

AAIG

Nr. 2 2018 51. årg.



AAIG vandt for første i flere år både hold- og top-3-placeringerne ved Sønderjysk Crossturneringen 17/18.



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
50 idrætsmærker i 2017	Side 8
Klubtur motion 2018	Side 11
Foredrag om motivation og løb	Side 14
Nytter det!	Side 18
Personoplysninger i en idrætsforening	Side 22
Tanker fra generalforsamlingen	Side 23
Stor presse på atletikken i AAIG	Side 26
LM indendørs i Århus	Side 30
Gode råd om motivation	Side 31
Pace+Calculator	Side 34
DM lang cross i Fredericia	Side 38
Atletik sommertræning	Side 39
DMU Skive	Side 42
Et nostalgisk øjeblik	Side 45
Afdelingsmøde i ATM	Side 47
Terminsliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2018: Søndag d. 24.6.2018

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

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

Forsiden

AAIG vandt for første i flere år både hold- og top-3-placeringerne ved Sønderjysk Crossturneringen 17/18.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

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

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

Atletik aktiviteter

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

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

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

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

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk 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

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

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

Idrætsmærke

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

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

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

Nålestævner

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

Atletik Statistik

Kirsten E. Møller kfys@live.dk 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

Redskaber

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.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

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

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

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

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

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

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

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

<u>Stadion-inspektør</u>	Allan Schmidt asc@aabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
---------------------------------	--	-----------------------------	-------------

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

06-04-2018

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-bereede 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. Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben. I perioden 26. marts til 18. juni er der <u>fortræning til Bjergmarathon</u>, hvor der løbes på <u>Bjergmarathonruterne om mandagen</u>	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hannepia Nielsen Mathias Blaavand Kim Meyer Bent Thomsen Henning Olsen Tove Grevsen Bo Junker Bo Junker	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 61 26 90 86 20 42 19 59 29 90 26 19 26 65 45 37 20 73 26 27 20 73 26 27	b-hansen@hotmail.com famjac@post10.tele.dk osotogari@live.dk conny@cschlesinger.dk jeste@privat.dk hpn@aaabenraa.dk mblaavand@gmail.com kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk junker@sport.dk junker@sport.dk	Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.

AAIG ATM - Opgaver i Motion

06-04-2018

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 Helle Jensen	29 16 82 73 22 42 86 40 24 25 99 67	silpo1@hotmail.com pia_festersen@mail.dk hijensen15@gmail.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
Hjemmesider	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 20 42 19 59	hijensen15@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 28 684 090	conny@c Schlesinger.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. Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevesen	61 26 90 86 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619 26 65 45 37	jeste@privat.dk junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende	Marianne Refslund	74 66 68 16	marianneogjorgen@hotmail.com	Fredag medio

AAIG ATM - Opgaver i Motion

06-04-2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
	spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	silpo@hotmail.dk famiac@post10.tele.dk famiac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk	aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	famiac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famiac@post10.tele.dk	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.	Anne Grete Jacobsen Helle Jensen Kirsten Toft Nielsen	51 14 15 26 24 25 99 67	famiac@post10.tele.dk hjhjensen15@gmail.com kirsten-mogens@webspeed.dk	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

De nedstående personer, er de personer fra de forskellige aktivitetsudvalg som mødes 2 gange årligt og drøfter de opgaver /nye tiltag der er i motionsafdelingen.

Holger Hansen, Kim Meyer, Henning Olsen, Bente Bloch, Silvia Sørensen, Helle Jensen, Conny Schlesinger, Susanne Garbrecht, Holger Jacobsen, Anne Grete Jacobsen og fra bestyrelsen er det Bo Junker.

50 idrætsmærker i 2017

D. 6. 3 blev idrætsmærkerne for AAIG for året 2017 uddelt. I alt havde 50 taget mærket fordelt med 31 på det traditionelle mærke (atletik, udholdenhed, formprøve) og 19 på løbsmærket (2 udvalgte løb). Blandt de 50 mærker var 18 taget af ungdom.

Det traditionelle:

Line Noe, Anne Sofie Beck Michelsen, Alexandra Kristoforova, Silja Gylling Kristensen, Tilde Kristensen, Kristine Grevsen, Solveig Mærsk Johannsen, Olivia J Chapman, Victoria Niebuhr, Victoria W Foged, Cecilie Johannsen, Dina Gylling Kristensen, Mie Mikkelsen, Lise Lotte Jepsen, Bastian G Stentoft, Søren Bentin Riis, Tobias Andresen, Georg Huu Rasmussen, Anne Sofie Bork-Rasmussen, Anne Grethe Jacobsen, Kirsten E Møller, Jytte Hanfgarn, Helga Jørgensen, Andreas Møller, Magnus Gjelstrup, Holger Jacobsen, Helge Laursen, Karsten Nissen, Henrik Ilsøe, Anders Jørgensen, Arne Hanfgarn

Løbsmærket:

Gitte Petersen, Eicke Warncke, Helle Jensen, Tove Grevsen, Birgitte Sørensen, Susanne Garbrecht, Jette Tønder, Marianne Refslund, Kirsten T Nielsen, Birthe B Brodersen, Bodil Nielsen, Adrian Jensen, Preben Petersen, Kim Meyer, Henrik H Jessen,

Mogens S Nielsen, Jesper Jakobsen, Mikael Lassen, Mogens Sylvester

Arne Hanfgarn, der er mærkets tovholder i klubben, fik mærke nr. 52. Næstflest er Helga Jørgensen med 37. 42 af mærkemodtagerne (+nogle ledsagere) var mødt frem til overrækkelsen, der startede med fællesspisning (på Føtex), hvorefter afdelingens formand Kenny stod for uddelingen.

Overrækkelsen er en hyggelig sammenkomst på knap 2 timer, hvor det specielle er, at deltagerne er i et aldersspænd på fra 12 år til op mod 80 år. Dejligt at det kan lade sig gøre i en forening. Men derfor er nye input til afviklingen da velkomne.

Idrætsmærket har det godt i AAIG. 50 er en smule mindre end det sidste par år – men fortsat flot.

Desværre ser det mere sløjt ud på landsplan – og ind imellem høres der røster i DGI om helt at stoppe med mærket – samtidig gør DGI kun meget lidt for mærkets udbredelse.

Synd, for det indeholder nogle kvaliteter (tænk blot på de mange aldersgrupper sammen – top og bredde er fælles – der er nogle små spændende udfordringer til ”almindelige” udøvere osv).

Måske burde AAIG som forening rette en henvendelse til DGI. Også når man betænker, at man gerne vil udbrede mærket i hele foreningen.

Nærmere om mærket kan ses på hjemmesiden under fælles info samt på atletiksidens. Sæson 2018 er under udarbejdelse.

Helge Laursen



Idrætsmærke uddeling Føtex tirsdag 6.marts 2018



Klubtur 2018:

Sæt allerede nu kryds i kalenderen:

Søndag d. 2.september

Hvor årets klubbetur går til 12. Handewitter Sommerlauf i Handewitt

Programmet er ikke helt klart endnu, men vil blive lagt ud på AAIG motion, hvor tilmelding og betaling foretages.

Mange hilsner klubbetursudvalget: Pia, Silvia og Helle





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 & børn - 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



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





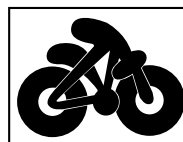
- ♦ TYVERIALARM
- ♦ VIDEOOVERVÅGNING
- ♦ TÅGESIKRING
- ♦ ADGANGSKONTROL
- ♦ BRANDSIKRING



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



Sæt dine gæster i stemning

Godt selskab og god stemning får dine gæster til at blive længere. Lyset er nøglen til magien.

Med vores ekspertise inden for varm og æstetisk belysning, skaber vi rammen for den gode stemning, der løfter dit selskab og giver dem en sublim oplevelse.



danlamp®

Danlamp A/S
Lundsbjerg Industrivej 65
6200 Aabenraa
tlf. 74 62 22 66

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

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

Foredrag om motivation og løb – og hvordan man bevarer den

Onsdag Den 4. april 2018 kl. 17:30 på stadion.



Special events pigerne Anne Grete Jacobsen, Helle Jensen og Kirsten Toft Nielsen bød velkommen til de 34 tilmeldte, og selvfølgelig dagens to specielt indbudte, eliteløberen Thijs Nijhuis, og løbercoach Betina Rohde-Brøndum. De lavede en kort præsentation af sig selv og ellers var programmet som her:

Kl. 17:30 Løbetur, tips og tricks med Danmarksmester på 5.000 meter Thijs Nijhuis

☐

Kl. 18:30-18:45 Sandwich og sodavand

☐

Kl. 18:45-20:00 Løb og motivation v/coach og løbetræner Betina Rohde-Brøndum

☐

Kl. 20:00-20:15 Evt. spørgsmål til Thijs og Betina

Vi lagde ud med en lille luntetur, hvor Thijs og Betina nok betragtede os mere end vi lige regnede med. Thijs var lige hjemvendt fra en måned i Kenyansk træningslejr, og Betina havde sin vante gang i løbeklubben RunningNow – begge bosiddende i Århus.

Efter lunteturen kom vi ind på stadion og blev præsenteret for nogle opvarmningsøvelser som Thijs altid lavede, og vi kunne få glæde af. De fleste kender vi jo godt. Der var bensving, hvor man lige holdt lidt fat i gelænderet og svingede både højre/venstre, men også knæløft efterfulgt af spark bagud og næsten op

til nakken. Sådan føltes det, men det så ikke lige sådan ud for os deltagere.



Herefter lavede vi kombinations øvelser med hælløft (ikke hælspark) lodret op til bagenden, og højt knæløft. Det gik da meget godt lige indtil Thijs lige skulle drille os lidt med en udfordring til koordinationen og motorikken, for nu hed øvelsen – hæl / knæ / hæl – skift ben – hæl / knæ / hæl. Det var så godt som umuligt for os, for det kræver nok en del øvelse inden sådan en kombination kan laves.

Efter de tekniske svære øvelser havde vi lige tid til et kort bad og så var der ellers sandwich med øl/vand. Der var 3 forskellige store sandwich med ost/skinke, kylling, og den sidste med

æg. Der var rigeligt med sandwich så der var ingen problem med at nappe en af hver.

Så kom Betina på. Hun lagde ud med at stille spørgsmålet: Hvorfor løber vi? Det var der rigtig mange bud på, så som frihed, socialt samvær, motion, tabe sig, blive bedre, konkurrence, naturoplevelser og planchen blev hurtigt fyldt ud.



Nu er det jeg kommer tilbage til indledningen med at Thijs og Betina havde betragtet os, for hun kunne se at vi i klubben havde noget helt specielt. Det ved vi jo godt at vi har, men det er dejligt at udefra kommende bemærker hvordan vi kammeratligt hygger og gennemfører vor træning.

Med hensyn til hvad der driver os til løb og hvordan vi beholder motivationen, kom Betina ind på DISC personerne, og drog en parallel til Olsenbandens medlemmer, idet Erik Balling i Egon, Benny, Keld og Yvonne havde skabt de 4 typer, og sjovt nok er modsætninger tiltrukket hinanden. Egon / Benny og Keld /Yvonne er diametrale modsætninger, styret af forskellige behov, drivkraft og motivation.

Disse typer findes jo også i klubben. Lige fra hyggesnakkeren med det sociale i centrum, hvor det er lidt ligegyldigt med afstand og tid, til de mere nørdede konkurrence mindede, som ofte er lidt mindre sociale, men totalt fokuserede på en form for resultat. Jeg vil nok mene at vi nok alle kan finde en Yvonne, Keld, Benny eller Egon type i klubben, og heldigvis for det, fordi diversiteten er jo det der gør det sjovt, rart og hyggeligt, at komme til træning, og så samtidig få noget godt med hjem.

Hvordan holder vi motivationen? Når vejret er umenneskeligt koldt, det står ned i stænger, man er skadet, eller en masse andre gøremål kommer lidt i vejen.

Tja, planlægning og prioritering gør meget ved det.

Det gælder om at benytte sig af SMART modellen. Sæt dig et realistisk mål, som du ved du kan opnå, som fx at løbe 10 km på 55 minutter, og gerne mere specifikt, som fx Bjergmarathon den 23. juni 2018. Du kender sikker SMART modellen, men jeg synes alligevel lige at det giver mening at repetere den.

Specifikt – Definer dine mål klart og præcist. Stil dig selv spørgsmålne: hvad håber jeg at opnå, hvorfor vil jeg opnå det, og hvordan vil jeg opnå det? Konkret kunne det være: Jeg vil løbe et marathon i mit lokalområde, eller jeg vil løbe 3 gange om ugen før mit arbejde.

Målbart – Alle dine mål bør helt bogstaveligt kunne måles. Det er en god idé både at definere, hvordan du vil opnå dine mål, og hvordan du vil holde styr på din fremgang. Her kunne det være: Jeg vil løbe 10 km to minutter hurtigere end min nuværende tid, eller jeg vil løbe sammenlagt 30 km om ugen.

Aktuelt – Sørg for, at dine mål har relevans for dit overordnede træningsprogram og dine løbeambitioner. Dine mål på kort og

mellemlangt sigt bør alle medvirke til, at du opnår dit langsigtede mål. Det kunne være, at du vil forbedre din løbeteknik ved at supplere med styrke- og coreøvelser, så styrke og udholdenhed forøges.

Realistisk – Urealistiske mål kan gøre dig modløs og demotiveret. Men mål, der er for lette, vil hverken give dig udvikling eller forbedring. Derfor bør dine mål være realistiske, men udfordrende. Eksempel her kunne være, at du vil øge fleksibiliteten i hoften, eller forbedre løbeeffektiviteten ved at styrke coremuskulaturen.

Tidsbestemt – Uden presset fra en deadline kan det være svært at fokusere på målet. Fastsæt en slutdato eller et sluttidspunkt og arbejd hen mod det i din træning. Det kunne være, at du om 6 måneder vil løbe et halvmarathon, eller at du vil gennemføre et marathon under 4 timer.

SMART modellen kan også bruges i andre sammenhæng, som at holde op med at ryge, tabe sig 3 kg, komme i klubben mindst to gange om ugen, osv. osv.

Aftenen sluttede med lidt spørgsmål, hvorefter AG sluttede af med at takke de to foredragsholdere.

Og så er det vi kan være glade for, at det at løbe er ikke noget vi skal, men noget vi kan, med den individuelle motivation eller drivkraft.



Vi kan som Betina og Thijs sagde, være rigtig glade for det vi har sammen i klubben; kammeratskabet, det sociale, hyggen og sammenholdet, for vi har noget specielt, og du er med til det hver gang. Og så har vi vores forskellige alfabet hold, med lige så mange dedikerede løbeguidere, der stiller glade op hver gang, og glæder sig til at tage kammeraterne med ud på en tur.

Vi ses til træning.

Kim M.

Nytter det! -at benytte sig af AAIGs træningstilbud?

AAIG Atletik, Tri & Motion blev vist nok i 2017 af det britiske anerkendte lægevidenskabelige tidsskrift, The Lancet, bedt om at skrive en artikel om, hvorvidt det overhovedet nytter at træne varieret, hvis man vil blive en bedre løber?

Nu er begrebet ”bedre løber” delvist en subjektiv vurdering, men mon ikke 2-3 % af klubbens løbere tænker, at ens tid kan forbedres!



C-holdet træner i P-huset ved sygehuset

Vi andre medlemmer har formentligt det primære formål med løbetræningen at få frisk luft, tabe sig eller blot forbedre sundhedstilstanden i al almindelighed. Jo - for resten – så er der også det sociale ved at blive medlem af en klub som AAIG. Her

møder man en masse motiverede løbere, som deler ens interesse og gerne vil bidrage til, at det fortsat er en velfungerende forening, man er medlem af.



C-holdets unge talent kyndigt overvåget af træner

Inden AAIG ATM kastede sig ud i et større forskningsprojekt ville de først teste klubbens træningskoncept. For de erfarne læsere af klubbladet, fremgår træningskonceptet af de forreste sider af dette uundværlige klubblad, hvis redaktion i øvrigt fuldt fortjent blev hædret ved klubbens Nytårsparole i Arena Aabenraa i januar.

På et tidspunkt, hvor det regnfulde forår og sommer var gledet over i en endnu mere regnfuld sensommer og efterår, havde ATMs bestyrelse inviteret til et medlemsmøde, kyndigt ledet af Bo Junker, hvor man præsenterede træningskonceptet, de

dedikerede løbetrænere samt andre vigtige elementer af dette klubtilbud.

Det var her træningskonceptets ansvarlige bad mig stille mig til disposition med henblik på at afprøve konceptet. Begrundelsen for valget af netop mig var, at jeg er af den gamle garde, som er kommet i klubben i årtier, glad for mad, søde sager og godt håndbrygget øl, ligesom min håbefulde eliteløbekarriere havde eksisteret i en fjern fortid. Med andre ord – tabet ville ikke være så stor for klubben, hvis forsøget fejlede med mig som testperson.



Bakketræning ved sygehusets P-hus

Jeg tog imod tilbuddet med kyshånd. Mine marathon- og halvmarathontider var begyndt at synke længere og længere ned af resultatlisterne og hvis jeg ikke skulle ende med at blive samlet op ved marathonløb af den legendariske tyske marathonløber

Christian Hottas, vist nok løberen med flest gennemførte marathon i verden, måtte min træningsindsats ændres.

Derfor måtte jeg bringe dette offer og kastede mig frisk ind i klyngen af løbere, der som altid op til en træningsaften, står klar foran klubhuset kl. 18.15.



Intervalholdet gør klar til opvarmning på løbebanen

Hvad skulle jeg vælge fra træningskonceptets palette af uimodstæelige tilbud?

A-hold, B-hold, C-hold, 5.20-holdet (det hedgangen D-holdet) eller holdet som løber hurtigere end 5 min/km!

Disse mandagshold bliver suppleret med intervaltræning torsdag samt forskellige løbekurser, -event eller – foredrag, som supplement til den seriøse træning.



Seriøs opvarmning i kulden

Fra uge 41 valgte jeg at følge C-holdet og intervalholdet suppleret med A- og B-holdet umiddelbart efter en weekend med marathon eller en skade lå og ulmede i bentøjet.

Fra første træningsaften erfarede jeg, at de trænere, ATM stillede til rådighed, alle var velforberedte. Kravene til deltagerne var relative ligeværdige, uanset hvilken hold man fulgte. Troede man eksempelvis, at man kunne dangdere den på C- eller A-holdet, blev man hurtigt klogere. Der var kontant afregning ved kasse ét. Enten er man seriøs og lytter til trænerens informationer, hvorefter man efter bedste evne prøver at følge med sit hold eller også bliver man ”sat”. Der er ingen mor eller kære bestyrelse til at hjælpe en.

I de 35 år jeg har foregået at være motionsløbere, har jeg fulgt det

klassiske træningskoncept: Den monotone træning. Samme ruter, samme tempo, samme variation, samme løbestil, samme indstilling. Intet under at formkurven har været faldende over en længere periode og skadesfrekvensen tættere end tidligere.

Den ros, træningskonceptets trænere skal have, er, at de har været flinke til at melde træningsprogrammet ud i god tid via de forskellige sociale medier (Facebook og Messenger). Ligeledes har de også forstået at variere træningsprogrammet fra gang til gang, således at vi som deltagere får skiftende oplevelser af træningsaftnerne.



Aftenens menu: 3x4, 3x3 og 3x2 i 10 km tempo samt 3x1 i 5 km tempo

Hvad fortæller resultatet så af de mange anstrengelser? Nu er ethvert udgangspunkt altid relativt, men jeg måtte sande, at mine marathontider i 2017 mere bevægede sig mod 4 timer

og 45 minutter end 4.30. I januar 2018 løb jeg imidlertid et lokalt cannonballmarathon på 4.23. En markant forbedring i forhold til de foregående 10 marathon.



Intervalholdet klar til stille og rolig afjogging

Nu hvor påsken er forbi og træningskonceptet nu suppleres med bjergmarathonfortræning og skovtræning, bliver det spændende at se, om fremgangen kan fastholdes. Målsætningen i 2018 er at følge 4:15-ballon til Aabenraa Bjergmarathon.

Bestyrelsen fra AAIG Atletik, Tri & Motion har hermed fået besvaret spørgsmålet i sit forskningsprojekt:

Nytter det overhovedet at træne varieret, hvis man vil blive en bedre løber?

Jo! Det kan betale sig at variere sin træning og metode med et nyt træningskoncept. Det er et

veldokumenteret redskab, som kan udvikles til gavn og glæde for de mange flittige klubmedlemmer.

Derfor stor tak og cadeau til klubbens entusiastiske trænerkorps og bestyrelse for at turde dokumentere sine træningstilbud. Artiklens forfatter kan varmt anbefale ATMs tilbud.

Artiklens forfatter ønsker at være anonym men er kendt af redaktionen

Personoplysninger i en idrætsforening

Baggrund:

Den 25. maj 2018 erstattes den nuværende danske persondatalov af en ny persondataforordning udstedt af EU.

Forordningen omhandler behandlingen af persondata i hele samfundet, herunder det offentlige, private virksomheder og i foreningslivet.

Den er en skærpelse af den hidtidige persondatalov vedr. dokumentation for hvilke persondata som opbevares samt en orienteringspligt til den registrerede (f.eks. et medlem i en idrætsforening).

Hvad er personoplysninger?

En personoplysning er enhver form for oplysning om en fysisk person, der kan bruges til at identificere den pågældende (f.eks. navn, adresse, telefonnummer, men også oplysninger om en idrætsudøvers konkurrencedeltagelse, ranglistepoint m.m).

Det gælder uanset om oplysningerne opbevares elektronisk eller på papir.

Typer af personoplysninger:

1. Almindelige personoplysninger:

Omfatter langt de fleste oplysninger i en forening, f.eks. kontaktoplysninger, idrætslige interesser, økonomi, resultater m.v.

2. Personoplysninger med en højere grad af beskyttelse:

Omfatter 3 kategorier:

1. Følsomme oplysninger, f. eks. oplysninger om helbredsmæssige forhold, seksuelle forhold, etnisk baggrund, politisk eller religiøs overbevisning m.m.
2. Oplysninger om strafbare forhold.
3. CPR-nummer.

Foreningen er dataansvarlig:

Som forening er vi dataansvarlig så snart vi behandler persondata, f.eks. ved at have medlemsregister m.v.

I AAIG ATM vil vi jf. opfordring fra DIF/DGI etablere retningslinjer for vores databehandling inden den 25. maj 2018.

Grundprincipper for behandling af personoplysninger:

Når vi som forening behandler persondata skal de ske ud fra god databehandlingsskik, som omfatter følgende 4 forhold.

1. Være klart og sagligt formål med behandlingen af oplysningerne (medlemsregistrering i form af navn, adresse, fødselsdato, mailadresse).
2. Vi må ikke behandle flere oplysninger end nødvendigt (f.eks. registrere AAIG ATM kun "almindelige personoplysninger" og kun i enkelte tilfælde CPR-nummer.

3. De registrerede oplysninger skal være korrekte og relevante. Dvs. at de skal slettes, hvis personlysningerne ikke er korrekte eller relevante (f.eks. hvis et medlem har meldt sig ud af AAIG ATM).

4. Behandlingen skal være baseret på en af de lovlige grunde (f.eks. om at føre medlemsregister for at kunne dokumentere antal medlemmer over for kommunen, eller for at overholde regler til bogføring).

Foreningens behandling af personoplysninger:

AAIG ATM behandler kun nødvendige almindelige personoplysninger, og kun undtagelsesvis CPR-numre.

Vi har overblik over, hvilke oplysninger vi har hvor, og kan slette "ikke relevante oplysninger".

Det enkelte medlems (den registrerede) rettigheder:

Som medlem har du retten til at få indsigt i de oplysninger, som AAIG ATM har om dig, herunder at få rettet forkerte oplysninger. Eventuelle spørgsmål herom skal stilles til kasserer.atm@aaig.dk.

Sportslig hilsen

Jesper Steffensen
Kasserer - AAIG ATM

Tanker fra generalforsamlingen d. 2. 4.18

Jeg blev af Kenny bedt om at være dirigent ved afdelingens møde i forbindelse med AAIGs general-forsamling. Jeg stod langt nede på hans liste over emner (ville skåne mig pga min høje alder og andet – og lige præcis her er jeg ikke fornærmet over, at flere var emner før mig), men der var "afbud" fra de foranstående, så det blev mig.

Som sædvanlig var det et godt møde med en god debat.

Som formanden Kenny gav udtryk for, er det væsentlig med debat i en forening.

Der var flere spørgsmål, som jeg var den nærmeste til at svare på blandt de tilstedeværende, da andre måske ikke var til stede:

F.eks. omkring Idrætsmærket, der kører godt i foreningen, men er i krise på landsplan. – Læs andetsteds om idrætsmærket.

Om crossturneringen, som oprindeligt var en AAIGopfindelse. Jeg vil vende tilbage til dette ved lejlighed.

Så blev jeg blandet ind i en debat omkring en vedtagelse omkring organisationen af motionsarbejdet.

Efter mødet gik det op for mig, at jeg huskede forkert – at et eller andet var besluttet – omkring organiseringen – men måske ikke gennemført helt. – Om det stred mod andre ting eller ikke var så praktisk endda, ved jeg ikke lige, men hvis man har beslutninger, som ikke er hensigtsmæssige, så bør de ændres. Det må være væsentligt, at en struktur motiverer til, at mange vil engagere sig i at gøre en indsats. Og her kan det formelle for nogle virke hæmmende.

Interessant var snakken om budget. Skal det som minimum balancere, eller kan man bare bruge det som en slags pejling i det daglige. Det kan man vel, så længe økonomien er så solid.

Jeg havde i sidste klubblad et indlæg omkring kommunikation – især omkring hjemmesiden. – Et ønske om en ”fælles indgang”, så vi i afdelingen får en ”fælles viden”. Med min rolle som dirigent og ret meget i fokus på mødet, syntes jeg dog ikke, at jeg ville rejse yderligere ting – og andre havde åbenbart heller ikke ønske om det, men jeg håber, man vil tage emnet op – f.eks. i afdelingsbestyrelsen, for jeg mener, der ligger nogle gevinster for os i de foreslåede ændringer.

Hovedmødet blev også ganske interessant. Jeg var spændt på begrundelserne for optagelse af E-sport. De unge E-sportudøvere talte fornuftigt for sagen,

ligesom formanden Lars Bo argumenterede godt for det, og der blev stor tilslutning for optagelse som et femte ben i AAIG.

Den nye placering af Stadion under Arena Aabenraa gav også anledning til debat. Hvordan konsekvenserne bliver, må tiden vise.

Helge Laursen

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



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64


Aabenraa Slagteren
Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET



Aabenraa VVS A/S

Claus Lund · Aut. VVS-installatør

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

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

Tagdækning

- Tagpapdækning af nye tage 
- Listedækning 
- 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

Stor presse på atletikken i AAIG.

Søndag d. 18. marts var der et tillæg til Jydske vestkysten "Mit Aabenraa" og det kom så også med Ugeavisen den efterfølgende uge.

Artiklens udgangspunkt var et interview af journalisten Lars Grubak med den nye og gamle formand Kenny og Helge. Indholdet fortæller meget om atletikken i AAIG, principper osv, hvorfor vi har valgt at sætte den her i klubbladet. Opsætningen er selvfølgelig anderledes end i avisen, ligesom I må savne et billede, taget på stadion af de 2. I tillægget var der yderlige 2 atletikartikler: 1 om Lise Lotte og 1 om Mathilde.

Atletik-flagskibet ud-klækker de store talenter - men der er plads til alle

Mange unge atleter på eliteplan har fået deres atletikopdragelse i AaIG, Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening. Her har man en særlig evne til at spotte og udvikle de allerdygtigste. Men selvom klubben er stolt af at sende unge mennesker ud i verden og konkurrere, bryster den sig også af at være et sted, som rummer alle.

Hammerkaster Lise Lotte Jepsen, spydkaster Mikkel Bach Garbrecht, kuglestøder Kristoffer Thomsen, sprinter Mathilde Kramer og hækkeløber Anne Møller. Bare for at nævne nogle få.

Det skorter bestemt ikke på talenter, som AabenraaIG sender ud i verden. I årenes løb har klubben udklækket en lang række dygtige atleter inden for alskens discipliner, og de flotte resultater står nærmest i kø. Senest var 24-årige Mathilde Kramer, oprindeligt fra Løjt, den eneste danske deltager ved VM i Birmingham, hvor hun satte ny personlig rekord.

Klubben er bestemt ikke kommet sovende til det, lyder det samstemmigt fra tidligere atletikformand Helge Laursen, og nuværende formand Kenny Bach Andersen.

- I princippet er det bare et solidt stykke arbejde, måske blandet med lidt held indimellem, men i grunden et vedholdende stykke slid, siger Helge Laursen, som efter 31 år som formand ad tre omgange nu sidder i atletikudvalget.

Man skal prøve det hele

Kenny Bach Andersen peger på foreningens princip om, at alle atleter, der begynder i AaIG, ikke bare kan

lægge sig fast på en enkelt disciplin på forhånd. På den måde sikrer man, at der ikke går skjult naturtalent tabt.

- De skal igennem både spring, kast og løb, for der er altid et eller andet inden for atletik, som du er bedst til, og det er ikke sikkert, det er lige den disciplin, du tror. Det er vores trænere rigtig dygtige til at spotte, understøtte og bygge videre på, siger han og fremhæver det lokale stortalent i hammerkast, 17-årige Lise Lotte Jepsen, som i sommer var til U18-VM i Kenya.

- Hun er et godt eksempel på, hvordan vi udvikler talenter, og hvordan vores trænere arbejder, for hun har prøvet rigtig mange ting, inden hun fandt sin hylde. Da hun kom til os for cirka seks år siden, ville hun helst springe, men der var vores trænere gode til at se hendes potentiale inden for noget andet, siger Kenny Bach.

- I begyndelsen var hun bestemt ikke et oplagt stortalent. Nu kaster hun som 17-årig samme længde, som Danmarks bedste kvindelige hammerkaster. Man skal bestemt ikke skue hunden på hårene, supplerer Helge Laursen.

Trænere udefra

I bestræbelserne på at give klubbens mest talentfulde atleter de optimale

betingelser, henter AaIG - som supplement til de lokale trænere - også assistance udefra. Eksempelvis kommer atletiktræner Tom O. Jensen fra Esbjerg et par gange om måneden for at træne med Lise Lotte Jepsen, og AaIG-atleterne besøger også jævnligt andre klubber, for eksempel i Aarhus, for at få et skud inspiration. Det sker med støtte fra den kommunale institution, Elite Aabenraa, som arbejder med talentudvikling og eliteidræt sammen med foreningerne.

- Dem får vi en del støtte fra. Vi har også fået nogle gode kontakter og et stærkt netværk, fordi vi efterhånden har fået et godt ry i atletikkens verden. Dermed har vi forholdsvis let ved at lave aftaler, for de andre klubber vil gerne have besøg af vores gode folk, siger Helge Laursen.

For et par år siden oplevede AaIG en udtynding, som gjorde et stort indhug i klubbens talentmasse. Eksempelvis rejste sprinter Mathilde Kramer til København for at studere. Forinden havde hendes dygtige træner Poul Beck også taget turen over bæltet, og de er nu forenet i Frederiksberg Atletik og Motion. Helge Laursen og Kenny Bach erkender, at AaIG derfor er nede i en mindre talentmæssig bølgedal.

- Men vi må altså bare sande, at vi bor i udkantsdanmark, og derfor er vi kun

stolte over, at vi kan levere atleter på så højt niveau. Man kan altid ærgre sig over, at vi ikke har været i stand til at holde på dem, men sådan er det bare. Derfor er vi også fuldt ud klar over, at det er i ungdomsrækkerne, vi kommer til at udrette noget, siger Helge Laursen.

- Den slags giver naturligvis et vakuum, men samtidig kan det være springbrættet for dem, der ligger lige under, når de ser, hvor langt deres forbilleder er kommet, siger Kenny Bach.

Det sociale er vigtigt

Det hele skal heller ikke gå op i intens træning og hårdt slid.

- Vi vægter det sociale rigtig højt. Selvfølgelig handler det om at være god, men ofte er det fællesskabet, som holder rigtig mange inde i atletikverdenen. Og en ting er det, vi laver sammen internt i AaIG, men det er næsten endnu vigtigere, det der sker til mesterskaber og stævner. De unge får venner på tværs af klubber, og de anerkender hinandens resultater og hænger om halsen på hinanden, når de slår en personlig rekord. Det er meget inspirerende, siger Kenny Bach.

Og trods nogle imponerende resultater og placeringer i tidens løb, er AAIG en

bred forening, hvor det vigtigste er, at du gør dit bedste - uanset niveau.

- Der er begrebet "personlig rekord" egentlig meget sigende for, hvad vores klub står for. Det handler om at blive bedre på ens egne præmisser. Hvis du er lille, kan du ikke støde lige så langt eller løbe lige så hurtigt som de større, men man kan måle sig med sig selv og følge sin personlige udvikling, siger Kenny Bach.

Lige nu har AaIG atletik 90 medlemmer på vidt forskellige niveauer og med vidt forskellige ambitioner.

- Vi er da selv lidt stolte over, at vi kan køre en bred forening, der har plads til både "klumpedumperne" og dem, der kan konkurrere på højt niveau. Vi prøver at favne bredt, og vi tager alle alvorligt, siger Helge Laursen.

DM atletik senior, Skive 17-18. februar



LM indendørs i Århus. Dobbelt i trespring

Vi havde 10 ungdommer med ved DGIs landsmesterskaber i atletik indendørs i Århus.

De viste, at der fortsat er grøde i atletikken, selv om flere af klubbens dygtige folk er flyttet udenbys pga videreuddannelse.

Solveig Mærsk Johannsen og Victoria Niebuhr leverede noget af en overraskelse ved hos 14-15 år at lave dobbeltsejr i trespring begge i flotte personlige rekorder 10,71 og 10,21. Victoria blev også nr. 3 i højde med 1,44. I samme aldersgruppe vandt Mads Krogsgaard Nielsen kugle med flotte 12,86. Mads er førsteårs i gruppen og har lagt fantastisk ud i år – været over 13 m.

I gruppen 16-17 år vandt Signe Raahauge 60 m i 8,53 og nr. 3 i længde med 4,14. Pigegruppen var ret tyndt besat, men Signes resultater er lovende. I samme gruppe hos drengene blev Kilian David nr. 3 i kugle med 9,16 og en god tid på 60m.

I 13 års gruppen stod Anne Sofie Bech Michelsen, der har været med i flere år og stille og roligt har forbedret sig, leverede en lovende præstation med 2. andenpladser i fine personlige rekorder, højde med 1,37 og 60m hæk i 11,07.

Vi har været færre, men vi kunne også have været flere. Det er et stævne, hvor man kan gøre gode stævneerfaringer, hvad enten man er medaljeaspirant eller ej. Vi ved selvfølgelig godt, at flere er travlt med andre idrætter her om vinteren, ligesom et par af vore bedste sprang over, da de havde haft en travl indseson. Endelig er vi jo først og fremmest en sommersport.

Et lille hjertesuk: Jeg havde sendt til pressen om dette stævne, men så vidt jeg kan se, er der ikke kommet noget om det. Det er noget, der kan ske. Vi er ikke herre over, hvad pressen bringer – og ting kan smutte. Når det er sagt, håber jeg, at folk har læst de meget flotte artikler om atletikken i AAIG, der var i JV og Ugeavisen før påske.



Anne Sofie på skamlen efter flot højdespring.

Helge Laursen

Gode råd om motivation – og hold den.

Der er dage, hvor vi hellere ville gøre noget helt anden end at løbetræne. Løb er fantastisk for sindet. Der er kun dig, din krop og dine tanker. Problemerne begynder først, når du tror, du har en dårlig løbetur, eller negative tanker som: ”Jeg er langsommere end jeg plejer” – ”det kører ikke rigtigt” – ”bliver denne tur aldrig færdig” – ”åh, jeg er også bare for fed”. Der er masser af dårlige tanker, der bare er i vejen for at du har en god løbeoplevelse. En oplevelse som vi gerne deler med klubkammeraterne.

For at bevare motivationen vil jeg her liste nogle eksempler på hvad der kunne få dig tilbage på sporet, hvis du skulle have mistet motivationen lidt, og føler du har en nedtur.

Løb, som det passer dig i en uge – lige som du har lyst til. Løb med den hastighed og så langt din krop ønsker det, om det så er hver dag. Uden nogen form for pres, vil du kunne jogge og hygge, og stadigt få noget ud af det.

Eller spring en uge over. Det er særligt effektivt hvis du er regelmæssig løber, for det vil hurtigt krible i dig for at komme afsted igen

Hæng et skema eller løbeprogram op på opslagstavlen/køleskabet, og sæt flueben for hver løbetur, hvor du er kommet hjem og har følt dig bedre tilpas.

Sæt dig et realistisk mål. Uanset om det er at tabe dig tre kilo, eller sætte ny PR. Det vil motivere dig og få dig til at fokusere. Guleroden er jo lige til at plukke (trække op).

Undgå sammenligninger. Hvis du absolut skal sammenligne dig med nogen, så gør det med nogen, der ikke løber. Vi er forskellige og der er altid nogen der er hurtigere. Find hellere dit eget niveau og følg et program med en vis form for loyalitet. Ikke slavisk, men fokuseret.

Sørg for variation, som jo er krydderiet på livet. Prøv noget alternativ træning som motionscenter, yoga, svømning, mountainbike. Ja listen er utømmelig. Prøv også at deltage på nogle af de andre hold.

Meld dig som hjælper til et arrangement. Bare det at være med til at organisere stævnet, være sammen med alle de andre hjælpere, og på dagen være vidne til andres

anstrengelser og resultater, som i sidste ende vil give dig motivation til at finde alle fordelene ved at løbe.

Køb nye sko og nyt tøj. Det hjælper altid på gejsten at komme i nyt lækkert udstyr og ligne en million.

Kom glad til træning, for vi er mange der glæder os til at være sammen med dig.

*Mvh
En løbeguide på C-holdet ☺*

Motivation kan inddeles i disse 4 typer med hver din farve. Glæde og forventninger, og bagsiden når det ikke indfries.

Glæden ved det målbare

- Konkurrence (med sig selv)
- Måle fremgang
- Analyse af data. Teknisk grej
- Lægge/følge planer

Glæden ved selve sporten

- Legende
- Eksperimenterende
- Nysgerrig/prøve nyt
- Udforske egne evner

Bagsiden:
Glæden ved det målbare

- Sårbar ved manglende fremgang
- Følger program slavisk
- Kontrollfreak
- Glemmer at lege

Bagsiden:
Glæden ved selve sporten

- Keder sig hurtigt ved gentagelser
- Manglende struktur
- Manglende kontinuitet

Glæden ved det sociale

- Relationer
- Hold ånd
- Fællesskab
- Stemning

Glæden ved at vinde

- Anerkendelse
- Være elite
- Konkurrence (med andre)
- Privilegier

Bagsiden:
Glæden ved det sociale

- Afhængig af andre
- Meget påvirket af humør/stemning
- Ofre sig for andre (skader)
- Stemning

Bagsiden:
Glæden ved at vinde

- Sårbar ved manglende succes
- "Koldt på toppen"
- Kan gå på kompromis med helbred/etik for at vinde

Pace+ Calculator (Google Play)

Jeg vil gerne introducere Pace+ Calculator til dig, der gerne vil nørde lidt, men også fordi at jeg i min træningsplanlægning tit tager udgangspunkt i de termer, som anvendes i App'en. Den er på engelsk, men ellers lige til at benytte.



Hovedmenuen har følgende faner: Calculate – Predict – Splits – Training – Physical – Tables – Convert – Laces.

Calculate – Du kan fx indtaste tid/distance og du har din hastighed i enten km/t eller min/km.

Predict – Her indtaster du en løbet distance tidsresultatet, hvorefter du kan forudsige et nogenlunde muligt resultat for en ønsket distance. Fx 10 km på 50 minutter og den forudsiger at du vil kunne løbe 5 km på 23:59, eller et halvmarathon på 1:50:20.

Splits – Her kan du indtaste en distance og en tids resultat, og så indtaste hvor meget split du vil have. Jeg synes især med negativ split er et godt værktøj. Ved at indtaste samme forudsætninger som ovenfor på en 10 km, vil slutresultatet være samme km tid i snit, men selvfølgelig med en noget langsommere start, og derefter stige proportionalt. Den er faktisk sjov at lege med.

Training – Her taster du en gennemført distance og tid, hvorefter du vil få defineret hvad pace du

kan/bør ligge på ved Easy run, tempo run, v02 max, speed form og long run.

Physical – puls zoner alt efter alder eller hvis du kender din max puls.

Tables – Tabeller for Cooper test og kondital.

Convert – Omregning km/mile, pace, vægt, temperatur.

Laces – Snørre teknik for 5 forskellige problemer. Høj vrist, hælsvup, bred forfod, sorte tånegle og for stramme sko.

Jeg har ofte anvendt udtrykket ”tempo tur” om mandagens træning, og det vil jeg gerne sammenholde med **Training Paces**. Det er jo individuelt hvilket niveau vi er på. Tast nu lige et rigtigt godt resultat, som du fornyeligt har haft, og du vil se hvor du skal ligge, når vi har **Tempo run**.

Og så er det lige at jeg må præcisere, at når jeg har skrevet at vi skal have 10-12 km tempo tur, så er det altså ikke mere end 20-40 minutter, der skal være i det tempo. Der vil være opvarmning for lige at få benene i gang, tempo tur, og resten af turen vil ligge i roligt løb (Easy run).

Tempo løb – Medvirker til forbedring af løbeøkonomi. Det skal føles hårdt,

men kontrolleret, og er gavnlig forberedelse fra 10 km til marathon. Du kan se nærmere herom nedenfor i skemaet.

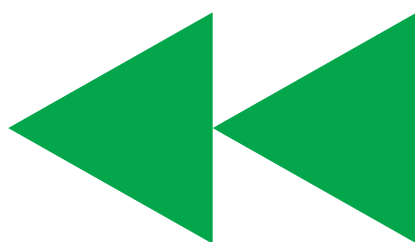
V02 Max – Vil forbedre din iltoptagelse og er mest anvendeligt i konkurrencer fra 5 km til halvmarathon. Her skal man virkelig være varsom, idet det anbefales at man har max 6-10% af samlede ugentlig mængde, hvorfor jeg har valgt midten – nemlig max 8%.

Let løb – 80-90 % af din ugentlige træningsmængde bør løbes i dette tempo. Det opbygger din aerobiske kapacitet, og styrker muskler og skelet. Det er fedtforbrændings tempo, og hjælper til bedre restitution. Let løb må gøres lige så meget du vil, men husk nu på ikke at øge mere end 10 % af total mængde pr. uge.

Jeg tænker, at de tre kategorier passer nogenlunde til det vi laver i klubben på hhv. mandag, torsdag, og ellers det løse i weekends.

Håber du får glæde af Pace+ app'en og at vi hjælpes om at få et godt udbytte af træningen.

Ses til træning.
Kim Meyer
C-holder.



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 handikaptoilet



CHRISTEN AGERLEY A/S

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



WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

*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

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



DM lang cross i Fredericia 3. marts 2018



Starten på senior og veteran kvindernes 8 km distance – Anne-Sophie ses her i midten.

Lørdag d.3. marts 2018 afviklede Fredericia Løbeklub DM crossløb lang, en del af Cross Nationals under Dansk atletik Forbund.

Grundet den hårde frost havde arrangørerne lavet ruten om til 2 omgange af 1675 m + 2 omgange af 2240 m = 7830 m., som kvinder skulle løbe.

20 årige Anne-Sophie deltog fra AAIG og kom flot gennem alle 7,8 km og fik en flot 15 plads blandt de 26 gennemførende senior kvinder, tiden blev 34,12 min.



Anne-Sophie på vej op af en af de kraftige stigninger på rundsløjfen.

Det var den 6 dobbelte 29 årige verdensmester i orienteringsløb Maja Alm, der vandt guldmedaljen i tiden 29,19 min – Maja har kortvarigt deltaget for AAIG og hendes far Steffen Alm var formand for AAIG orientering fra 1989 – 1992.



Maja Alm med den eftertragtede Peter Bistrup ærespræmie.

Næste mål for Anne-Sophie efter DM-inde mesterskaberne og div. Crossmesterskaber bliver udendørs sæsonen med deltagelse på AAIG's DT kv. hold og

andre banestævner + udvalgte landevejsløb.

Lars Bo Hansen

Billede link fra DM lang cross:

<https://photos.app.goo.gl/uTRJ2WFHrRgQ4VPG2>

Atletik sommertræning Fra mandag den 9. april 2018

Piger og drenge ca. 6 (0.kl) – 9 år

Mandag kl. 16.30 – 17.30

Anders, Dina, Victoria

Willy: bibi@sport.dk

Specialtræning:

Kirsten: kfys@live.dk

Lars Bo: larsbo@bbsyd.dk

Piger og drenge ca. 10 – 13 år

Mandag kl. 16.30 – 17.30 og onsdag

kl. 17.30 – 18.45

Mandag: Allan, Mie, Helge

Onsdag: John, Jeanette

Det kan anbefales at kigge på **hjemmesiden** en gang i mellem:

<http://www.aaig.dk/atletik.aspx> .

Her vil være forskelligt af interesse, ligesom de fleste ting om stævner og træning osv, vi sender ud, også er at finde her. F.eks. vil der også være en mere udførlig stævneoversigt. Der vil også blive orienteret om **specialtræningstilbud**, efter hånden som de kommer på plads.

Piger og drenge fra ca. 14 år

Mandag og onsdag kl. 17.30 – 19.00

Mandag: Helge, Allan, Ruben,

Onsdag: Kenny, Helge, Ruben lige uger

På hjemmesiden er der f.eks. også idéer til **selvtræning**.

Voksne (masters/veteraner, idrætsmærke mm)

Onsdag kl. 17.30 - 19.00 Willy Frandsen

Det kan anbefales, at du selv gør noget for at holde formen ved lige, indtil vi går udendørs. Der er jo stadig et stykke tid til.

Trænermails:

Anders: hoerlyck@live.dk

Allan: allanlotz@outlook.dk

John: jk@tricolore.dk

Helge: laursenstubb@outlook.com

Kenny: kenny.bach@youmail.dk

Stævner for de fleste:

(se nærmere om stævnerne på hjemmesiden)

ons. 2. 5 regionsst. Sønderborg
man 7. 5 nålestævne Aabenraa
tir 5. 6 regionsmesterskab Aabenraa
tir 19. 6 nålestævne Haderslev
tir 21.8 regionsstævne Haderslev
man 27.8 nålestævne Aabenraa
søn 23.9 børnemestersk Haderslev

Andre stævner (ikke alle er nævnt):
(? her arbejder vi på at stille hold, eller det ligger ikke helt fast)

19.5 DT kvinder ?
27.5 ? DMU hold Vejle ?
16-17.6 Vestungdom Skive
18.-19.8 LM Korsør ?

1-2.9 DMU Ålborg

16.9 Vesthold ev. op til 19 år Herning?

Hjælp generelt:

Vi er en lille energisk trænergruppe, som skal varetage mange opgaver. Vi håber, forældre og andre er klar til at give en hånd med (Stævner hjemme og ude, andet):

SkoleOL i Aabenraa

onsdag d. 16. maj

Hjælpere søges

(atletikkendskab ingen betingelse).

Stævnet er fra ca. 9-14. Henvendelse til

Helge Laursen snarest på laur-senstubb@outlook.com 2926367

Sdj. crossløb i Kruså 10. marts 2018



Foto: Lars Bo Hansen

DMU Skive 24-25. Februar

Weekenden stod på DMU i Skive igen igen..... efter at der weekenden inden havde været DM senior i Skive. To rigtig flotte afviklede stævner hvor der for første gang var et meget professionelt Live stream så man kunne følge med hjemmefra hvis ikke man havde mulighed for selv at tage turen til Skive.

På første dagen havde vi 2 aktive i aktion som hver især kunne hente en sølvmedalje hjem i deres disciplin og så oveni købet med nogle flotte PR.

Anne-Sofie Bork Rasmussen løb sølvet hjem på 3000m i tiden 10.56,69 min (PR) I gruppen P22.



Mie Mikkelsen som stillede til start hos P17 år, vandt sølv på 60m i en super flot tid og PR med 7.97s. Anden gang inden for kort tid under 8.00s.



På anden dagen fortsætter Mie den flotte stil og henter den 3. og sidste medalje hjem til Aabenraa på 200 m hvor hun kæmper sig til en flot bronze medalje i tiden 26.39 s.



Anne-Sophie løber igen en flot PR på 1500m i tiden 5.13,48 min. Som desværre kun rakte til en 4. plads.



Victoria Niebuhr viser aldeles flotte takter i P. 15 år gruppen, hvor hun

springer 1.47m i højde i årsbedste og lander på en rigtig flot 4. plads i et super stærkt felt. I trespring kæmper hun sig flot ind på en 6. plads med 9.48m kun 2 cm fra hendes PR.



Hos D15 år stillede Mads K. Nielsen til start som debutant og første års deltager til DMU i kuglestød og formår at få en flot 6. plads med et stød på 11.60 m. Det bliver spændende at følge Mads fremover i kuglestød.

Apropos kuglestød, så kan det nævnes at den tidligere Aabenraa'er Kristoffer Thomsen som nu stiller op for Århus 1900, stødte 19.03m og dermed lander som nr. 4 på alletiders bedste kuglestøder i DK.



Sidst men ikke mindst stillede Solveig M. Johannsen op i P15 års gruppen i kuglestød og på 60m hæk. Hun fik en god debut til DMU med en PR på

hækken i tiden 10.47s og i kuglestød blev det til 8.19m.



Fotograf: Lars Bo Hansen

Kirsten Eskildsen

DM ungdom i Skive 24-25. februar



Foto: Lars Bo Hansen

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen



(Foto: Gerd Larsen i mål på Aabenraa Stadion 1965)

2700 tilskuere blev 2. pinsedag, den 7. juni 1965 vidne til det første halvlægsløb i pausen mellem Aabenraa Boldklub og Haderslev Fodboldklub på Aabenraa Stadion. Det blev arrangeret af AAIG for at gøre propaganda for atletikken. Og hvilken propaganda det var!

Den tidligere AAIGér Gerd Larsen, der nu startede for Haderslev IF, løb og vandt i den fantastiske tid på 1000 m: 2.24.9 minutter. Det var klubrekord og placerede ham som nr. 4 på alletiders rangliste i Danmark. (DR tilhørte den

legendariske verdensløber Gunnar Nielsen, København IF, der den 3. juli 1955 løb 2.20.5 minutter i Berlin).

På fjerdepladsen satte Erik Hansen fra AAIG også klubrekord med 2.31.0 minutter. De to andre AAIGére var Thorkild Juhl på 7. pladsen i 2.41.6 minutter og Helge Lausen som nr. 8 i 2.43.1 minutter.

AAIG's atletikformand Hans Christian Rasmussen fyrede pistolen af til det succesfulde propagandaløb. Og hans søn Ib, en af Danmarks bedste sprintere, var som tidtager vidne til at tiderne blev stoppet og offentliggjort igen 53 år efter!

Foto: Hejmdal – Kilde: Hejmdal og Sønderjyden 8. juni 1965

AAIG generalforsamling stadion d. 3.april 2018



Foto: Lars Bo Hansen

Afdelingsmøde i ATM den 04. april 2018

Så er vores årlige afdelingsmøde i ATM blevet afholdt og jeg vil gerne takke alle som både kom til mødet, men også bidrog til debatterne på 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:

Vi må konstatere at vi i løbet af 2017 er blevet færre medlemmer i ATM, vi samlet set har haft en nedgang på 25 medlemmer, således at vi i dag er 378 medlemmer i ATM. Denne nedgang er fortrinsvis sket i tri og atletik ved senior fra 18 år. Motion har stort set kunne holde status quo, der har dog været en udskiftning på ca. 10. dvs. vi har sagt farvel til en del, men også budt en del velkommen i klubben. Her håber jeg at alle der er kommet til ATM i løbet af 2017 har følt sig velkomne og får mange gode timer i klubben.

Atletik:

Her har der været en nedgang i de ældre teenagere, men en svag tilgang blandt de yngre.

På trænersiden har vi fået gang i 5 ungdomsatleter under 18 år, det har lige flyttet gennemsnitsalderen på træner gruppen under de 40. og de 6 af trænerne har lige været på DAFs ungdomstræner uddannelse (6-9 år). Dette vil helt sikkert være med til at sikre at ungdomstræningen fortsætte på et højt niveau.

Klubben har fået ca 120 medaljer ved div mesterskaber. Fra sønderjyske- til nordiske mesterskaber.

Ved sidst nævnte fik Lise Lotte Jepsen en flot 3 plads, med et kast på 55.31 meter. Lise Lottes flotte resultater skaffede hende også en udtagelse til U18 VM i Nairobi og hun sluttede som nr. 12 på verdensranglisten mi 2017 for hendes aldersgruppe.

Dette er de mere målbare resultater i atletikken, de mindre målbare, men som vores atleter gennem spørgeskemaer har givet udtryk for et mindst lige så vigtige er de sociale aspekter i klubben. Det at man har det sjovt, både til træning og stævner og at man er en del af et fællesskab, er en væsentlig faktor i atletikken. Og her har alle trænere været gode til at skabe den ramme som atleterne efterspørger.

Året har budt på nålestævner, regionsstævner, Landsmesterskaber,

skoleOL, klubtur og og og. Alt sammen noget der er med til at tegne AAIG.

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

Triathlon:

Vores svømme sø ude på Potterhusvej har fået en hytte, således at der nu er mulighed for at klæde om indendørs i forbindelse med træningen i søen.

AAIG triathlon måtte desværre ændre på cykelruten, således at der i år ikke var mulighed for at deltage på den olympiske distance. Det betød at deltager antallet blev væsentligt mindre end normalt, da mange valgte ikke at tage imod tilbuddet om at deltage på den korte distance i stedet for. Vi arbejder dog på at få en anden cykelrute, således at der igen bliver mulighed for at konkurrerer på den olympiske distance. En rute som gerne skulle være fremtids sikret, således at vi ikke kommer til at stå i den samme situation en anden gang.

Så håber vi i AAIG at vi kan bibeholde de svømmetider vi har i Arenaen, til gavn for vores triatleter, samt håbe at priserne for dette ikke stiger yderligt.

Det er der dog ikke noget der umiddelbart tyder på at den gør.

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

Motion

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

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

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

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

Derudover har der været tilbud om forskellige kurser/foredrag om bl.a. interval, kost og hvordan man undgår løbeskader. Arrangementerne har været afholdt en lørdag af ca. 3 – 4 timers

varighed. Dejligt at der også bliver bakket godt op om dette initiativ.

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

Sønderjysk Sejtrækkerselskab tilbød igen medlemmerne en tur til Hamborg Marathon. Alle pladserne blev udsolgt, og igen fik AAIG'ere mulighed for at prøve OG gennemføre deres første marathon eller hvad nummer det nu var. Også på denne tur er det sociale en ikke uvæsentligt del af indholdet.

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

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

Vi har samarbejdet med UC Syd om at studerende kunne deltage i hvilket har resulteret i at der har været unge fra Spanien, Tyskland og Finland med til træningen i klubben. Dette samarbejde fortsætter også i 2018. Foreløbigt er der en Belgier som deltager. Det er udvidet således at det er træningen i

både tri- atletik og motion, som er omfattet af ordningen.

Andet i ATM

Nytårs tafel: God deltagelse i arrangementet, med uddeling af AAIG ATM pokaler til:

Anne Grete Jakobsen: Fidus for stor engagement i klubben.

Bodil Nielsen, Torben Lykke, Petra Vig Nielsen for deres arbejde med at få posten ud/ arbejde med klubbladet.

Per Hussmann: tripokal for kvalifikation til Hawai ironman

Lise Lotte Jepsen: Atletik pokal senior og ungdom for højest points score.

Bjergmarathon blev afviklet for 19 gang -. Vi kan glæde os dog over at der er rigtig mange trofaste, som deltager år efter år, dette på trods af en samlet tilbagegang i deltager antallet.

”En duft af kvinde” blev afholdt for 4 gang og kunne ret tidligt på året melde udsolgt, hvilket indikere at det er et godt løb, som tiltaler mange.

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

Der var også mulighed for at tage idrætsmærket i år og der var ca. 50, som gjorde brug af dette tilbud. Har var der uddeling af diplomer i marts, med god deltagelse af dem der havde taget mærket.

Klubbens februar udsalg af klubbetøj, blev en pæn succes, set ud fra hvor meget tøj der blev solgt, men opfyldning af lageret blev også en ikke uvæsentlig udgift.

Det blev også året, hvor Arena Aabenraa, blev indviet. På stadion er cafeteriaet begyndt at holde åben mandag til torsdag, fra kl. ca. 17 til 21 og i weekender efter behov, her kræver det dog at Arenaen bliver informeret om at der er arrangement på stadion. Her er ønsket fra ATM at vi får et godt og konstruktivt samarbejde med Arenaen, til gav for begge parter.

Planer for den kommende sæson:

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

og nye tiltag som kan komme klubben og medlemmerne til gode.

Der var 3 bestyrelsesmedlemmer på valg: næstformand Thomas Walther-Johansen, kasser Jesper Steffensen og medlem Per Hussmann. Alle tre modtog genvalg og blev valgt.

Til sidst en tak til alle som har ydet en indsats for at AAIG ATM har kunnet løfte de opgaver og arrangementer som har været med til at få klubben til at fungere.

Også en tak til både alle vores sponsorer og ikke mindst Aabenraa kommune for deres støtte gennem Elite Aabenraa, samt velvilje overfor klubbens øvrige arrangementer.

Husk at AAIG'er løber i grønt.

På bestyrelsens vegne
Kenny

Terminsliste 2018

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
April					
Mandag 23.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Testløb Bjergmarathon	
Maj					
Onsdag 2.		Sønderborg	A	Regionsstævne	
Lørdag 5.	11.00	Klipleve	M	Klipleve Forårsmarkedsløb	
Søndag 6.	13.30	Højer	M	Digeløbet**	
Mandag 7.		Aabenraa Stadion	A	Nålestævne	
Torsdag 10.	9.35	Haderslev	M	Vesterskovløbet*	
Onsdag 16.		Aabenraa Stadion	A	SkoleOL	
Juni					
Lørdag 2.	9.45	Hammelev	M	Hammelevløbet	
Mandag 4.	18.30	Aabenraa Stadion	M	Testløb Bjergmarathon	
Tirsdag 5.	16.30	Aabenraa Stadion	A	Regionsmesterskaber	
Lør-søn 16-17.		Skive	A	Vestmesterskaber unge	
Tirsdag 19.		Haderslev	A	Nålestævne	
Lørdag 23.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Bjergmarathon**	
Juli					
August					
Søndag 12.	11.00	Sønderstrand, Aab.	T	Aabenraa Triathlon	
Tirsdag 21.		Haderslev	A	Regionsstævne	
Mandag 27.		Aabenraa Stadion	A	Nålestævne	
September					
Lør-søn 1.-2.		Aalborg	A	DMU	
Lør-søn 1.-2.		Aabenraa	Alle	Stafet for Livet	
Søndag 2.		Handewitt, Tyskland	M	Klubtur – motion	
Søndag 9.		Broager	M	Gendarmløbet**	
Lørdag 15.		Kruså	M	Grænseløbet*	
Søndag 16.		Herning	A	Vest hold 10 – 19 år	
Søndag 23.		Haderslev	A	B-Mesterskaber -15 år	
Oktober					
Søndag 28.		Vejle	M	Vejle Ådal løbet**	

*klubben betaler tilmeldingsgebyret

**godkendt til idrætsmærket i løb

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank
FAVORIT

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

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

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



Find os også på
de sociale medier