sprang ligeledes højde og kom over 1.42m. Det var jeg tilfreds med set i betragtning af sidste års nedtur. I hammerkast satte jeg PR og kastede 29.47m. Næste mål er 30m.

Af Kirsten Eskildsen-Møller

Sommertræning i atletik på stadion

Starter mandag d. 13. april

ATLETIK - piger og drenge ca. 6 (0.kl) –9 år

Mandag 16.30-17.30, Jette og Helge

ATLETIK - piger og drenge ca. 10 – 11 år

Mandag kl. 16.30 – 17.30, Allan

onsdag kl.17.00 – 18.00, Helge og Marie

ATLETIK - piger og drenge ca. 12-14 år

Mandag kl.17.45 – 19.00, Allan og Helge

onsdag kl.17.00 -18.15, John, Fawzie og Mikkel

ATLETIK - piger og drenge ca. 15 år + ældre

Mandag kl.15.45 – 17.15 og torsdag kl.17.15 – 18.45 Poul, Kenny og Kirsten

*Der vil være visse specialtræningstilbud ud over dette for de ældste grupper.
(Se evt. hjemmesiden eller spørg træneren nærmere om dette)*

Sprint, hæk, fladspring: Poul Beck

Længere løb: Lars Bo

Kast: Kenny

Højde. Kirsten

Terminsliste 2015

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Maj					
Torsdag 7.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	
Lørdag 9.		Helsingør	A	Kronborg Outdoor	
Lø. 9 eller sø.10		Herning	A	Herning Games	
Lø.16. eller sø.17.			A	DT kval	
Torsdag 21.		Aabenraa	A	Indvielse af Kongehøjskolen	
Lø.23. – sø. 24.			A	Mangekamp øst-vest	
Søndag 24.		Helsingør	A	Kronborg Throwing	
Lørdag 30.				DTU indledende	
Juni					
Fredag 5.		Holstebro	A	K5K vest	
Fredag 5.		Vollerup	T	Klubmesterskab enkeltstart	Jes
Lø. 6. – sø. 7.		København	A	EM hold udtagelse	
Lø. 13. – sø. 14		Danmark	A	Copenhagen Open	
Lø. 13. – sø. 14	10.00	Aabenraa	A	NM mangekamp	
Lørdag 20.		Skive	M	Aabenraa Bjergmarathon	Per H.
Lø. 20. – sø. 21.			A	Vest Mesterskab	
Juli					
Torsdag 9.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	
August					
Ti. 6. – sø. 16.		Lyon, Frankrig	A	VM for Veteraner	
Lø. 8. – sø. 9.		Århus	A	DM for seniorer	
Søndag 9.		Aabenraa	T	Aabenraa Triathlon	Jes/Arne
Lø.15. – sø. 16.		Mariager	A	DM i mangekamp	
Lø. 22. – sø. 23.		Hvidovre	A	DM for Ungdom	
Lørdag 29.			A	Regionsfinale NVJ	
Lø. 29. – sø. 30.			A	DM for Veteraner	
Lø. 29. – sø. 30		Østerbro, Kbh.	A	Copenhagen Games	
September					
Torsdag 3.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	
Lørdag 5.			A	DT finale	
Søndag 6.			A	DT kvalifikation	
Lørdag 12.			A	DTU finale	
Søndag 13.			A	DM veteranholds finale	
Lø.19. – sø. 20.		Esbjerg	A	DM kaste mangekamp	
Lørdag 26.		Herning	A	Vest holdmesterskab 14 – 10 år	
Søndag 20.		Sæby	A	Vest holdmesterskab 10 år	
Oktober					
November					
Torsdag 5.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	

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 vanddrutschebane med Black Hole

