

AAIG

Nr. 2 2016 49. årg.



Arne Hanfgarn får overrakt sit idrætsmærke nr. 50 af Anni Nygård fra DGI's idrætsmærkeudvalg.



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Afdelingsmøde i ATM	Side 10
AAIG ATM kontingent 2016	Side 13
Turen går til Kiel Marathon	Side 14
Idrætsmærkeuddeling	Side 18
LM indendørs	Side 21
Martinsen og Kramer viser storform	Side 22
En hjælpende hånd	Side 22
Skole-OL og anden skolekontakt	Side 23
Orlas 70 års fødselsdagsløb	Side 26
Sommertræning i atletik	Side 29
Terminsliste	Side 31

Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2016: Mandag d. 20.6.

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

Arne Hanfgam får overrakt sit idrætsmærke nr. 50 af Anni Nygård fra DGI's idrætsmærkeudvalg.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

Conny Schlesinger, **sekr.** conny@cschlesinger.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, junker@sport.dk Nygade 33 C, 6200 Aabenraa 20 73 26 27

Atletik aktiviteter

Kirsten E. Møller, *DT-kv/mæ* Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

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

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

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

Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevvej 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

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

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

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

Idrætsmærke

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

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

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

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

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

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

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

Vægtlokale

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

Redskaber

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	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) heakmedbeck@gmail.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) jg@khsk.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) kentpetersen@hotmail.com	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 78 86 47

I redaktionen

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

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

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

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

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

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-træning	<p>Fremtidig træningsafvikling:</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løber ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold – Vend om hold. For de løbere som løber lidt hurtigere og længere ind hold A-B. De løber på ruter i skov/by – med forskellig træning indlagt.</p> <p>E-hold - Som C-hold - løber 5 min/km. og hurtigere. Det hold finder selv ud af en rute at løbe på.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskedder " vedr. klubben.</p>	<p>A-B Hold -Holger Hansen A-B Hold -Holger Jacobsen</p> <p>C-Hold - Kim Meyer C-Hold - Henning Olsen C-Hold - Tove grevsen C-Hold - Lone Nicolaisen C-Hold - Conny Schlesinger C-Hold - Jesper Steffensen C-Hold – Bo Junker</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56</p> <p>29 90 26 19 26 48 32 12 26 65 45 37 21 97 26 19 61 26 90 86 20 73 26 27</p>	<p>b-hansen@hotmail.com famiac@post10.tele.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk lonenicolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk jeste@privat.dk junker@sport.dk</p>	<p>Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.</p>
Torsdags-træning	<p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold – Vend om hold. For de løber som løber lidt hurtigere og længere ind hold A-B. De løber på ruter i skov/by – med forskellig træning indlagt.</p>	<p>A-B Hold - Harry Hansen A-B Hold - Holger Hansen A-B Hold - Flemming Søe Pedersen A-B Hold Jesper Steffensen A-B Hold Conny Schlesinger</p> <p>C-Hold - Kim Meyer C-Hold - Henning Olsen C-Hold - Tove grevsen</p>	<p>24 85 43 06 21 12 59 82 25 67 34 17</p> <p>61 26 90 86 21 97 26 19</p>	<p>osotogari@live.dk b-hansen@hotmail.com flemmingpedersen179@gmail.com</p> <p>jeste@privat.dk conny@cschlesinger.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk</p>	<p>Jan-jun, og Aug-Dec.</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
	<p>E-hold erstattet af intervalholdet ledes af 1-2 personer med nødvendige hjælpere (skift)</p>	<p>C- Hold - Lone Nicolaisen C-Hold - Conny Schlesinger C- Hold - Jesper Steffensen C- Hold – Bo Junker</p>	<p>26 65 45 37 21 97 26 19 61 26 90 86 20 73 26 27</p>	<p>lonenicolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk jeste@privat.dk junker@sport.dk</p> <p>Schaadt-hansen@webspeed.dk Frank.scheller@gmail.com birkmads@hotmail.com</p>	
Cross-turnering	<p>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".</p>	<p>Brian Schaadt Hansen Frank Scheller Mads Birk Petersen Torben Lykke Per Hussmann Bente Bloch</p>	<p>74 62 91 70 40 78 31 41 31 90 18 07 61 28 37 68 20 42 19 59 28 95 28 74</p>	<p>tklykke@gmail.com perhussmann@me.com bente.bloch@webspeed.dk</p>	<p>Møde i DGI i aug. Aug-Feb.</p>
Klubtur	<p>Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer , og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.</p>	<p>Silvia Sørensen Pia Festeren Dorthe Petersen</p>	<p>29 16 82 73 22 42 86 40 30 24 15 18</p>	<p>silpo1@hotmail.com pia_festeren@mail.dk do-bagge@hotmail.com</p>	<p>Efterår, men kan også være forår.</p>
Ranglister	<p>Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk.</p>	<p>Martin Egtved Per Hussmann</p>	<p>30 89 47 18 20 42 19 59</p>	<p>martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk</p>	<p>Sommer-halvåret Løbende</p>
Hjemmeside	<p>Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.</p>	<p>Poul Erik Sørensen Torben Lykke</p>	<p>30 91 42 12 61 28 37 68</p>	<p>silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com</p>	
Torsdags spisning	<p>Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).</p>	<p>Silvia Sørensen Tina Nurby Birgitte Sørensen</p>	<p>29 16 82 73 26 74 53 00 74 63 12 71</p>	<p>silpo1@hotmail.com be@becommunication.dk meldgaard.bs@hotmail.com</p>	<p>Alle mdr. undtaget juli og december</p>
Juleafslutning	<p>Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrancer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".</p>	<p>Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen</p>	<p>21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11</p>	<p>conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk</p>	<p>Primo dec.</p>
Løb langt træning	<p>Indbydelse til og afvikling af 2-3 arrangementer i foråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion.</p>	<p>Jesper Steffensen Bo Junker Mikael Lassen</p>	<p>61 26 90 86 20 73 26 27 30 51 46 91</p>	<p>jeste@privat.dk junker@sport.dk mikmiklassen@gmail.com</p>	<p>Forår - op til Hamburg og evt. Bjergma-</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav. Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Susanne Garbrecht Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 62 60 74 74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	garbrecht@bbsyd.dk marianneogjorgen@hotmail.com silbo@hotmail.dk famiac@post10.tele.dk famiac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk	rathon 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	famiac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famiac@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 Lone Nicolaisen	28 57 88 50 30 68 23 28 51 14 15 26 26 65 45 37	clb@euksyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famiac@post10.tele.dk lonecolaisen@gmail.com	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.



- ♦ 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



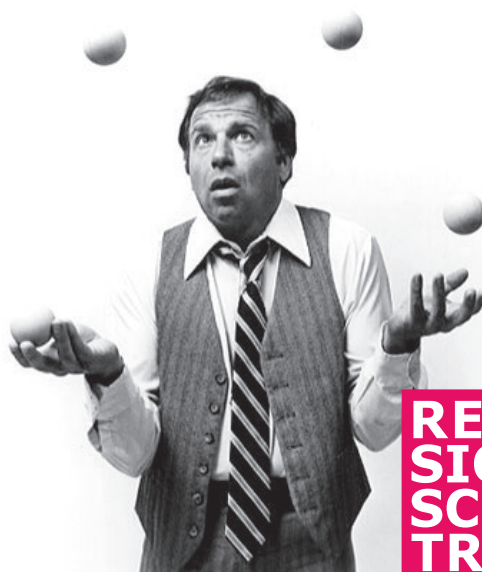
Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

Ny revisor?

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

www.revisor.dk

Tal med os!



**REVI
SION
SCEN
TRET**

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

RIMECO

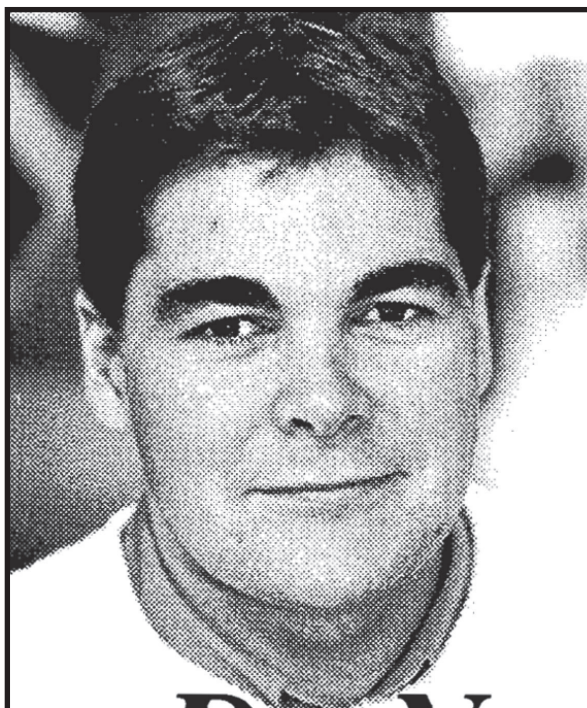
Recycling since 1888

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 i ATM den 5. april 2016

Afdelingsmødet var i år flyttet til tennisklubbens lokaler da der sidste år var lidt trangt i vores egne lokaler. Der var ca. 30 deltagere i mødet.

Dette er ikke et referat fra mødet, da det udsendes senere, men blot lidt orientering.

Afdelingsbestyrelsens skrevne beretning blev suppleret med følgende på mødet:

TRI: I 2015 blev Aabenraa Triathlon afviklet for 31. gang. Igen med stor succes, der er så heller ikke mange steder i Danmark at der er mulighed for at følge atleterne på så tæt hold, samt se dem så meget under et løb i så smukke omgivelser.

Jes har valgt at stoppe som stævneleder, stor tak for indsatsen gennem årene, glædeligt at Arne har sagt ja til at gribe depechen og overtage denne post.

Vedr. svømmetider, så har tri arbejdet benhårdt for at skrabe alle de timer til sig som de overhovedet har kunnet, tænker at denne udfordring ikke er blevet mindre efter at der er problemer i Rødekro svømmehal, vi håber dog at disse problemer løses hurtigst muligt.

Motion: Motion har i 2015 øget antallet af medlemmer, det er positivt at der kommer flere i klubben, specielt i disse tider hvor individualiseringen af sport generelt, gør at der er mange som vælger at udøve dette udenfor klubber. Det tager jeg som et tegn på at motion, er mere end bare det at komme og løbe. (det er der selvfølgelig også plads til, vi skulle gerne være en klub som kan rumme endda meget bredt).

Motion er suverænt den afdeling i ATM, som sørger for at tilbagelægge flest km i den grønne trøje. (hvis der er en tal nörd et eller andet sted i klubben, kunne det være interessant at få udregnet hvor mange km der tilbagelægges af klubbens medlemmer i løbet af et år).

DM i marathon bød også på et dansk mesterskab i aldersgruppen 65-69 år. Det var til Holger Hansen, tillykke med det.

Ellers er motion jo stedet hvor alle kan være med uanset ambitionsniveau, det er vigtig at vi fastholder dette, ved at bibeholde det høje aktivitets niveau, både ved at styrke de nuværende tilbud, men også ved at udvikle og støtte nye tiltag.

Atletik: Atletik har haft en tilbagegang i antallet af medlemmer, dette har dog

ikke påvirket det høje sportslige niveau. Vi er dog interesserede i at få så mange med som muligt, primær målgruppe er nok ungdommen.

Atletik er kommet med i den ”åbne skole” som er skolernes mulighed for at tage kontakt til foreninger, således at disse, i det her tilfælde atletik kan komme ud på skolerne og få mulighed for at formidle hvad det er vi kan med atletikken og få viderebragt, det vigtige budskab: Atletik er sjovt og for alle.

Vi er også gået ind i skole OL, som foregår på Aabenraa stadion d. 18. maj, med et max deltager antal på 500, det regner vi med at nå uden problemer.

Hvis disse ting resulterer i at der kommer mange nye medlemmer, så står vi overfor en udfordring på trænersiden, den vil dog blive overskygget af glæden ved at kunne formidle atletikken til endnu flere.

At have det sjovt med atletikken og samtidig bevare det høje niveau i alle alders grupper må være det, der er det væsentlige for atletikdelen.

Nye tiltag i 2015:

Event gruppen er kommet i gang med foredrag og det er noget jeg tror vi i klubben fremover kan se frem til som gode og givtige arrangementer, både

som inspiration og et sted hvor det sociale plejes

.
Klubtøj: Dette er der kommet, skal vi sige rimeligt styr på, der er dog stadigvæk rimeligt lange leveringstider, det øver vi os så på at kunne planlægge os ud af, så der hele tiden er nok tøj hjemme, både i de forskellige modeller og str.

Planer for den kommende sæson:

Her håber vi at der vil komme rigtig mange grønne trøjer til start, således at hvis der var nogen som var i tvivl om at ATM er en aktiv klub der deltager i mange løb, får syn for sagen.

Bakke op om nye tiltag, samt udvikle og styrke de nuværende.

Uddannelse af trafikofficials.

Derudover skal det nævnes at det indkomne forslag fra Holger Jacobsen vedr. struktureringen af motion, blev vedtaget på mødet.

De tre bestyrelsesmedlemmer som var på valg: Thomas Walther-Johansen, Jesper Steffensen og Per Hussmann blev alle genvalgt.

På bestyrelsens vegne

Kenny

Generalforsamling i AAIG den 5. april 2016



AAIG ATM Kontingent 2016

Kontingentsatser for 2016:

På afdelingsmødet i AAIG ATM (Atletik, Triatlon og Motion) tirsdag den 5. april 2016 blev de nuværende kontingentsatser godkendt og gælder fortsat.

Opkrævning for 2016:

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

Har DU ikke modtaget en mail senest den 14. april 2016 så kontakt mig . Også hvis DIT kontingent ikke er korrekt type. Alle kontingenttyper og -satser kan ses på www.aaig.dk.

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.

Udmeldelse:

Skal ske til kassereren for AAIG ATM, eventuelt via www.aaig.dk.

Sportslig hilsen

Jesper Steffensen

Kasserer - AAIG ATM

jeste@privat.dk / 2138 5147

Turen går til Kiel Marathon

Lørdag morgen den 27. februar 2016 kl. 08.30 blev bilen pakket og turen gik til Kiel Marathon. Efter ca. 1 ½ times kørsel, ankom vi til Cruise Terminal Ostseekai i centrum af Kiel... ve æ vand. Bilen blev parkeret tæt ved start på et stort parkeringsområde.

Friske og veloplagte sprang vi ud af bilen og blev da lige noget overrasket af paparazzi – Mikael Lassen ☺. Mikael skulle løbe sit marathon nr. 190.



Kl. 10.20 fik vi så sendt Mikael afsted. Også Jesper Duus og Hans ”den røde” Renkwitz.

Inde i ankomsthallen kunne vi hente vores startnr.. Udover startnr. var der også mulighed for at købe mad, drikkevarer, sportstøj og få massage efter løbet. Der var ingen

bademuligheder (dog gode toiletforhold ☺), men til gengæld kørte der jævnligt shuttle busser til nærmeste sportshal, hvor der var mulighed for at få et bad.

Klokken blev 11.15 og så skulle vi halvmarathon løbere afsted.



Og ruten var bare super ☺. Flad strækning ud af havnepromenaden – ca. 5 km ud til vendepunktet og samme vej tilbage. Der var masser af modløb – både marathon- og halvmarathonløbere. Vi var endda heldige med vejret. Der var ingen vind, men meget tåget. Så vandet så vi desværre ikke meget af.

Ruten kan dog være meget kold, især hvis der blæser en hård østenvind ude fra vandet. Så vi var godt tilfredse.



Også andre AAIG'ere havde fundet vejen til Kiel Marathon. Michael, Hong, Pia og Maria brillerede også med deres deltagelse ☺



Efter løbet var der ren hygge i ankomsthallen. Tror vi alle var godt tilfredse med dagens resultat. Vinderne blev kåret og Mikael fik en ekstra bonus med hjem. Han tog lige en tur på podiet som nr. 2 i sin aldersklasse – Sådan!



Kiel Marathon er absolut et løb der kan anbefales. Der er mulighed for at løbe 10 km, halvmarathon og marathon. Deltagerantal i alt ca. 2000.

Hvis man gerne vil give den ekstra gas, så er ruten også perfekt til det.

Turen er flot og ville have været endnu flottere i klart vejr.

Forholdene inden, under og efter løbet var bare tip top; parkering, forplejning, depot osv – så alt i alt SPITZE ☺

Tommy, Birgitte, Jesper og Conny



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 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 & Styrke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Andreas Petz/ Jakob Nørby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvel- Malene

Torsdag

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

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd
Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider
holdplan
03/01-11

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

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

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

Idrætsmærkeuddeling

Tirsdag d. 23.2 holdt klubben uddeling af idrætsmærker taget i 2015. Idrætsmærket er efterhånden/igen en populær aktivitet i foreningen – og noget der går på tværs af vores aktiviteter: atletik, triathlon og motionsløb. I alt er der taget 64 mærker, hvilket gør, at AAIG er den forening, der tager næstflest mærker i landet.

Mærket kan tages en gang om året, og voksne får guldmærket, uanset om de lige klarer kravene eller ligger langt over. Ungdom får mærket i forskellige metaller alt efter alder.

Helt ekstraordinært var der en, der fik idrætsmærket i guld nr. 50, nemlig Arne Hanfgarn. Det er 3. gang i foreningens historie, at det sker. En repræsentant fra DGIs idrætsmærkeudvalg Anni Nygård, Fredericia var i dagens anledning mødt frem for at overrække mærket, som er i ægte guld i modsætning til de andre guldmærker. Alle 50 mærker er taget i AAIG, ja faktisk har Arne taget mærket 52 år i træk i AAIG, da voksne, dengang Arne startede, begyndte med bronze og sølv.



Arne modtager guld nr. 50

Med til historien hører også, at omkring år 2000 var idrætsmærkearbejdet ved at gå i stå i AAIG atletik, tri og motion. Arne påtog sig så at være tovholder for mærket i AAIG – det var jo nærmest nødvendigt, hvis han skulle nå guldmærke nr. 50 i AAIG-regi. Siden er mærket vokset til en stor aktivitet i klubben.

Også fra foreningen var det en pokal med inskriptionen ”anerkendelse og respekt” for Arne Hanfgarns flotte præstation.

Størstedelen af mærketagerne - jævnt fordelt i alderen fra 12 år og til over 70 år var tilstede ved lejligheden, så dejligt, at alle aldersgrupper kan mødes om en fælles aktivitet. Ud over uddeling af mærker, blev der budt på lidt spisning på klubbens ”hjemmebane”, Aabenraa Stadion, hvor klubben gav maden til modtagerne. I alt var vi knap 70 tilstede, idet der også var nogle ledsagere med til 1½ times – tror jeg – hyggeligt samvær.

Idrætsmærkeoverrækkelse i Stadionkantine 2016



Mærket kan tages på 2 måder i klubben. Enten som løbeidrætsmærket, der kræver, at man klarer bestemte tidskrav i 2 udvalgte løb, hvilket fordrer en habil løber. Den anden måde er det traditionelle mærke, som består af 3 dele, en atletikprøve, en prøve i almene styrkeøvelser og en udholdenhedsprøve (gang, cykel eller løb). De 64 mærker er ligeligt fordelt på de 2 typer mærke. Arnes mærke er det traditionelle. Klubben ser gerne, at mærket bliver endnu mere udbredt, da det kan være en afveksling til ens sædvanlige aktivitet, og samtidig er mærket et synligt bevis på, at man er i en fornuftig form.

Der er forskellige overvejelser omkring, hvad der kan gøres.

F.eks. om idrætsmærketræningen skal tages op igen, ligesom sidste år, hvor tilslutningen dog var beskednen. Man kunne jo kalde det idrætsmærkefitness.

Måske starte muligheden for at tage prøven i atletik noget tidligere på eftersommeren. Så kunne det måske være, at nogen af motionsløberne ville prøve den form for mærke. Er vi først i september, er det ved at være for sent med tidligt mørkt og dårligt vejr.

Måske tilbyde forældregruppen i atletik at tage prøverne i forbindelse med børnenes træning. Endelig er der tanker om at tilbyde det bredt i AAIG. Vi

hører gerne kommentarer til de nævnte forslag.

Hvad det munder ud i, vil komme på hjemmesiden.

Der er medlemmer i klubben, der tror, at idrætsmærket er for en lukket kreds – det er det ikke. Se blot alle, der har taget mærket:

Det traditionelle:



Sofie Stigaard, Victoria Niebuhr, Ida O Vestergaard, Dina Gylling, Mie Mikkelsen, Lise Lotte Jepsen, Gyde Tadsen, Charlotte Maul, Søren Bentin Riis, Rasmus Ilsø, Lucas Søvang, Jacob Riis Petersen, Rasmus Markussen, Georg Rasmussen, Tobias Andresen, Anders Clausen, Isabell Paprotny, Fawzie Otour, Kirsten E Møller, Jytte Hanfgarn, Helga Jørgensen, Gerd Larsen, Mikkel Bach Garbrecht, Andreas Møller, Magnus Gjelstrup, Helge Laursen, Karsten Nissen, Henrik Ilsøe, Anders Jørgensen, Arne Hanfgarn

Løbemærket:



Tove Grevsen, Tina Ohlsen, Birgitte Sørensen, Jette Tønder, Hanne Jonasson Nielsen, Karen Jessen Olsen, Ingelise Juhl, Susanne Garbrecht, Helle Lykke Kristoffersen, Kirsten Toft Nielsen, Ida Elisabeth Petersen, Birthe Baun Brodersen, Bodil Nielsen, Anne Grethe Jacobsen, Oliver Salby, Adrian Jensen, Fritz Riis, Bent Buchard, Flemming Søe Pedersen, Mads Birk Petersen, Henrik Christensen, Kim Meyer, Holger Hansen, Henrik Holstein Jessen, Palle Rosen Madsen, Kumar Kandasamy, Werner Juhl, Mogens S Nielsen, Finn Jakobsen, Torben Lykke, Arne Ankersen, Mikael Lassen, Mogens Sylvester, Holger Jacobsen.

Helge Laursen

LM indendørs. Solid ungdomsindsats

I samme weekend som der er DM for senior gør de yngre AAIGere også en flot figur ved DGI's landmesterskaber i Aarhus. Anne Sofie Michelsen 11 år vinder højdespring med 1,25. 12 årige Marius Mikkelsen vinder både guld på 60 m i 8,75, sølv i længde med 4,55 og bronze på 800m i 2.42,64. Hos 13 årige vinder Lucas Søvang højde med 1,41 og nr. 2 i kugle med 9,34. Rasmus Markussen får dobbelt guld med sejr på 60 m hæk i 10,12 og længde med 5,20 og henter sølv på 60 m i 8,29. Solveig Johannsen får bronze på 800m i 2.55,16. Det samme er tilfældet for Georg Huu Rasmussen hos 14-15 år i tiden 2.33,25. Endelig bliver det til guld i højde ved 16-17 år til Lise Lotte Jepsen med 1,56 og sølv i kugle med 9,55,

Helge

Martinsen og Kramer viser storform

18. februar 2016 · Jeppe Weinreich

Andreas Martinsen og Mathilde U. Kramer stod for de resultatmæssige højdepunkter ved torsdagens stævne i Marselisborghallen.

Selvom der var tekniske øvelser på programmet ved Vinterferie ABC i Aarhus, så var det sprintere og hækkeløbere, som lyste op. Først viste Andreas Martinsen (1900), at han efter en lidt svingende sæsonstart for alvor har fundet det rette spor. Inden for godt en time præsterede den danske rekordholder på 60 meter hæk nemlig sin 2. og 3. hurtigste tid nogensinde. Først vandt han i 7,81 sek. og lidt senere i revancheheatet - efter en optimal start - i 7,80 sek. Kun ved EM-inde i Prag sidste år, hvor han satte den gældende danske rekord med 7,73 sek., har han løbet stærkere. Kravet til VM-inde i Portland lyder på 7,72 sek., og skal det klares, bliver det i Oslo søndag eller ved DM i Skive weekenden efter.

Hurtigste tid i 16 år
Mathilde U. Kramer er allerede godt i gang med sin bedste sæson. I dag pressede den 22-årige Aabenraa-atlet så sin 12 dage gamle PR på 60 meter ned til først 7,60 sek. - og i aftenens sidste heat til 7,58 sek. Ikke siden sæsonen 2000, hvor Spartas Sille Søndergaard blev noteret for 7,57 sek., er der blevet løbet stærkere af en dansk kvinde.

Vinterferie ABC - Aarhus d. 18. februar 2016. Der stillede også 3 andre gode AAIG atleter til start.

Ovenstående er taget fra DAF's hjemmeside.

Sophie Roessler løb ligeledes 60m som blev klaret i 8.05s.

Isabell Paprotny og Lise Lotte Jepsen sprang højde. Henholdsvis 1.60m og 1.55m.

På 60m hæk løb Isabell Paprotny 9.57s og Sophie Roessler 9.11s.

Lise Lotte Jepsen deltog yderligere i kuglestød hvor det blev til 9.82m

En hjælpende hånd

eller mere til atletikken er der stadig brug for. Langt fra alt kræver specifik atletikforstand. Det kan f.eks være nogle enkle EDB opgaver, praktiske opgaver, hjælpe ved stævner osv. Hjælpere kan også være fra AAIG motion mm. F.eks. skal der som eksempel på den slags bruges en ved skoleOL som samarit.

Helge

Skole OL og anden skolekontakt.

Atletikken i AAIG har fulgt opfordringer både fra DAF omkring at afholde skoleOL og fra kommune mm om at lave tilbud til skolerne.

SkoleOL er et større landsdækkende stævnetilbud til skolerne, hvor der er sat en del midler af i kraft af forskellige sponsormidler. Klubben har sagt ja til at afholde et indledende stævne, hvor der kommer økonomiske midler til dækning af udgifterne med mulighed for lidt ekstra indtægt.

Men den primære motivation er, at vi bakker forbundet op, og at vi får gjort reklame for atletikken/ med mulig rekruttering til følge.

Det bliver et stævne med sandsynligvis over 500 skolebørn som deltagere (d. 3.4. er der tilmeldt 300) **onsdag d. 18. maj kl. 8.30 – 14.30**. Det bliver med indmarch og andre indslag. Det er en klassekonkurrence, og bedste klasse på hvert klassetrin (4.-7.kl) bliver inviteret til finalen i København i juni.

Selv om det jo ligger i normal arbejdstid, håber jeg, at der alligevel er flere klubmedlemmer mm, **der har mulighed for at hjælpe**. Send mig venligst en mail, hvis du kan hjælpe

(Helge – mail: laursenstub@mail.dk) snarest, da der er mange ting, der skal på plads. Selve planlægningen af stævnet står Marie Aagaard og undertegnede for, men som det nærmer sig, skal flere på banen. Vi har også et godt samarbejde med en konsulent på kommunen omkring stævnet.

Afledt af stævnet er vi også gået ind i et skolesamarbejde. Det koordineres af Kenny og undertegnede. Udgangspunktet var, at vi ønskede at trække på et korps af ældre elever til skoleOL som hjælpere. Dette er kommet i stand med Stubbæk Skole, men derfor er der stadig brug for hjælpere på dagen.

Ydermere er det så blevet til, at vi har udarbejdet nogle tilbud i atletik til skolerne, og her er den første aftale ved at komme på plads.

Det kan synes underligt at bruge kræfter på et nyt område, når vi samtidig efterlyser arbejdsressourcer i atletikdelen i klubben. Ind imellem må man forsøge noget nyt og håbet er også, at sådanne tiltag på en eller anden måde giver et løft, måske dukker der nye kræfter op – i kraft af nye kontakter/samarbejdsrelationer – måske nye medlemmer, goodwill fra samarbejdspartnere.

Helge



Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Rådhusgade 6



74 62 64 64



VAND – VARME – SANITET



Tagdækning

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

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

Syddansk
Tagdækning A/S

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

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

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



Hvad kan du købe bolig for?

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

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

Aabenraa Afdeling
Storegade 3 6200 Aabenraa
Telefon 45125170

Danske Bank

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Orla's 70 års fødselsdagsløb

Jeg blev via Facebook inviteret til Orla's 70 års fødselsdagsløb (GIG Løb og Motion), og da jeg er født og opvokset i Gråsten måtte jeg deltage – halvmarathon med start kl. 12.00 ved Gråsten Roklub. Deltagerne på marathon havde start kl. 10.00.

Ifølge deltagerlisten var der tilmeldt 19 løbere til marathon, 22 løbere på den halve distance og 62 løbere til rundeløb, dvs. i alt 104 løbere, et meget pænt fremmøde.

En runde var på 5,3 km, dvs. at 8 runders løb blev til en marathon og 4 omgange til halvmarathon. På de fine billeder som Ove endnu engang har leveret, ses det også at der var et flot fremmøde af AAIG-løbere.

Ruten startede ved roklubben, hen forbi havnepromenaden, forbi Marina Fiskeris og ind i skoven, hvorefter vi kom ud i Stjerneparken, hvor der var depot på Orla's private adresse. Der var også depot ved roklubben. Depotterne var i topklasse: Diverse drikke, frugt, chips, vingummi og flere slag hjemmebag. Som Mette Jochimsen sagde: Jeg har ikke tabt mig på denne her marathon, jeg har været i depot 16 gange...

Vejret viste sig fra den pæne side, der var tørvej, og solen kom frem på himlen.

Tommy og Flemming havde arrangeret deres eget duathlon på dagen: En cykeltur til Gråsten på 20 km, løb på 10 km og retur til Aabenraa igen på cykel.

De havde stor gavn af det velassorterede depot ved roklubben, inden turen igen gik til Aabenraa.

Anne Grete havde været syg med influenza og havde det svært til sidst. Birgitte fra Gråsten der ellers var kommet i mål på marathon distancen, løb en 9. runde sammen med Anne Grete. Vi, der var færdige med at løbe inkl. Holger, sad og nød kaffe, kage og boller i roklubben med fin udsigt fra 1. sal. Holger så Anne Grete og Birgitte begynde at gå og snakke på den sidste runde, og han mente, at det ville blive en lang dag og at hun ville være meget træt når hun kom i mål.

Vi fik klappet både Anne Grete og Birgitte i mål, de var trætte, meget glade og snakkede stadig 😊

Tak for en dejlig dag i Gråsten.

Hanne J. Nielsen



Tilskuere og løbere ved Graasten Roklub



Fødselar Orla



Anne Grete endnu frisk



Bethina og Birthe, hård tur?



Mikael i fin stil



Duatleterne Tommy og Flemming



Jens: Her går det super



Pia i løb på havnefronten



Letløbende Jesper



Fru Sørensen med smil



Bent med Marina Fiskeris i baggrunden



Conny med overskud



Letløbende Susanne

Sommertræning atletik

Ca. 6-9 år:

mandag kl. 16.30-17.30

Jette, Nina og Helge

Ca. 10-12 år

mandag kl. 16.30-17.30

Allan og Fawzie

Onsdag kl. 17.30 -18.45

Helge (sammen med 12-14år)

Ca. 12-14 år

mandag kl. 17.30 – 18.45

Allan, Helge, Ruben

Onsdag kl. 17.30 -18.45

John og Mikkel

Ca. 15 år og opefter

mandag kl. 15.45 – 17.30

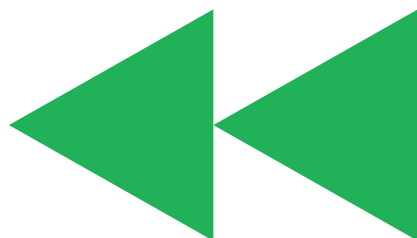
Poul, Kirsten og Kenny

onsdag kl. 17.30 – 19.00

Kirsten og Kenny

Specialtræning: (som er for ældre ungdom og motiverede blandt de lidt yngre – efter aftale).

Efterhånden som specialtræningen er på plads, vil den blive bekendtgjort på hjemmesiden. Kontakt evt. de forskellige trænere (Poul, Kirsten, Lars Bo, Kenny om denne.



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



Audi
Service

WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Terminsliste 2016

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
April					
Mandag 25.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Test-løb 1 - Bjergmarathon	
Maj					
Torsdag 5.		Haderslev Stadion	M	Vesterskovsløbet*	
Søndag 8.		Højer	M	Digeløbet	
Mandag 16.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Test-løb 2 - Bjergmarathon	
Lørdag 21.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Løb-langt-træningsløb	
Søndag 29.		Sønderborg	M	1864-løbet*	
Juni					
Lø. 4. – sø. 5.		Hannover	T	Klubtur til Wasserstadt Triathlon	Silvia/Petra
Mandag 6.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Test-løb 3 - Bjergmarathon	
Lørdag 18.	10.00	Aabenraa	M	Aabenraa Bjergmarathon	
Søndag 26.	12.00	Rødekro	T	Dania Bikes Triathlon	
Juli					
August					
Søndag 7.	11.00	Aabenraa	T	Aabenraa Triathlon	
September					
Lørdag 3.		Tønder Torv	M	Tønderløbet*	
Søndag 11.		Broager	M	Gendarmløbet	
Lørdag 17.	14.00	Kruså	M	Grænseløbet	
Oktober					
Lørdag 22.		Kliplev	M	Kliplevløbet	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Velkommen i Aabenraa Vandland

Sønderjyllands **BEDSTE**

BADEOPLEVELSE



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

Det er sjovt...

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

