

AAIG

Nr. 2 2017 50. årg.



Thor til sidste afdeling i cross i Skrydstrup. Samlet fik han en placering som nummer to i sin aldersklasse.



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
AAIG atletik atleter henter medaljer til indemesterskaberne	Side 10
DM cross lang i Fredericia	Side 12
Et nostalgisk øjeblik	Side 14
Smånoter Atletik	Side 14
Idrætsmærker	Side 18
Erkendtlighedsøverrækkelse for voksne	Side 20
AAIG klubblad	Side 23
AAIG ATM Kontingent 2017	Side 26
Atletik sommertræning	Side 26
Kursus om løbeskader	Side 27
Gratisløb 2017	Side 27
LM indendørs i atletik	Side 28
Fawzie Otour sætter stor PR til DM senior	Side 29
Afdelingsmøde i ATM	Side 30
DGI foredrag for AAIG'ere	Side 32
Specialtræning tor to af vore rigtig dygtige piger	Side 34
Terminsliste	Side 35

Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2017: Søndag d. 25.6.2017

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 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

Thor til sidste afdeling i cross i Skrydstrup. Samlet fik han en placering som nummer to i sin aldersklasse.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

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

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

Atletik aktiviteter

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

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

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

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

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

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, 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

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

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

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

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

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

Idrætsmærke

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

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

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

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

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

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

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

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

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

Vægtlokale

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

Redskaber

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

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) felstedskov@mail.tele.dk	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) dorit-lars@mail.tele.dk	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk	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	Møllevvej 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@aabenaar.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@aabenaar.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafeteria</u>	Bjarne Petersen bjapscatereria@gmail.com	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	31 50 11 94

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags- Torsdag træning	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". A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt). B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere). C-hold - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning. 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. Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen. Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med. Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.) Se opslagstavle i klubloket for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aften. Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben.	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Kim Meyer Conny Schlesinger Jesper Steffensen Henning Olsen Tove Grevsen Jesper Steffensen Bo Junker Brian Schaad	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 20 42 19 59 21 97 26 19 21 38 51 47 29 90 26 19 26 65 45 37 21 38 51 47 20 73 26 27 21 44 45 99	b-hansen@hotmail.com famjac@post10.tele.dk osotogari@live.dk kimmester@yahoo.com conny@cschlesinger.dk ieste@privat.dk olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk ieste@privat.dk junker@sport.dk Schaadt-hansen@webspeed.dk	Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.

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 pia_festersen@mail.dk do-bagge@hotmail.com	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk	Sommer- halvåret
Hjemmeside	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spising	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 20 42 19 59	hjhjensen15@gmail.com kimmester@yahoo.com	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen Gitte Petersen	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11 28 68 40 90	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk fatteluke@hotmail.com	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen	21 38 51 47 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619	jesten@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 spising 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 spising og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen Susanne Sønnichsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56 30 68 23 28	famjac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famjac@post10.tele.dk ssoennichsen0@hotmail.com		1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Connie Lutzke Susanne Sønnichsen Anne Grete Jacobsen	28 57 88 50 30 68 23 28 51 14 15 26	clp@eucsyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famjac@post10.tele.dk		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon						



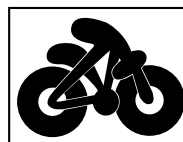
- ♦ TYVERIALARM
- ♦ VIDEOOVERVÅGNING
- ♦ TÅGESIKRING
- ♦ ADGANGSKONTROL
- ♦ BRANDSIKRING



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

**Løb for livet,
lad dog os
klare alle
tallene...**

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

RIMECO

Recycling since 1888

Skibbroen 20 • 6200 Aabenraa • Tlf. 7462 0300 • info@rimeco.dk
www.rimeco.com

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

Arkitekttegnestuen
Aabenraa ApS
Tlf. 74 62 48 88
Anders P. Pedersen

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

Skibbroen 4 • 6200 Aabenraa • Direkte: 73 32 30 57 • E-mail: sport@nordschleswiger.dk

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk



AAIG Atletik-atleter henter medaljer til indemesterskaberne

Februar mdr. er der blevet afholdt Danske Mesterskaber og inde for atleterne rundt omkring i landet.

I år lagde de ældste ud i Randers hvor DM for Masters blev afholdt d. 11-12. februar.

Her formåede AAIG atlet, Helle Guldborg Nielsen at vinde guld i kuglestød i aldersgruppen K45.



Kirsten Eskildsen kunne hos de K55 årige hente 4 mesterskaber med hjem til Aabenraa i højdespring, 60m hæk, hammerkast og vægtekast, samt 1 sølvmedalje i kuglestød. Tiden på 60m hæk var ligeledes Dansk Rekord for K55.



Weekenden efter d. 18-19. februar blev der i Skive Arenaen gennemført et flot DM senior med et meget højt niveau. Her havde AAIG en enkelt atlet med. Nemlig

Fawzie Otour, der i et meget stærkt kuglestødsfelt ikke kunne stille noget op imod de stærke piger. Men det blev til en flot 5. plads hvor hun støder PR med 13.47m næsten ½ meter længere end hendes tidligere PR.

Skive AM var igen vært, da DM Ungdom blev afviklet d. 25-26. februar.

Her kunne Fawzie Otour så endelig brilliere, idet hun vandt kuglestød hos P22 over tidlige klubkammerat Marie Aagaard. Stødet på 13.80m er samtidig ny klubrekord.



Anne-Sofie Rasmussen vinder sølv på 3000m og 1500m hos P22



Hos P17 år vinder Lise Lotte Jepsen sølv i højdespring og Mie Mikkelsen vinder ligeledes sølv på 60m i ny PR.



I den yngste gruppe D15 år, formår Rasmus Fredsted Marcussen at tilkæmpe sig en finaleplads på 60m hæk



og Georg Huu Rasmussen kommer ind på en 4. plads på 3000m.



Victoria Niebuhr hos P15 får samlet

værdifuld erfaring som blev omsat til medaljer weekenden efter til LM.



DM cross lang i Fredericia, lørdag 4.marts



Fra venstre: 14 årige Georg Huu Rasmussen og 19 årige Anne-Sophie Rasmussen, henholdsvis på 10 og 8 km cross ruten.

Lørdag d.4. marts 2017 afviklede Fredericia Løbeklub og Bevæg dig for Livet DM crossløb lang, en del af Cross Nationals under Dansk atletik Forbund.

AAIG - atletik, tri og motion havde to deltagere med på 8 km og 10 km distancen, henholdsvis den 19 årige Anne-Sophie Rasmussen og den 14 årige Georg Huu Rasmussen.

Anne-Sophie deltog i kvinde klassen fra 20 år og opefter. Georg var med hos mænd ungdom under 20 år, kaldet U20. Løbet blev afviklet på en 2 km rundstrækning i et meget kuperet naturlandskab, med mudderet underlag ved siden af Fredericia stadion.

Anne-Sophie blev nr.27 ud af 45 kvinder i tiden 38,19 min, som var en OK tid på sådan en vanskelig rute. Det var først gang hun deltog sammen med de bedste kvindelige cross løbere herhjem-

me, hvor vindertiden var 32,05 min af en udlænding.

Georg blev nr.14 ud af 17 deltagere i tiden 53,03 min på 10 km ruten.



Anne-Sophie på vej ned af en af de mange bakker

Det var godt kæmpet af Georg og sammen med en anden 14 årige var de yngste deltagere af alle. Ligesom Anne-

Sophie var det også først gang Georg var samme med de bedste cross løbere herhjemme og begge fik en oplevelse de sikkert husker.

18 årige Andreas Lindgren vandt U20 klassen i 37,02 min



Georg på vej ud på sidste runde af 2 km rundstrækningen.

Billeder kan ses på:

<https://goo.gl/photos/DpiBM1Kj2AVgBgUe7>



Til venstre den berømte Kongepokal skabt af Kong Christian d.10 i 1905 og har lige siden været vandrepokal til vinderen af DM lang cross for mænd, som f.eks. Julius Jørgensen, Allan Zachariasen, Niels Kim Hjorth, Henrik Jørgensen, Carsten Jørgensen, Steen Walter osv.

Til højre Peter Bistrups ærespris til den bedste kvindelige DM lang cross løbere, uddelt første gang i 2009 efter hans død. Peter var et stort ikon i Dansk atletik og en bekendt af AAIG.

Lars Bo Hansen



24 årige Peter Glans fra Odense atletik blev dagens hurtigst mand i tiden 34,49 min på 10 km cross ruten og dermed Dansk Mester for mænd i lang cross.



27 årige Simone Glad, der i nu stiller op for Sparta vandt kvindeklassen i tiden 32,44 min på 8 km ruten. Hun gennemførte fra start til slut med kun en pigsko.

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Jeg fik i begyndelsen af 1967 den tanke at lave et idéudvalg i AAIG, som skulle give inspiration til forøget interesse for atletikken i byen. Det fik ikke den store succes. Jeg fik dog overtalt den tidligere danske mester i 5-kamp, Andreas Gydesen ("Gyde"), Haderslev IF, at komme og holde et foredrag for et fåtal medlemmer i kantinen på Aabenraa Stadion.

Først i maj var de få aabenraaere, der var mødt til 3. divisionsholdkamp vest mellem Aarhus 1900, Herning Gymnastikforening og AAIG, overraskende vidne til at se den første danske rekord på vores stadion! Den blev sprunget af Kjeld Møller, Aarhus, der brugte stangen til at svinge sig over 4,10 meter. Det var dansk rekord for 17-18 årige, og en forbedring på otte centimeter, samtidig var det jysk seniorrekord.

Helge Laursen havde en hård dyst med den tidligere landsholdsløber Rudolf Thalund, Herning, på 1500 m. Først på de sidste 100 m "gik" den langlemmede Helge forbi den lille rapfodede Rudolf og side om side kæmpede de indtil de sidste meter, hvor AAIG'eren sprængte uldsnoren kun 1/10 sek. foran Herning-løberen.

Helge løb på 4.14.6 min. Begge havde lige før løbet 5000 m med omvendt placering.

AAIG fik andenpladsen med 93 points, mens Aarhus sikkert vandt med 119 points med Herning på sidstepladsen fik 73 points.

Smånoter Atletik

Giv en hånd til atletikken.

Vi har for nylig haft et positivt trænermøde. Vi har jo som bekendt måttet sige farvel til nogle gode trænere fra sidste år.

Men det er lykkedes at få alle hold besat, så det ser fornuftigt ud. Der er bl.a. kommet 3 friske piger til. Et par forlader os efter sommerferien, men vi er optimistiske.

Vi har også fået det organiseret således, at der er flere trænere på holdet eller parallelle hold, så et trænerafbud (sygdom, rejse, arbejde) kan klares.

Men vi vil gerne, at vi kunne lave en forældrebackup ved træningen (forstået sådan, at ca 3 forældre på skift var med eller var standby).

Man må også gerne sætte x ved de stævner, vi arrangerer som hjælper. Endelig har vi flere småjobs af begrænset varighed – **kontakt gerne arbejdsudvalget for atletik:** Kirsten, Kenny, Allan, Lars Bo eller Helge.

Kursus:

Vi havde håbet på at kunne tilbyde et begyndertrænerkursus her i foråret – desværre lykkedes det ikke, men vi arbejder videre. Falder man over et kursus, der kunne have interesse, så kontakt os endelig.

Atletikinteresserede

voksne/veteraner/idrætsmærke:

Kom og træn med om onsdagen kl. 17.30. I kan direkte deltage i de unges træning eller dele af den – eller bare samtidig. Trænerne hjælper gerne – eller nogle af de dygtige unge.

Apropos idrætsmærke:

Så er tanken, at vi vil invitere forældre til at prøve at tage atletikdelen af idrætsmærket i forbindelse med træningen omkring sommerferien – nærmere om dette.

Hjemmesiden:

En opfordring til at kigge på hjemmesiden en gang imellem (aaig.dk under atletik). Der vil ind imellem være tilbud, som ikke kommer rundt på anden vis.

Stævner:

Vi tilbyder og tager os af en lang række stævner – men nogle er sultne efter flere. Men vi er ikke i stand til at tage os af alle stævner, der er. Men man er selv velkomne til at tage sig af et sådant stævne. – Evt tilbyde det til nogle, man tror, kunne være interesseret, når man alligevel skal afsted (i nogle tilfælde kan klubben yde tilskud – kontakt evt. en af ”de 5”).

DGI atletik:

Efter omkring 15 år på posten som atletikformand i DGI Sønderjylland lykkedes det at finde en afløser for Helge på posten – Sven Christensen fra Haderslev. Allan og Helge sidder dog fortsat med i udvalget.

Helge Laursen



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 & Styrke - 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 Boksning - Lars

Fredag

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
Fredag	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

Idrætsmærker

Af Anders Jørgensen

Der blev igen taget mange idrætsmærker i 2016. I alt 53, som næsten fordeles ligeligt i 3 kategorier: Ungdom, løbere og atletik.

Overrækkelse af mærke samt diplom foregik hos Føtex cafeteria.

Foreningen betalte mærkerne og maden, viceborgmester Ejler Schutt overrakte mærkerne vejledt af Arne Hanfgarn, som selv fik mærke nr. 51 (derudover har han startet med bronze

og sølv). Helga Jørgensen fik mærke nr. 36.

Der var desuden mange gæster (pårørende), som deltog i den lille, højtidelige overrækkelses seance, hvor hver enkelt fik håndtryk og blev fotograferet af Lars Bo.

Vi havde et par gode timer, som vi gerne vil gentage i 2017 med endnu flere aktive idrætsmærkedeltagere.

Dommere/trænere:

Bodil Nielsen
Helge Laursen
Anders Jørgensen
Arne Hanfgarn

Torben Køhling
Preben Petersen
Klaus Leonhardt
Fritz Riis
Kim Meyer
Michael Jacobsen
Henrik Holstein Jessen
Holger Hansen
Kumar Kandasamy
Verner Juhl
Mikael Lassen
Mogens Sylvester
Annabelle Svenson
Kristina Grevsen
Victoria Niebuhr
Solveig Johansen
Dinna Gylling
Cecillia Johansen
Sofie Clausen

Mie Mikkelsen
Lise Lotte Jepsen
Mads Krogsgård
Nielsen
Søren Bentim Riis
Rasmus Ilsø
Georg Rasmussen
Tobias Andresen
Gyde Tadsen
Kirsten E. Møller
Jytte Hanfgarn
Helga Jørgensen
Andreas Møller
Magnus Gjeldstrup
Helge Laursen
Karsten Nissen
Henrik Ilsø
Anders Jørgensen
Arne Hanfgarn

Idrætsmærketagere:

Solveig Hansen
Helle Jensen
Eicke Warnche
Gitte Petersen
Tove Grevsen
Birgitte Sørensen
Jette Tønder
Karen Jessen Olsen
Ingelise Juhl
Marianne Refslund
Kirsten Toft Nielsen
Birthe Baun Brodersen
Bodil Nielsen

Fra idrætsmærkeoverrækkelsen den 28. februar



Erkendtlighedsoverrækkelse voksne 23.marts 2017



Fremmødte AAIG atletik, tri & motions modtagere fra venstre: *Karen Jessen Olsen, Holger Hansen, Anne-Sophie Rasmussen, Isabell Paprotny, Fawzie Otour & Kirsten Eskildsen*

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 2016 og flg. antal har deltaget de senest 10 år.

- Sæson 2016 - 10 pers. indstillet
- Sæson 2015 - 9 pers. indstillet
- 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 den nye kultur- og fritidsudvalgsformand Hans Philip Tietje, der

bød erkendtlighedsmodtagerne og pårørende velkommen, hvorefter der var fællessang.

Selve overrækkelsen blev foretaget af Christian Panbo fra Kultur og fritidsudvalget, som også er medlem af AAIG.

Ved samme lejlighed er der reception for modtagere af Eliteidrætspuljen og Aabenraa Kommune og Aabenraa Fritidsråd uddeler Ungdomslederprisen, Seniorlederprisen, Årets spejderudøver, Årets idrætsudøver og Initiativprisen efter indstilling fra foreningerne.

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: Kahler Hammershøj blomstervase

Lars Bo Hansen

Oversigt over voksne idrætsreceptionsmodtagere

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Anne-Sophie Rasmussen	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl. pi. 18-19 år	5000 m løb
Isabell Paprotny	DM ungdom inde atletik, 5-6. marts i Skive	1.pl. pi. 18-19 år	60 m hækkeløb
	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	1.pl. pi. 18-19 år	60 m hækkeløb, højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl. pi. 18-19 år	100 m hækkeløb, højdespring
Fawzie Otour	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl. Kv. Senior	kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	spydkast
Marie Aagaard	DM ungdom inde atletik, 5-6. marts i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	kuglestød
Mikkel Garbrecht	Store DM senior ude 27-28. august i Århus	1.pl. Mæ. Senior	spydkast
	DM ungdom ude atletik, 3-4/9 på Østerbro stadion	1.pl. dr. 20-22 år	spydkast

	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl. dr. 20-22 år	spydkast
Sophie Roessler	DM ungdom inde atletik, 5-6. marts i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	længdespring

Billeder kan ses på: <https://goo.gl/photos/cn6A7TwQjRE4RNar7>

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Mathilde Kramer	DM senior inde 27-28. februar i Skive	1.pl. Kv. Senior	60 m sprint
	Landsholdsudtagelse Nordkampen 13. febr. i Växjö, Sverige		60 m sprint
Kirsten Eskildsen Møller	DM kastemangekamp, 17-18.sept. i Helsingør	1.pl. K50	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 2313 point
	Nordisk Mesterskab Masters 1-3. juli i Odense	1.pl. K50	1000 m stafet
	Nordisk Mesterskab Masters 1-3. juli i Odense	3.pl. K50	hammerkast
	Vestmesterskaber Masters 26.juni i Randers	1.pl. K50	højdespring, hammer
	DM Masters inde 13. marts i Hvidovre	1.pl. K50	højdespring, kuglestød
Holger Hansen	DM marathon i Odense, 2. oktober	1.pl.mæ.70-74 år	marathon
Karen Jessen Olsen	DM marathon i Odense, 2. oktober	1.pl.kv.70-74 år	marathon



Alle erkendtligheds- og prismodtagere

Et lækkert trængement blev serveret for alle fremmødte



AAIG klubblad

Når dette læses står der årgang 50 på forsiden af klubbladet.

Petra skriver i klubblad nr. 6 2016, at der gennem det sidste halvanden år tid ofte har knebet med nok indlæg til et helt klubblad og rejser en debat om bladets fremtid og indhold.

Der skal ikke herske tvivl om at vi fra bestyrelsens side gerne ser at klubbladet bliver ved med at komme i en papirudgave.

Dette da klubbladet er med til på en helt unik måde at fastholde klubbens historie, som Holger nævner i sit indlæg i fællesnummeret 2017.

Her vil jeg så supplere med at den ikke alene fastholder, men også kan fortælle historien i nuet.

Det kan være gennem beretninger af oplevelser man har haft i klubben, rejse oplevelser, resultater fra stævner osv.

Som Helge nævner i sit indlæg i fællesnummeret 2017, så har atletikken nok forsømt at opfordre til at skrive i klubbladet i forbindelse med stævner og ture.

Så en opfordring til at der i forbindelse med ture i ATM også bliver spurgt om en kunne tænke sig at skrive en artikel til klubbladet.

Klubbladet kan desuden være med til at formidle tanker og holdninger til, både aktuelle ting der sker i klubben, men også være med til at komme med input

til hvad vej foreningen skal bevæge sig fremover. Dette synes jeg er aktuelt i forbindelse med at bestyrelsen skal til at arbejde med en strategi plan i det kommende år.

Her er der både mulighed for og brug for at der kommer idéer og feedback til bestyrelsen.

Den bedste måde at udvikle en forening på er ved at meninger mødes, brydes og debatteres, således at det bliver summen af det man kan blive enig om der viser vejen.

Dette var lidt tanker om hvad klubbladet evt. kan bruges til. Håber der er mange i klubben som vil give deres besyv med i denne debat.

En tak til klubbladets redaktion for det store arbejde med at lave klubbladet og et ønske om at i på et tidspunkt ikke behøver at efterlyse indlæg, men "bare" skal lave bladet.

Er enig med Holger i at der bør henstilles også til fremtidige bestyrelser at beholde papirudgaven, dog med det men, at vi jo er en forening som bygger på frivillighed, så der skal jo være nok til at løse opgaven, ellers er den måske ikke vigtig nok.

Med håbet og ønsket om at årgang 51-52-53-54 osv. også udkommer.

På bestyrelsens vegne
Kenny



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
- Tagpaprenovering af eksisterende tage
- Efterisolering af eksisterende tage
- Membranisolering af broer og parkeringsdæk
- Selvbærende stålpladetage

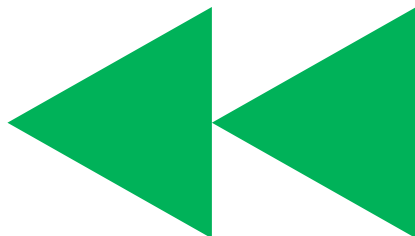
Syddansk Tagdækning A/S blev i 2006 stiftet af Asmus Schmidt, Allan Lotzkat, Torben Schweer og Lars Slipsager – som tilsammen har mere end 80 års erfaring inden for tagdækningsbranchen. Syddansk Tagdækning A/S vil derfor være det sikreste valg, når der skal vælges samarbejdspartner til udførelse af tagpaparbejde.

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!



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 handicaptoliet



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 ATM Kontingent 2017

Kontingentsatser for 2017:

På afdelingsmødet i AAIG ATM (Atletik, Triatlon og Motion) torsdag den 30. marts 2017 blev de nuværende kontingentsatser godkendt. Satserne - som er helårlige - er:

Atletik, børn (0-11 år), 300 kr.

Atletik, unge (12-17 år), 525 kr.

Voksne, atletik og tri, kr. 675 kr.

Motion (fra 15 år), kr. 390.

Alle kontingenttyper og -satser kan ses på www.aaig.dk.

Opkrævning for 2017:

Sker i lighed med tidligere år pr. mail medio april 2016.

Har DU ikke modtaget en mail senest den 15. april 2017 så kontakt mig . Også hvis DIT kontingent ikke er korrekt type.

Ændring af DIN mailadresse:

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

Hvis DU inden for det seneste halve års tid har ændret DIN mailadresse bedes du give kassereren besked . Tak.

Udmeldelse:

Skal ske til kasserer Jesper Steffensen (mailadresse jest@privat.dk)

Sportslig hilsen

Jesper Steffensen

Kasserer - AAIG ATM

Sommertræning atletik

Officiel start mandag d. 24.4.2017

Ca. 6-9 år:

mandag kl. 16.30-17.30

Dina, Sofie C og Helge

Ca. 10-12 år

mandag kl. 16.30-17.30

Allan, Fawzie og Mie

Onsdag kl. 17.30 -18.45

John (samme tid som fra 13år)

Ca. fra 13 år + interesserede veteraner/idrætsmærketagere (om onsdagen)

mandag kl. 17.30 – 18.45

Allan, Helge, Ruben

Onsdag kl. 17.30 -18.45

Kenny og Helge

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 (Kirsten, Lars Bo, Kenny, Allan) om specialtræningen. Der kan også læses nærmere på hjemmesiden

Kursus om løbeskader

Lørdag den 29. april 2017 kl. 10 til ca. kl. 13-14. Undervisningen forestås af en instruktør fra DGI.

Temaet er forebyggelse af løbeskader, og kurset er **GRATIS** for medlemmer af AAIG ATM.

Formål med kurset:

Dette lille kursus har 2 formål.

For det første at give DIG nogle redskaber til at undgå skader i forbindelse med din løbetræning generelt.

Og for det andet, at løfte DIT og de enkelte medlemmers generelle viden om træning og skader afledt heraf.

Dette hænger også sammen med, at vi har sværere ved at finde medlemmer, som vil tage trænerkurser og videregive viden til andre medlemmer i AAIG. Så i stedet fokuserer vi på at uddanne den enkelte løber/medlem via disse små kurser.

Kurser i 2017:

I 1. kvartal har der været to kurser om henholdsvis kost og intervaltræning. Og efter sommerferien kommer igen kursus i intervaltræning, samt et emne som ikke er fastlagt endnu.

Tilmelding til kurset:

Via www.aaig.dk jf. udsendt mail herom. Vel mødt.

Gratisløb 2017

I lighed med sidste år kan du som medlem af AAIG ATM deltage i 3 "Gratis" lokale foreningsløb.

Hvorfor "Gratis-løb"?

Tanken med "gratisløb" er dels at

- "give noget tilbage" til **DIG** sin medlem for **din** indsats i AAIG og ved AAIG-arrangementer,
- komme talrigt rundt til forskellige motionsløb i det sønderjyske,
- støtte op om andre "foreningsløb",
- styrke det sociale i AAIG ATM ved på samme måde som ved Cross, at møde talstærkt frem som forening :-)

Hvor er det i 2017?

Årets "gratisløb" er følgende:

- Vesterskovløbet, Haderslev (Tor 25.05.2017)
- Løjt-løbet (Lør 03.06.2017)
- Grænseløbet, Krusaa (Lør 16.09.2017)

Tilmelding:

Foretager **DU** selv ved brug af den kode, du har fået i en mail i marts 2017. Hvis DU ikke kan finde mailen så kontakt Bo Junker på junker@sport.dk.

LM indendørs i atletik d. 4.3. i Århus

Min første optræden som leder efter min knæoperation. Et af de gode stævner – forstået på den måde, at her kan både ”toppen” og den ”brede” udøver mødes. Vi havde 12 deltagere med – og Allan og jeg var med som ledere (afløste hinanden deroppe) + Kenny og John var der også, idet de var kapret som dommere ved stævnet. Derudover kørte nogle forældre selv.

Toppen var nok Mie Mikkelsen ved 16-17 år, hvor hun blev landsmester på 60 m i fremragende 8,03 tæt på PR. Et godt eksempel på, at man også kan levere topresultater ved LM.



Victoria vinder højde med 1,47

Ved 14-15 år bliver Victoria Niebuhr landsmester i højde med 1,47, så hun er ved at stabilisere sig omkring hendes nylige opnåede 1,50 og nr. 2 i trespring med 9,57. I samme gruppe får Solveig Mærsk Johannsen sølv på 800m i

2.43,57 og nr. 3 i længde med 4,48. Solveig og jeg misforstod nok hinanden, for Solveig gik tidligt frem, da feltet luntede afsted. Det betød, at Solveig løb alene i spids det meste af løbet, hvilket kan være hårdt psykisk, så hun blev ”ædt” til sidst. Men en flot præstation.

I 13 års gruppen vinder Mads Krogsgaard Nielsen suverænt kugle med 11,62, mens Marius Mikkelsen henter sølv på 60 m med 8,62 sek.



Stemningsbillede fra LM. En hal med stor aktivitet. På billedet ses Mike, Kristine, Marius, Victoria, Solveig og Mie og helt i forgrunden Helges ene krykke.

Ud over medaljetagerne deltog flere andre med flere gode resultater og værdifuld stævneerfaring. Ikke alle resultater er medtaget her, men vil kunne ses på hjemmesiden: aaig.dk under atletik.

Sofie Guldborg Nielsen 15 år – med en ærgerlig 4. plads i kugle med ellers

gode 9,26. Mike Nielsen 17 år med 60m på 8,28. Som helt ny er der for ham stadig mange erfaringer at gøre.

Derudover deltog Dina Gylling, Sofie Clausen, Kristine Grevsen, Anne Sofie Michelsen og Silja Gylling. Alle resultater kan ses på hjemmesiden: aaig.dk under atletik.

Helge Laursen

Fawzie Otour sætter stor PR til DM Senior



I weekenden 18-19.2 var Skive AM for tiende gang i træk vært for DM inde Senior.

AAIG Atletik, Tri&Motion havde en enkelt deltager med, nemlig Fawzie Otour.

Fawzie har arbejdet meget med hendes kuglestøds teknik og det gav pote. I den meget stærke kuglestøds konkurrence støder hun hele 3x over 13m og når ud på 13.47m. Næsten ½ meter længere end hendes tidligere personlige rekord.

Desværre blev det ikke til en medalje, da feltet var ualmindeligt stærkt. Så Fawzie må nøjes med en 5. plads. Hun lå godt nok til en 4. plads helt ind i sidste runde, hvor den tidligere klubkammerat Marie Aagaard lige passerer hende.

Men et flot, flot resultat. Stort tillykke.
Kirsten Eskildsen

Afdelingsmøde i ATM den 30. marts 2017

Der var ca. 35 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: Forberedelse til årets tri stævne den 6. august er i fuld gang og pt er der 2 AAIG'er tilmeldt. Det bliver der helt sikkert lavet om på.

Dejligt at se at klubben har kunnet hjælpe Rødekro med udlån af svømmetider og ikke mindst at det fungerer godt.

Motion: Etableringen af motions gruppen (motionsudvalget) som vedtaget på sidste årsmøde er sat i værk. Tænker har at det tager en del møder inden strukturen, samt rollefordeling og opgaver er faldet helt på plads. Det må jo udvikle sig efter behovet for dette.

Generelt er der et meget højt aktivitets niveau i motion, er der nogen der er i tvivl kan de jo komme på stadion, se hjemmesiden eller Facebook, for at få et indtryk af hvor meget der sker i afdelingen.

Atletik: "Atletik har haft en tilbagegang i antallet af medlemmer", således sagde jeg sidste år. Denne nedgang er vendt til en fremgang på 6 atleter, hvilket er en pæn fremgang. Ca. 20 %.

Skole ol arrangerer vi også i år, den 10. maj. Vi har dog forsøgt at reducere i antallet af deltager, udgangspunktet sidste år var MAX 500 deltager, vi endte på 650.

På træner siden er vi stadig udfordret, her er der dog 3 af vores unge atleter som har sagt ja til at være med til at træne. En tak til dem for det.

Første sæson i Kongehøj hallen er overstået og det har været en positiv oplevelse, både det træningsmæssige at der har kunnet benyttes pignoske og god plads til de enkelte discipliner, men også den velvilje til at få det til at fungere som vi har mødt fra skolens og primært deres serviceleder Claus side.

Klubben generelt:

I forhold til Arena Aabenraa er der endnu ikke kommet noget om hvordan denne påtænker at det fremtidige samarbejde skal fungere med klubberne, men det kommer i løbet af foråret/sommeren 2017, vi kan så glæde os over at AAIG har en mand (Per Hussmann) med i bestyrelsen for denne, til at varetage AAIG's interesser på tværs af alle afdelinger.

Som formand bliver man stolt (håber jeg da også andre AAIG'er gør), når man deltager i kommunens hædring af sportsfolk for gode præstationer i 2016. Ud af 42 der havde gjort sig fortjent til dette gennem et LM, jysk- eller dansk mesterskab eller udtagelse på landshold var de 8 fra ATM. Næste uge er det så ungdommen, der skal have deres erkendtligheder, her har vi så mange med at træningen har måttet aflyses. Samt at Bjergmarathons styregruppe

har fået kommunens kultur-og fritidspris.

Planer for den kommende sæson:

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

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

På uddannelsessiden kniber det med interessen i at uddanne sig, hvorfor vi på motionssiden i 2017 vil tilbyde kortere kurser med fokus på udvikling af den enkelte løber.

Klubtøj: Vil arbejde hen mod at der findes et rimeligt/ lavere leje for prisen på dette, det står klart efter vores februar udsalg at der er et behov for klubtøj, dog har prisen nok været lige i overkanten.

Bestyrelsen vil arbejde med en strategiplan for klubben: bl.a. kerneopgaver, rekruttering, fastholdelse osv. i løbet af 2017.

Der arbejdes henimod at oplægget for dette ligger klar til præsentation ved afdelingsmødet 2018.

Bestyrelsen har også vedtaget at Beslutningsreferat fra ATM offentliggøres og det vil være gældende fra det først kommende møde i 2017. Referatet kan ses på hjemmesiden.

TAK:

En tak til klubbens sponsorer for deres støtte og til Aabenraa kommune for deres støtte til klubben gennem Elite Aabenraa, som er med til at give vores unge mennesker mulighed for at udvikle sig inden for deres atletik disciplin.

En stor tak til alle AAIG'er der været med til at alle de arrangementer der har været i klubben har kunnet lykkes. Håber også at alle vil bidrage til dette i løbet af 2017.

Ingen tvivl om at der er sket en masse andre ting i klubben som også kunne være nævnt, det viser kun at **VI** er en klub hvor der sker rigtig rigtig mange forskellige ting.

Derudover kan vi glæde os over at der var nogle gode debatter på årsmødet, dette viser at de medlemmer der er i AAIG ATM, er engagerede i klubben og vi være med til at klubben kan udvikle sig.

De to bestyrelsesmedlemmer som var på valg: Conny Schlesinger og Kenny Bach Andersen blev begge genvalgt

På bestyrelsens vegne

Kenny

DGI foredrag for AALG'ere.

Der har indtil nu været arrangeret 2 foredrag for klubmedlemmerne - med foredragsholdere fra DGI. Hvor vi alle i klubben har haft muligheden for at

Og i marts var det om intervaltræning.

Jeg har selv deltaget begge gange - sammen med ca. 20-30 af jer andre.

Der kommer flere lignende foredrag i løbet af året med forskellige emner... næste gang er lørdag den 29.marts, hvor emnet er løbeskader og forebyggelse heraf.

Der bliver hver gang udsendt både mails, samt det har været opslået på Facebook. Jeg kan kun opfordre til, at i møder op.

Jeg synes begge foredrag har været meget inspirerende Noget af det fortalte, ved man da godt i forvejen - men kan være godt nok at blive mindet om. Samt der har været en del ny viden også.

Begge gange synes jeg, at oplæggene har været forståelige og brugbare for en bred gruppe ; "eliten", motionisterne, samt både for løbere og tri-folkene.

Særligt emnet intervaltræning, opfatter mange af os vist som, kun gældende for de hurtige af vores folk. Jeg må sige, at her blev det gjort "spiseligt" for os alle. Denne dag var vi også ude og være aktive. Super god oplevelse Som

deltage, og få ny viden og inspiration til vores træning.

Første foredrag var i januar, hvor emnet var om kost og væske i f.h.t. de lange løb.

helt bestemt fik givet mig lysten til mere intervaltræning. ☺



Jesper Steffesens referat af dagen om intervaltræning følger her:

Fokus var på teori og praktik, så interval kan benyttes af alle, også motionister, som vil træne varieret og "rykke" lidt på tiderne.

Hvad er interval-træning?

Det består af skiftevis intensive og meget lidt intensive løbeperioder (f.eks. løbe 400 m og stå/gå/jogge indtil pulsen er faldet til ro). Og så gentagelse et vist antal gange.

Hvor meget af træningen må være interval?

Maksimalt 10% af den ugentlige træning. Løber du 30 km om ugen må intervallerne kun udgøre 3 km - pauser mellem intervaller tæller ikke som intervaltræning, men som anden træning.

Hvordan kommer jeg igang?

Instruktøren anbefalede følgende inden selve intervaltræningen begyndes:

- Opvarmning minimum 8-10 minutter.
- Træn lidt løbe-teknik (knæløftninger, hælspark, fodled osv.)
- Lav stigningsløb (så kroppen er klar til interval)
- Små-jog inden start af intervaller + evt. stræk
- Endvidere fik vi lært, at følgende bør afklares inden vi starter op på at løbe intervaller:
- Formålet med træningen - sprint (meget korte intervaller), 3-5/10 km (400-800 m) eller ½-helmarathon (800 m og længere).
- Pause i forhold til interval og intensitet

Starten i hver interval (stille og roligt op i fart - ellers risiko for skader)

Hold tempo ens i alle intervaller

- Er du træt så overvej at begrænse antallet / stoppe
- Selv eller sammen med andre - f.eks. træning i klubben om torsdagen

Risiko for skader:

Udsat er lysken, læggen, achillesenen og forstuvninger. Disse kan forebygges ved opvarmning, koordineringsøvelser, langsom igangsætning af de enkelte intervaller, kun 1 gang intervaltræning pr. uge, god grundtræning (først intervaltræning efter 6 måneders grundtræning), styrke samt god løbeteknik.

Gode råd til en ny-begynder i.f.t. interval-træning:

Løb ikke længere end 400 m intervaller de første 3-4 uger - og løb samme længder/antal. Efter ca. 6 uger kan der arbejdes med ændring af tider og længde af intervaller. Pausen mellem intervallerne bør være ca. samme længde som intervallen.

Så hermed både tak for dette gode initiativ fra klubbens side Men også en opfordring til jer ... Bare mød op !!!

Susanne Garbrecht.

Specialtræning for to af vore rigtig dygtige piger.

Lise Lotte og Mie får engang imellem et specialtræningsboost af henholdsvis Tom og Poul. Nu hvor de har nået så højt et niveau, er der brug for nogle træningspas hvor der er fuld fokus kun på dem, frem for den daglige træning i gruppen. Så for Lise Lottes vedkommende, så kommer Tom ca 2x om mdr. Nogle gange oftere og nogle gange går der mere tid imellem.



Tom og Lise Lotte

Målet for i år er at komme til at kaste 60m. Dette ville give en billet til WM i Kenya her til sommer.

Derfor er der ligeledes planlagt en træningssamling i Aabenraa i Bededagsferien, hvor vi har hyret Michel Leinders som er en af verdens bedste hammerkast trænere. Dette er en samling som er arrangeret i samarbejde med Esbjerg og Hvidovre AM.



Lise Lotte får teknisk instruks af Tom
Mie var i løbet af sidste år begyndt at

løbe rigtig stærkt under Pouls vinger. Så vi har prøvet at holde fast i, hvor enten Poul kommer til Aabenraa for at træne Mie og en flok andre fra træningsgruppen, eller hvor Mie tar til Kbh. for at træne sammen med Poul. Poul laver Mie's daglige træningsprogram som hun så træner selv herhjemme.



Mie får specialtræning søndag formiddag.

Her sidste weekend drog vi til Frederiksberg, hvor Mie trænede med Pouls gruppe om lørdagen og hvor vi fik hilst på Mathilde og Sophie. Om søndagen blev det til enetræning i Kokkedal hvor Poul og Signe er flyttet hen.



Mie sammen med Poul ved Kokkedal slot.

Hele vinteren har Mie flittigt delt ud af hendes ekspertise og har hævet andre med på træningsprogrammet. Nu her hvor udendørstræningen starter, har hun meldt sig som træner for 12 – 14 årige, hvilket er helt fantastisk.

Af Kirsten Eskildsen

Terminsliste 2017

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
April Mandag 24.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Testløb 1 – Bjergmarathon	
Maj Onsdag 10. Lørdag 20. Mandag 22. Torsdag 25. Søndag 28. Mandag 29.	9.00 17.30	Aabenraa Stadion ?? Gråsten Haderslev ?? Aabenraa Stadion	 A A M A A	SkoleOL DT kvinder Regionsstævne Vesterskovløbet* DT ungdom Nålestævne	Helge Kirsten Allan Helge
Juni Lørdag 3. Mandag 5. Lørdag 10. Lør/søn 10.-11. Onsdag 14. Lørdag 17. Tirsdag 20. Lø-sø 24.-25. Torsdag 29. Fredag 30.	18.30 17.30	Løjt Kirkeby Aabenraa Stadion Nyborg Skive Aabenraa Stadion Aabenraa Haderslev Uelzen, Tyskland Aalborg Aalborg	M M AM A A M A T Alle Alle	Løjtløbet* Testløb 2 – Bjergmarathon LM veteraner Vestdanske mesterskaber ungdom Regionsmesterskaber Bjergmarathon Nålestævne Klubtur til O-See triathlton DGI's Landsstævne (L2017) DGI's Landsstævne (L2017)	 Kirsten KirstenHelge Motion Helge Silvia/Petra DGI DGI
Juli Lørdag 1. Søndag 2.		Aalborg Aalborg	Alle Alle	DGI's Landsstævne (L2017) DGI's Landsstævne (L2017)	DGI DGI
August Søndag 6. Fre-søn 18.-20. Torsdag 24. Lør/søn 26.-27. Mandag 28.		Sønderstrand ?? Haderslev Hvidovre Aabenraa Stadion	T A A A A	Aabenraa Triathlon LM Regionsstævne DM ungdom Nålestævne	Arne M Helge Allan Kirsten Helge
September Lørdag 9. Lørdag 16. Søndag 17. Lørdag 23.		Randers Kruså Herning Årø	A M A M	Regionsfinale 10 - 13 Grænseløbet* Holdmesterskaber ungdom Klubtur til Årø Naturløb	Allan Silvia, Pia, Helle
Oktober Søndag 1. Lør/søn 7. – 8		Haderslev ??	A A	DGI børn/ungdom – 15 Klubtur	Helge

**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

