

# AAIG

Nr. 3 2015 48. årg.



Tredje gang er lykkens gang! Lone Nicolaisen vandt marathondistancen for damer ved Aabenraa Bjergmarathon 2015 efter at være blevet nr. 2 sidste år og nr. 3 forrige år.



atletik - triathlon - motion

# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

### Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **atletik**, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Næstformand

Thomas Johansen, **tri** [walter-johansen@hotmail.com](mailto:walter-johansen@hotmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **kasserer**, [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Per Hussmann, **bjergm.** [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **sekr.** [conny@cschlesinger.dk](mailto:conny@cschlesinger.dk) Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, [junker@sport.dk](mailto:junker@sport.dk) Nygade 33 C, 6200 Aabenraa 20 73 26 27

## Atletik aktiviteter

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

Allan Lotzkat, [dkalo@mail.dk](mailto:dkalo@mail.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Helge Laursen, DGI-formand [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Lars Bo Hansen, [larsbo@bbsyd.dk](mailto:larsbo@bbsyd.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Triathlon aktiviteter

**Thomas W. Johansen**, [walter-johansen@hotmail.com](mailto:walter-johansen@hotmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, [danbn@sol.dk](mailto:danbn@sol.dk) Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, [kim.meyer@mail.dk](mailto:kim.meyer@mail.dk) Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, [silpol@hotmail.com](mailto:silpol@hotmail.com) Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

### Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Jes Chr. Wilhelmsen, [wilhelm@post.tele.dk](mailto:wilhelm@post.tele.dk) Fladholm 41A, 6200 Aabenraa 40 17 18 00

Arne Matthiesen, [1966@live.dk](mailto:1966@live.dk) Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa 21 66 65 14

Finn Jakobsen, [finntorsten@ofir.dk](mailto:finntorsten@ofir.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 29 99 60 16

## Motions aktiviteter

**Mandagstræning** Holger Hansen [b-hhansen@hotmail.com](mailto:b-hhansen@hotmail.com) 21 28 32 75

**Torsdagstræning** Poul Erik Sørensen [silpo@hotmail.dk](mailto:silpo@hotmail.dk) 30 91 42 12

**Cross turnering** Rachele Enemark Christensen [rec@columbusglobal.com](mailto:rec@columbusglobal.com) 29 90 06 49

**Klubtur** Silvia Sørensen [silpo@hotmail.dk](mailto:silpo@hotmail.dk) 29 16 82 73

**Ranglister** Martin Egtved [martin@weee.dk](mailto:martin@weee.dk) 30 89 47 18

**Hjemmeside** Henning Olsen [olsen@natuglen.dk](mailto:olsen@natuglen.dk) 29 90 26 19

**Torsdags spisning** Inga Lykke [ingalykke@hotmail.com](mailto:ingalykke@hotmail.com) 22 37 98 78

**Grill-løb** Marianne Refslund [marianneogjorgen@hotmail.com](mailto:marianneogjorgen@hotmail.com) 74 66 68 16

**Juleafslutning** Conny Schlesinger [conny@cschlesinger.dk](mailto:conny@cschlesinger.dk) 21 97 26 19

**Nytårsløb** Anne Grete Jacobsen [famjac@post10.tele.dk](mailto:famjac@post10.tele.dk) 51 14 15 26

**Specialevents** Connie Lutzke [clp@eucsyd.dk](mailto:clp@eucsyd.dk) 28 57 88 50

**Løb-langt-træning** Jesper Steffensen [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) 61 26 90 86

## Aabenraa Bjergmarathon

**Per Hussmann** [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, [conny@cschlesinger.dk](mailto:conny@cschlesinger.dk) Snareved, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Jesper Steffensen [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Henrik H. Jessen [henrik.jessen@skolekom.dk](mailto:henrik.jessen@skolekom.dk) H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bent Hjortdal, [bent@hjortdal.dk](mailto:bent@hjortdal.dk) Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa 29 90 55 07

## Idrætsmærke

**Arne Hanfgarn** [jyttearne@hotmail.dk](mailto:jyttearne@hotmail.dk) Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa 74 62 46 70

Anders Jørgensen [andershelga@gmail.com](mailto:andershelga@gmail.com) Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen [finntorsten@ofir.dk](mailto:finntorsten@ofir.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

**Nålestævner**

Helge Laursen, DGI-formand <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
---	--------------------------------	-------------

**Kasserer/Kontingent**

Jesper Steffensen, <a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a>	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
---	-----------------------------	-------------

Helle Thomsen, <a href="mailto:helle1436@gmail.com">helle1436@gmail.com</a>	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46
---	------------------------------	-------------

**Atletik Statistik**

Kirsten E. Møller <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
--	--	-------------

**Teknisk udstyr ( stopure, pistol, el-tid)**

Lars Bo Hansen <a href="mailto:larsbo@bbsyd.dk">larsbo@bbsyd.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
---	------------------------------	-------------

Kenny B. Andersen <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
--	-------------------------------	-------------

**Vægtlokale**

Palle R. Madsen, <a href="mailto:prm1@live.dk">prm1@live.dk</a>	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
---	-----------------------------------	-------------

**Redskaber**

Kenny B. Andersen, <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
---	-------------------------------	-------------

**Trænere atletik**

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
---	----------------------------	-------------

Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) <a href="mailto:felstedskov@mail.tele.dk">felstedskov@mail.tele.dk</a>	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
---	------------------------------	-------------

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) <a href="mailto:larsbo@bbsyd.dk">larsbo@bbsyd.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
--	------------------------------	-------------

Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:dorit-lars@mail.tele.dk">dorit-lars@mail.tele.dk</a>	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
---	------------------------------	-------------

John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) <a href="mailto:kulby@post9.tele.dk">kulby@post9.tele.dk</a>	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
---	-----------------------------------	-------------

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) <a href="mailto:dkalo@mail.dk">dkalo@mail.dk</a>	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
---	------------------------------	-------------

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
--	-------------------------------	-------------

Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:heakmedbeck@gmail.dk">heakmedbeck@gmail.dk</a>	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
--	---------------------------	-------------

Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevvej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
--	------------------------------------	-------------

Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) <a href="mailto:jg@khs.dk">jg@khs.dk</a>	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
--	----------------------------	-------------

Tom Olaf Jensen (kastetræning) <a href="mailto:tom_jensen33@hotmail.com">tom_jensen33@hotmail.com</a>	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
---	-----------------------------	-------------

Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kentpetersen@hotmail.com">kentpetersen@hotmail.com</a>	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61
--	--------------------------	-------------

**Klubbladsredaktør**

Petra Vig Jørgensen <a href="mailto:petra.vig@post.tele.dk">petra.vig@post.tele.dk</a>	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
--	---------------------------------	-------------

**I redaktionen**

Bodil Nielsen <a href="mailto:bniel@aabenraa.dk">bniel@aabenraa.dk</a>	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
--	-------------------------	-------------

Torben Lykke <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>	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

<b><u>Stadion-inspektør</u></b> Allan Schmidt <a href="mailto:asc@aabenraa.dk">asc@aabenraa.dk</a>	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
--	-----------------------------	-------------

<b><u>Stadion cafeteria</u></b> Bjarne Petersen <a href="mailto:bjapscafeteria@gmail.com">bjapscafeteria@gmail.com</a>	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	31 50 11 94
--	-----------------------------	-------------

\* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Per Hussmann [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) 20 42 19 59

# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 2
Nyt fra afdelingsbestyrelsen	Side 5
DT indledende runde i Esbjerg	Side 6
Det hele startede med en drøm	Side 10
DMU hold indledende runde i Ålborg	Side 11
Historien om logen	Side 12
Første nålestævne	Side 14
Motions idrætsmærketræningen fortsætter	Side 14
Klublokalet som kongeligt gemak	Side 15
Challenge Denmark	Side 18
Lakolk cross på Rømø	Side 20
Træningsophold og stævne i Tyskland	Side 21
Copenhagen open	Side 22
Sommerregn	Side 23
Sønderjysk sejtrækkerselskab i Hamborg	Side 26
Aaig piger sejrer i Hamborg	Side 27
Frafald – fastholdelse af ungdom	Side 28
Samtale mellem to grill	Side 30
Vestmesterskaber kastemangekamp i Holstebro	Side 31
Mathilde rykker op i førstedivision med landsholdet	Side 33
Egnsholdskamp = kommunekamp	Side 34
Terminliste	Side 35

## Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2015: Søndag d. 23.8.  
Deadline for nr. 5-2015: Søndag d. 18.10.  
Deadline for nr. 6-2015: Søndag d. 6.12.

Artikler sendes til:  
Petra Vig Jørgensen  
Gl. Søndergade 2  
6392 Bolderslev  
[petra.vig@post.tele.dk](mailto: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

Tredje gang er lykkens gang! Lone Nicolaisen vandt marathondistancen for damer ved Aabenraa Bjergmarathon 2015 efter at være blevet nr. 2 sidste år og nr. 3 forrige år.

# Nyt fra afdelingsbestyrelsen for atletik, tri og motion

## **Klubtøj:**

Vi har fået de første leverancer af klubtøjet, disse kan bestilles hos Kenny. Det er således at vi ikke kan have alle str. i samtlige modeller liggende på lager konstant. Dette da vi skal bestille min. 10 stk. af hver model. Vi vil dog bestræbe os på at have så mange str. som muligt på lager, således at så mange som muligt kan få opfyldt deres bestillinger hurtigst muligt.

Priserne er på nogle af modellerne steget, mens de på andre er de faldet, dette skyldes pris ændringer hos vores leverandør Craft.

## **Klublivdanmark:**

AAIG har tilmeldt sig ”Klublivdanmark”, som er en organisation under DGI, som har til formål at skaffe indtægter til klubber, som har tilmeldt sig ordningen.

Det koster ikke noget at tilmelde sig denne ordning, ud over 5-10 minutter. Der er tidligere udsendt mail vedr. dette. Vi kan kun opfordre til at tilmelde sig denne ordning.

Her kommer lige den hurtige måde at tilmelde sig på:

Det du gør er:

Gå ind på [www.klublivdanmark.dk](http://www.klublivdanmark.dk)

Udfyld de ønskede ting

Når du kommer til klub, du ønsker at støtte, så er vi registreret som: AAIG, atletik, tri og motion –så du ikke skal søge efter den.

## **Den sønderjyske cross turnering:**

Vi har besluttet at ændre tilskudsordningen til denne turnering, således at alle der tilmelder sig til alle 7 løb i serien, får et tilskud på 100,- kr., uanset hvor mange runder man deltager i. Det betyder at egenbetalingen for de 7 løb er 75.- kr.

Vi håber at rigtig mange medlemmer vil benytte sig af dette tilbud og repræsentere AAIG under vinterens cross turnering.

## **TRI-afdelingen:**

Vi har haft muligheden for at forlænge aftalen med Anne, således at hun også vil stå for svømme træningen fremover.

Med sportslige hilsner

*Kenny, Thomas, Jesper, Per, Bo og Conny*

## DT indledende runde søndag d. 17. maj i Esbjerg

I år skulle vi kæmpe om en finaleplads sammen med Sparta, Århus, København IF, Hvidovre, Odense, Esbjerg og Amager.

Vi vidste at det ville blive en meget tæt kamp med Esbjerg og Amager om pladserne, men vi regnede med at det nok lige og lige skulle gå. At vi i sidste ende så skulle stå så stærkt og på ingen tidspunkt var truet, havde vi slet ikke forventet. Vi sluttede på en flot 5. plads med 84 point endda foran Odense som fik 71½ point, Esbjerg 68½ point og Amager endte på en sidste plads med 52 Point.

Der var ingen spænding på fordelingen af de første pladser i og med at Sparta som altid vandt efterfulgt af Århus, KIF og Hvidovre. Sparta fik 147 point, Århus 112½ og Hvidovre 90 point.

Vore piger kæmpede og gjorde det virkelig super godt til trods for at vejret ikke var helt med os og det styrtregnede og haglede i ca 1 time i midten af holdkampen som ellers også bød på sol indimellem.

Der blev lavet følgende resultat:  
Stangspring Nikoline med 2.14m og Elisabeth ligeledes med 2.14m.

I disoskast gjorde Fawzie det rigtig flot og kastede 32.67m.

Celina havde hendes debut på 400m hæk i tiden 72.25s.

På 100m kunne både Mathilde og Sophie vinde hver deres heat som gav max point. Mathilde løb 12.13s og Sophie satte pr med 12.69s.

I trespring sprang Sophie 10.74m og Lise Lotte 9.59m.



Gyde i flot løbestil på 5000m

Gyde løb en flot 5000m på 19.01,17 og i kuglestød stødte Fawzie 11.96m og Isabell 9.60m.

På 800m havde vi Elisabeth som løb i tiden 2.42,02.



Elisabeth på 800m

4x100m stafetten blev løbet på 50.51s med lidt kludder i skifterne.

I spydkast kastede Fawzie spydet ud på 35.81m hvilket er fint taget i betragtning at hun har været skadet lige siden sidste efterår og får ondt når hun

kaster.

Højdespring druknede i vand og Nikoline og Lise Lotte sprang begge kun 1.44m på grund af de dårlige vejrforhold.

Mathilde løb en anden plads hjem på 200m i tiden 25.25s Og Sophie en tredjeplads på 100m hæk i tiden 14.97s.

I længdespring kunne Mathilde i sidste spring få det til at passe nogenlunde så hun sprang 5.27m og debutanten Mie som først er startet i år med at springe fra planke gjorde det rigtig godt og sprang 4.64m.

I hammerkast havde Lise Lotte sin debut med 4kg hammeren som hun kastde ud på 34.26m efter at de første gik op i nettet. Kirsten kastede 20.09m.

Isabell løb en flot 3. plads hjem i silende regnvejr på 400m i tiden 62.41s.



Isabell's våde 400m

På 1500m løb Gyde 5.24.53 og Mille Marie 6.04.92.

4x400m blev løbet hjem i tiden 4.38.98 af Celina, Elisabeth, Isabell og Mille Marie.

Så vi er mega glade over at det lykkedes os at kvalificere os til finalen på så overbevisende vis.



Her skiftet på 4x100m hos Sophie og Isabell



- TYVERIALARM
- VIDEOOVERVÅGNING
- TÅGESIKRING
- ADGANGSKONTROL
- BRANDSIKRING



70 133 233 | [www.telesikring.dk](http://www.telesikring.dk) | [info@telesikring.dk](mailto:info@telesikring.dk)

## SALON DOMINIQUE

Storegade NO. 28 Aabenraa

Telefon 74 63 00 81

[www.salondominique.dk](http://www.salondominique.dk)

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

### Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

## Business **K**ompagniet

### Kurser & Uddannelse

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

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

## Ny revisor?

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

[www.revisor.dk](http://www.revisor.dk)

## Tal med os!

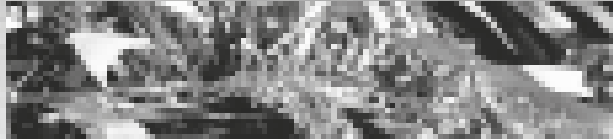


REVI  
SION  
SCEN  
TRET

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



**RIMECO**  
Rensning af vand og spildevand



Skivevej 22 - 8200 Åbenrå - Tlf. 74 61 03 00 - info@rimeco.dk  
www.rimeco.com

**Matti Handberg**  
SIN TID FORTID

Skivevej 22 - 8200 Åbenrå - Tlf. 74 61 03 00  
matti@matti-handberg.dk - www.matti-handberg.dk

Arkitekttegnestuen  
**Aabenraa ApS**

Tlf. 74 62 48 88  
Anders P. Pedersen



**Sportsredaktør:**  
*Jens Kragh Iversen*

**Tlf. direkte 73 32 30 57**

Email: sport@nordschleswiger.dk

**Tlf. 74 62 38 80**

**Fax 74 63 26 56**

***Der Nordschleswiger***

DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

*... landsdelens tysksprogede lokalavis*

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**

# Det hele startede med en drøm!

En drøm om, på et eller andet tidspunkt at løbe en marathon.

Hvis du nu også går med sådan en drøm, men aldrig rigtig har ”turdet” at sige det højt, eller indtil videre går og tror, at du ikke ville kunne gennemføre det, eller har helt andre grunde til, at du endnu ikke er kommet i gang med at gøre denne drøm til virkelighed, så får du chancen nu.

Første skridt for dig vil nu være, at komme til en lille sammenkomst på Gl. Kongevej nr. 27. onsdag den 9. september kl. 19.30. Lige præcis på denne aften får du chancen for at sige til dig selv (og os andre) – nu gør jeg det!!!

Alt efter, hvilken marathon du vil satse at debutere ved, Hamborg eller Aabenraa, vil der være god tid til at gøre denne drøm til virkelighed. Når vi starter i september, så er der god tid at ”løbe i”.

Den 9. september vil vi starte med at snakke om tanker, drømme, muligheder og mål, så hvis du er tilpas nysgerrig, så mød frem denne aften. Giv os dog gerne en melding, om du er interesseret på telefon 20408256 – Anne Grete eller 51141525 - Holger. Send en mail til

[famjac@post10.tele.dk](mailto:famjac@post10.tele.dk) eller brug den gode gamle metode med simpelthen at snakke med os.

De bedste hilsner og mange ønsker om en god sommer

*Anne Grete og Holger*

## DMU hold indledende runde i Aalborg d. 30. maj.

Overbevisende sejr af vore piger til DMU for hold indledende runde i Aalborg.

I år havde vi kun et hold med, nemlig vore Piger 16-19 år. De sejrede dog så overbevisende at det bliver rigtig spændende at se om de til september kan vinde finalen og dermed mesterskabet for DMU for hold.

Selv afbud fra 2 af vore atleter og dermed 2 øvelser med 0 point kunne ikke hindre pigerne i at vinde stort.

8542point kunne de hente hjem foran Århus 1900 7366point, Skive's 7273 point. Mixholdet fra Silkeborg/Herning og Viborg fik 7210 point og Randers Freja måtte nøjes med 6790point.



6 disciplinsejre blev det til for vore 5 piger,

4 anden pladser og en enkelt 3 plads.

Sophie Roessler vinder 100m hæk og længdespring hvor hun sætter PR med et spring på 5.44m. Fawzie Otour vinder kuglestød og spydkast hvor hun igen efter en lang skadesperiode kaster 40.15m. Isabell Paprotny som har en knæskade der driller løber 100m og 400m hvor hun sætter PR med 59.72s. Marie Aagaard sætter ny klubrekord i hammerkast med 43.62 hvor hun bliver nr. 2, og vinder diskoskast med 44.50m. Gyde Tadsen henter 2 anden pladser hjem på 1500m hvor hun sætter PR i tiden 5.13,35s og på 5000m.



Fawzie, Isabell, Sophie og Marie efter stafetløbet.

Og endelig vinder Marie, Fawzie, Sophie og Isabell 4x100m stafetten.

*Kirsten Eskildsen-Møller*

## Historien om Logen

Hvad er det nu I har gang i? Gang i hvad? Ja det der med Logen, hvad er det for noget? Afsløret!! Så vidt det erindres var det meningen, at alle kvinder skulle stoppe med at læse, inden man kom til indkaldelsen af det første Logemøde, men nysgerrigheden har nok alligevel været for stor!

Så, det var en mørk og stormfuld aften, hvor en gruppe modige mænd troppede op i det sædvanlige omklædningsrum, der sandt at sige ikke minder meget om de rum, man normalt forbinder med de forskellige logers mødesale. Spændingen dirrede i luften, der var jo reelt ingen, rettere sagt kun en enkelt der viste, hvad det her egentlig gik ud på.

Nu skal I høre, blev der sagt, dette går ud på, at vi skal til at arbejde – sammen! Vores damer klager ofte over, at der er nogle inde i deres omklædnings rum, der både larmer og forstyrrer på anden vis, og da der er et omklædningsrum der ikke er i brug, har vi ”fået lov” til at restaurere det.

Der var nogle blikke der godt kunne tolkes som - hvad er det lige du siger? Stemningen steg dog en kende, da det gik op for de fremmødte, at det var ulønnet, beskidt, besværligt og tidskrævende arbejde, der skulle præsteres. Der blev næsten råbt hurra, altså ikke sådan rigtig, men stemningen var alligevel hen ad hurra. *Vi kan her*

*være med til at gøre en god gerning!* Og hvem vil ikke gerne gøre det? Når man er vokset fra den alder, hvor man i det daglige kan hjælpe gamle damer over gaden, så må man finde på noget andet. Og dem der nu for deres indre læser – så må man give gamle damer en mulighed for at klæde om i gode omgivelser, de læser simpelthen forkert.

Vi mødes bare næste tirsdag, så må vi se, hvad der sker, blev der sagt. Tirsdagen oprandt, og tjuhej hvor det går. Det tager faktisk ingen tid at rive sådan et rum fra hinanden! Det var simpelthen en fornøjelse at være med den første aften, hvor 10 velmotiverede mænd, i arbejdstøj, med lysten (og i al beskedenhed også evnerne) til at gøre en forskel mødtes. Alle havde taget deres bedste humør, og hvad der viste sig at være lige så vigtig, det helt rigtige værktøj med. Det vidste sig hurtigt at det var nødvendigt med en ”Formand” altså en med et samlet overblik, en der kan finde ud af, hvornår der skal holdes pauser, og sørger for at støvet ikke sætter sig alt for tæt i halsen.



Når man nu ikke lige er spids til håndværk (fx fordi man til daglig arbejder mere med håndjern), er det en fornøjelse, at få lov til at gøre lige nøjagtigt det, andre med mere forstand på opgaven, siger. I skal tilskære gipsplader, de er ikke vinkelrette! Målene er fx 167 og 172 cm, så det er galt vigtigt, at man skærer i den rigtige ende. Det måtte godt gabe lidt, for der kommer alligevel en dækkekant på. Eller sagt på en anden måde, *maleren* kommer jo til sidst, så han må klare resten. Her kom det gamle tyske mundheld virkelig til sin ret: *Und ist das Loch auch noch so klein, da schmiert der Mahler Kitt hinein.*

Der var også til at diskutere og visualisere, vi blev jo nødt til at finde ud af, hvordan vi kom videre. Vi klarede opgaverne ved fælles snilde, og der var til sidst også tilfredshed med vores indsats. Og diskussioner og visualiseringer var der jo tid til, fordi, som der blev sagt, vi er jo ikke på timeløn 😊. Imponerende at iværksætter har kunnet holde overblikket, og fint holde hele sjakket informeret om status, og hvad næste trin er.

Der har hele tiden svævet en glad ånd over projektet, og en stolthed over, at der var blevet skabt et fællesskab, der stiller op og yder noget sammen for andre fællesskaber. Alle har selvfølgelig haft håbet, hele tiden, at ”pigerne” vil blive rigtig glade for ”deres lille rum”, så det kan godt være, at de var spændte på, hvad der foregik, Logens medlemmer var dog mindst

lige så spændte på, hvordan resultatet af anstrengelserne ville blive taget imod?



Belønningen for arbejdet kom så den aften der var indvielse! Tak til alle jer der har taget ”rummet” til jer, for jeres smil, jeres latter, jeres anerkendende ord, jeres ros, jeres små efterfølgende initiativer for at udbygge ideen og jeres glæde over ”gaven”. Større løn kan vi:



Brødrene Allan, Bent B., Bent T., Flemming, Harry, Michael H., Holger J., Jens B.L. Jesper M., Keld, Kenneth, Kim, Lars, Mogens, Morten P., Ove, Ulrik og Verner ikke få!

Speciel tak også til firmaerne Rødekro VVS, HFR og Erling Andersen.

## Første nålestævne

Aabenraa d. 11.5. 66 var med ved stævnet – 31 fra klubben, mens resten var fra Hammelev og Haderslev. En af de få dage med godt vejr i et ellers forsømt forår, og det indbød så også til et væld af flotte resultater og personlige rekorder.

Hele 4 supernåle blev det til ved stævnet – noget af en sjældenhed. 1 til Haderslev og Hammelev og 2 til AAIG. Rasmus Markussen var den ene – han har tidligere fået den sjældne nål, og Mie Mikkelsen (bl.a. med et imponerende længdespring 4,88 – nu uden afsætszone).

Ellers var der som nævnt en masse fine præstationer – den samlede resultatliste kan studeres på hjemmesiden: [aaig.dk](http://aaig.dk) under atletik. Et par resultater, der falder mig i øjnene er 10 årige Magne Birkelunds bold på 41,86, 12 årige Ida Vestergaards 4,46 i længde, 13 årige Mette Madsens bold på 40,36 – mange andre burde sikkert nævnes.



Ida Vestergaard er også er udmærket sprinter. Foto: Arne Mathiesen

Helge

## (Motions) idrætsmærketræningen fortsætter

Ja vi forsøgte jo at starte noget op efter et program med det klassiske idrætsmærkes elementer (udholdenhed, almen styrke og lidt atletik). I kan læse nærmere om det i sidste klubblad eller på hjemmesiden.

Desværre er det ikke lykkedes at sælge varen alt for godt – max 6 voksne har vi været. Omvendt – så har vi – også den, der har stået for det – følt det som en god alsidig træning.

Derfor starter vi op igen med denne træning efter sommerferien:

Hver onsdag kl. 18.15 – ca. 19.45 startende onsdag d. 12.8.

Nye er bestemt velkomne – en gang i september starter prøverne til idrætsmærket, så man kan jo pudse formen af til det ved onsdagstræningen.

Læs nærmere om idrætsmærket i AAIG-ATM på hjemmesiden under fælles stof.

Helge Laursen

# Klublokalet som kongeligt gemak?

Fra sædvanligvis pålidelig kilde forlyder det, at vores nys renoverede klublokale har lagt borde og stole til et kongeligt besøg. Prinsesse Marie skulle nemlig efter sigende have spist sin madpakke i klublokalet, da hun besøgte Specialskolernes idrætsdag på Aabenraa Stadion torsdag den 28. maj.





## Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9  
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Rådhusgade 6

74 62 64 64



VAND - VARME - SANITET



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

## 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 16 37 · www.syddansktag.dk · info@syddansktag.dk

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

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**





## Hvad kan du købe bolig for?

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

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

Aabenraa Afdeling  
Storegade 3 6200 Aabenraa  
Telefon 45125170

Danske Bank

STØT VORES ANVENDERE - OG STØTTE OS!

# Challenge Denmark

Fredag den 12. juni tog vi 13 AAIG-triathleter til Billund for at deltage i CHALLENGEDENMARK. Et meget stort anlagt arrangement i samarbejde med Billund og Herning kommune.

Vi havde valgt "B.S." Lars Christiansen til at køre- hvilket vidste sig at være det rigtige valg. Lars hentede mig kl. 09.00 så hentede vi Per og kørte mod nord. Lars havde medbragt hjemmebagte boller, grovboller, skinke, ost og ikke mindst Nutella til turen. Endvidere medbragte han wienerbrød og alle slags sodavand/vand og kaffe. Som sædvanligt, delte Lars gavmildt ud.

AAIG havde 11 deltagere på 1/2-ironman-distancen og to, der havde valgt den rigtige **Ironman** distance 3,8 km svømning (ruten var dog 4,2 km), 180 km cykel (ruten var dog 185 km) og 42.km løb! Dan B. Nielsen. og undertegnede.

Desværre måtte Dan udgå grundet defekt cykel! Super træningsindsats blev ikke belønnet i denne omgang.

Mine forberedelser havde grundet en del arbejde ikke været helt optimale- så jeg blev faktisk lidt nervøs for distancen allerede dagen før start. Dispositionen med at bo i Billund med stævnestart i Herning – Fuglsangsø - lørdag morgen, viste sig også at være lidt uheldigt. Dan og jeg skulle op kl. 03.00 om natten for at komme med shuttlebussen til Herning kl. 04.00 ! Vi skulle i vandet kl. 06.45, så der var

også her masser af tid til at blive endnu mere nervøs.

Starten gik kl. 06.45. Da jeg ikke er nogen god svømmer, valgte jeg at starte som en af de sidste for ikke at skulle kæmpe om nogle frontpladser – som jeg så alligevel ikke kunne holde.

Vi var 4-5 mand i en lille gruppe der lå bagerst i feltet og havde samme langsomme tempo, så alt tydede godt – fin, ren og rolig sø – så det skulle nok gå. Men vi havde ikke lige tænkt over, at de yngre mænd kun starter 5 min. efter os – så der gik ikke lang tid, før jeg følte mig som en sild i en tønde, der blev sparket og skubbet på livet løs for at komme forbi og frem i feltet- da tænkte jeg kun på at komme væk – men det lykkedes ikke helt. Fik et spark i ansigtet, så mine svømmebriller blev defekte - der kom vand ind i det ene øje – så jeg kunne kun se med det ene, hvilket resulterede i, at jeg havde svært ved at svømme lige og kom således ud af kurs med jævne mellemrum. Min svømmetid blev derefter, havde regnet med en tid, der var ca. 15 min. Hurtigere end fakta. Tankerne om at udgå efter svømning sneg sig lige så stille ind i hovedet.

Men først betale ca. kr. 3000 for deltagelse og så udgå allerede under svømning, det ville jeg ikke byde nogen.

Efter svømning skulle jeg så op på cyklen – som normalt er min stærkeste disciplin. Jeg havde på forhånd planlagt, at tempoet skulle holdes nede – fordi

der var langt og jeg skulle jo også lige løbe 42 km bagefter. Første del af cykelturen gik udmærket – en fin anlagt rute – godt markeret og der var sørget for sikkerhed hele vejen rundt. Vi skulle blandt andet et par gange gennem Grindsted, hvor hele den indre by var afspærret, der var musik og flere hundrede tilskuere, der heppede på deltagerne. Lidt svært var det for mig, der lige havde spist 3-4 Gel og drukket en del energidrik. Så sad tilskuerne der med grillpølser og fadøl- det var bare om komme hurtig ud af byen igen. Desværre begyndte det nu at regne og blæse. Så punkterede jeg !! Da sad jeg lørdag eftermiddag oppe i nærheden af Grindsted i en grøftekant i regn og blæst og kolde hænder og skulle skifte slange på mit forhjul, kom tanken om, hvad laver jeg her ... så fik jeg en lys ide! Nu kunne jeg jo godt udgå – lige sætte slangen i og så rulle til målområdet. Jeg blev så lettet over denne tanke, at jeg begyndte at fløjte, slangen kom i – jeg fløjtede af sted, nu var det hele jo overstået om ca. 40 km.

I det sønderjyske, ledsages man ind imellem af en hæk eller noget, der giver lidt læ under cykelturen, men ikke i Herning/Grindsted området – da findes der kun kartoffelmarker.. og de giver ikke meget læ, kan jeg fortælle.

Da jeg ankom til Billund var der masser af tilskuere – vejen var ved hjælp af hegn opdelt i to baner, den lange tur til højre og den korte til

venstre – der blev råbt af mig jeg skulle til højre ud på en runde mere. Sjovt nok havde jeg lige glemt, at jeg jo skulle udgå – og befandt mig ude på anden runde igen. Jeg ikke være bekendt at vende om igen og tog så de sidst 45 km med alligevel. Så kunne jeg jo udgå inden eller under løbet – næste gulerod! Når man er kommet så langt, skal man bare lige have distancen fuldført, tiden er næsten underordnet, man skal bare igennem.

Jeg løb/gik de først 10/15 km så var alt udsolgt – men tænkte, nu går jeg den "hjem" Godt støttet af andre lidelsesfæller i regn og blæst og ikke mindst mine familie og holdkammerater, kom jeg igennem og kom meget lykkelig og træt i mål. Vi startede 5 i min aldersgruppe og 2 af os kom i mål, hvilket betød, at jeg fik en sølvmedalje.

En fantastisk oplevelse – mange erfaringer rigere, ikke mindst på indsatsen op til, her tænkes på træningsindsatsen/-mængden.

Den halve distance 1.900 m svømning, 90 km cykling og 21 km løb blev klaret i fin stil af følgende holdkammerater:

Alicia Ludvigsen, Silvia Sørensen, Per Hussmann, formand Thomas Walther-Johansen, Lars Christiansen, Dan Ketelsen, Henrik Husted Bang, Peter Jensen, Lasse Petersen, Willi Hilbig og Flemming Husted.

JCW

## Lakolk cross på Rømø

Jeg havde inde på Ib Stokkeby's hjemmeside [www.run2.dk](http://www.run2.dk) set, at der var et crossløb på Rømø den 6. juni, i år var det endda gratis at deltage, og som pensionist må man jo tage alle de goder med der er gratis.

Løbet foregår på samme måde som vintercross, børn løber 1 omgang, kvinder 2 omgange og mænd 3 omgange.

Inga kom så med den gode ide at vi kunne kombinere det med et weekendophold.

Vi fik bestilt værelse på Hotel Lakolk, der lå 10 minutters gang fra startstedet.

Da vi ankom om fredagen var det solskin og en rimelig god vind, håbede bare på at den ville tage lidt af.

Lørdag var det stadig lige blæsende, men da løbet først startede kl. 15.00 gik vi en tur rundt på øen og nød den smukke natur.

Kl. 14.00 gik vi op til startstedet, Flemming Olesen var også kommet, så vi var to AAIG'er.



Vi startede ved nedkørslen til Lakolk strand og løb først langs stranden i strid modvind (*jeg hader modvind*) derefter op over klitterne, ned over en mark der var rigtig godt pløret til efter meget regn først på ugen.

Der var flere der tabte deres sko, bl.a. Flemming, resten af turen gik langs med hjertestien der var rimelig ujævn og snoet, så det var svært at finde en rytme, den tur skulle vi igennem 3 gange ca. 9.3 km.



Resten af dagen blev rundet af med afslapning, god mad og rødvin.

Alt i alt en rigtig god tur, som jeg godt kunne finde på at melde mig til, også næste år

Måske vi kunne blive nogle flere grønne trøjer.

*Torben Lykke*

## Træningsophold og stævner i Tyskland

Marie Aagaard drog til Tyskland den 8. maj 2015 i ti dage for at deltage i to store kastestævner og samtidig deltage i træningen i den tyske storklub Neu Brandenburg, der har flere olympiske- og verdensmestre på resultatsiden.

Det første stævne blev afholdt i Wiesbaden og Marie deltog i diskoskast. Kun de otte bedste fik 6 kast og da Marie startede med to ugyldige kast, var presset ekstra stort i 3. runde. Her formåede Marie at kaste op til sit allerbedste og med 45.13 besatte hun den samlede 5 plads i konkurrencen der talte flere top 5 kastere i ungdomsgruppen U/20.

Der blev kastet det længste kast i verdenen i år i gruppen U/20 af Claudine fra Neu Brandenburg og i seniorkonkurrencen kastede Anna Rüh, fra samme klub også et af de længste kast i verdenen i år med godt 66 meter. Så kan man vel godt køre i en Mercedes som sponsorbil. Se billede.



Efter en uges hård træning med to daglige træningspas af hver 2-3 timer,

var Marie godt brugt, da opholdet sluttede med deltagelse i det sidste store stævne i Halle, der også rummede mange verdensstjerner. Hos herrerne kastede Robert Hartlings (Verdensmester og olympisk mester i diskoskast) bror verdens længste kast i år med næsten 68 meter.

Marie deltog her i den ældste ungdomsgruppe U/23 og her rakte en solid indsats igen med et kast over de 45 meter til en 10. plads ikke langt fra finalen. Skrevet af Lars Aagaard der deltog som træner og far.

# Copenhagen Open

Af Lars Aagaard

Så har fire af AAIGs bedste atleter været i ilden igen. Mathilde Kramer, Sophie Rosler, Fawzie Otour og Marie Aagaard deltog ved Cophagen Open i atletik den 13. marts 2015.

Stævnet der er et af Danmarks største med over 2000 starter og international deltagelse, blev afviklet på Hvidovre stadion. Stævnet startede i fin solskin, men dagens sidste øvelser blev afviklet i regn.

Sophie Rosler var i topform at forbedre sin personlige rekord i 100 meter hæk med ca. et halv sekund, således den nu lyder på 14.44 og i 100 meter løb forbedre hun sin personlige rekord af to omgange. I indledende til 12.50 og trykkede den yderligere ned på 12.44. i finalen. I begge løb endte Sophie lige uden for medaljerækkerne.



Sophie og Mathilde efter løbet.

I 100 meter var der gode betingelse i indledene til Mathilde der løb sig i finalen på årsbedte 12.14, I finalen der blev løbet på en regnsvåd bane, løb Mathilde lige under 12 sekunder med 11.97 i godkendt vind. Hendes PR i godkendt vind er 11.90, men for nylig

løb Matilde så stærkt som 11.64 i for megen rygvind.



Fawzie ses her til finalen sidste år.

Fawzie Otour er på vej tilbage i toppen af dansk spydkast og hun vandt øvelsen i ny årsbedste med 42,50 meter. Hun opnåede ligeledes en sølvmedalje i kuglestød, hvor Marie Aagaard snuppede guldet. Marie fik ligeledes en sølvmedalje i diskoskast.

I den nærmeste fremtid venter flere udenlandske stævner, hvor konkurrencen er stor og muligheden for nye rekorder venter.



22 Marie ses her sammen med Fawzie, Isabell og Sophie som løb stafet til DTU.

## Sommerregn

var det vel ikke engang, for så varmt var det ikke, da nålestævne nr. 2 i Aabenraa d. 17.6. blev afviklet. Der var enkelte afbud pga regnen, men de 59 deltagere trodsede regnen – og kun få gange måtte konkurrencerne afbrydes.

Værre var det, da vores ellers så pålidelige el-tid svigtede, og efter et stykke tids forgæves anstrengelser måtte den elektronikyndige Lars Bo opgive at få det til at virke for denne aften. For ham forestår der nu et godt stykke detektivarbejde med at få fejlen opklaret og forhåbentlig repareret.

Noget forsinket fik vi etableret en manuel tidtagningsgruppe af nogle ledige folk og taget tid på den korrekte måde (man tager tid på en aftalt placering, og lægger mærke til, hvem man tager på)..... På det tidspunkt var tidsskemaet begyndt at flyde, men vores gode øvelsesledere fik styr på det, så stævnet blev trods den tekniske fejl og regnvejr gennemført med kun 10 minutters forsinkelse.

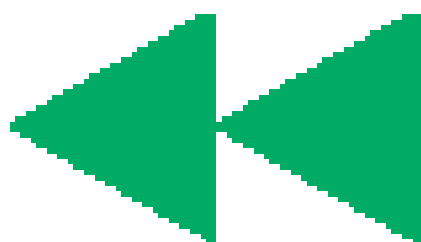
Resultaterne bar for manges vedkommende præg af det dårlige vejr, men det kan jo også være en god ting at kunne konkurrere i al slags vejr.



Et snydebillede – taget under et stævne med godt vejr. Anne Line Meldgaard, der især har gjort det rigtig godt i kasteøvelserne i år. Foto: Arne Mathiesen

Marie Aagaard kunne selvfølgelig ikke under disse forhold klare sin kvalifikation til EM i diskos, men 43,84 var trods alt derudaf. Også flot med Lise Lottes 1,55 i regnvejr. Den 12-årige begynder Victoria Niebuhr imponerede i højde med 1,30. Se resultater på hjemmesiden: [aaig.dk](http://aaig.dk) under atletik.

Helge



# Kreditbanken

- den lokale bank

BRILLER & KONTAKTLINSER



KONGELIG HOFLEVERANDØR

# THIELE

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

**Sønderjyske** Bus rejser  
Aabenraa **Turistfart**

TE: 74 63 03 04 • FAX: 74 63 03 15

- Fleksible rejser til Sønderjylland, Lolland og
- Dags- og nat
- Dagsturer
- Lillesønderjylland
- For bil og ved afrejse og rumligt holdt



**CHRISTEN AGERLEY A/S**

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



**Audi**  
Service

WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!





# ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

Lille Kolstrup 20 • 6200 Aabenraa • Tlf. 74 31 31 31

## DAHL | STOKBRO

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

### Vores holdplan Mandag

- kl. 06.00-07.00 Morgen Øko - Low
- kl. 06.00-11.00 BodyPUMP - Ramme
- kl. 06.00-16.05 Forældre E. børn - Ramme
- kl. 07.00-17.05 Zumba - Jøsselt
- kl. 07.00-18.00 Øko øko - Andreas
- kl. 08.00-19.00 BodyPUMP - Torben
- kl. 20.00-20.45 Zumba - Kati

### Tirsdag

- kl. 06.00-10.25 M&A - Ramme
- kl. 06.00-18.05 Deltagerne - Ramme
- kl. 06.30-16.05 Day Øko - Ann-Mette
- kl. 06.00-17.00 Zumba - Kati
- kl. 07.00-18.05 Deltager - Low
- kl. 08.00-19.00 Øko øko - Mette
- kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Torben
- kl. 20.00-20.45 Zumba - Jøsselt

### Onsdag

- kl. 06.00-07.00 Morgen Øko - Mette
- kl. 07.00-17.05 Pils & Styler - Ramme
- kl. 07.00-18.25 Øko M Park - Dorthe / Ramme
- kl. 08.00-19.00 Øko øko - Andreas Pils / Jakob Mette
- kl. 08.00-19.25 Zumba Øko - Mette

### Torsdag

- kl. 06.30-09.00 Zumba - Kati
- kl. 06.00-10.25 M&A - Ramme
- kl. 06.00-18.05 Deltagerne - Ramme
- kl. 06.30-17.00 Forældre Pils - Jøsselt
- kl. 07.00-18.00 Øko begynder - Sidsi
- kl. 07.00-18.00 BodyPUMP - Mette
- kl. 08.00-19.00 Øko øko - Mette
- kl. 08.00-19.00 Deltager - Low

### Fredag

- kl. 06.00-07.00 Morgen Øko - Mette
- kl. 06.00-11.00 BodyPUMP - Ramme / Sarah
- kl. 06.00-11.00 Øko - Ramme
- kl. 06.00-11.00 Øko - Ramme
- kl. 11.00-12.00 BodyPUMP - Torben
- kl. 06.00-11.00 Øko - Mette



### Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldekes gebyr.

### Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa

27909345

[www.fitness-syd.dk](http://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](http://www.fitness-syd.dk)



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

# Sønderjysk Sejtrækkerselskab i Hamborg

Jeg tænker på, hvad det egentlig er, der gør, at jeg år efter år tager med til Hamborg for at løbe denne marathon? Her i 2015 var det 19. gang jeg løb i Hamborg, og da der bogstaveligt talt nærmest ikke er ændret noget ved ruten i alle disse år, så må der være andet, der trækker. Og hvad er så det? Ja først og fremmest er det jo en del af mit arbejde som sekretær for Sønderjysk Sejtrækkerselskab at være med på turen, og når jeg nu alligevel er der, så kan jeg lige så godt løbe. Og så er der jo også det ved det, at jeg denne ene gang om året sådan helt officielt kan komme ud på tur sammen med direktøren. Det er en del af personalepolitikken i selskabet, og det skal man jo ikke bare sige nej til.

Men det er faktisk ikke de væsentligste grunde. Motivationen til igen og igen at løbe igennem Hamborgs gader er faktisk at være sammen med alle jer, der deltager i turen. Stemningen, snakken, traditionen, quizzerne, sammenholdet, nervøsiteten, begejstringen, oplevelserne, alt det lagt sammen til et større hele, det er det der gør, at jeg stadig synes det er en rigtig fin tur at deltage i.



Var der så noget der var anderledes i år? Egentlig ikke, vi boede igen rigtig fint i Pinneberg, fik en rigtig god pasta buffet, og på hotellet havde man hørt vores (grønne) bønner om, at det skulle være mere grønt. De havde virkelig kreeret nogle skønne salater.

Vejret var også fint at løbe i, strækningen var samme længde, som den plejer at være, så der var egentlig ikke rigtig noget, der var anderledes.



Heller ikke stemningen på turen, der igen var helt i top. Direktøren, det rare menneske, kom dog på arbejde i år, idet chaufføren mente, vi godt kunne

efterlade to deltagere i Hamborg. Det er dog ad deles uhørt, Sønderjysk Sejtrækkerselskab efterlader ingen!

Og hvad husker jeg så årets marathontur for? Quizzen var for nem og løbeturen for lang, men ellers var det igen en super tur, så stor tak til alle jer deltagere, der gjorde turen til det, den blev til.



De bedste hilsner fra Sønderjysk Sejtrækkerselskab

*Anne Grete Jacobsen, Sekretær*

**PS.** Det er nu muligt at melde sig til i Hamborg, det er især vigtigt for stafetholdene, da der hurtigt bliver udsolgt.

## AAIG piger sejrer i Hamborg

Sophie Roessler og Mathilde U Kramer sejrede i fire ud af fire discipliner til et større sprintstævne i Hamborg.

Roessler har haft en travlt weekend. Lørdag deltog hun i Danmarks turneringen for ungdomshold i Aalborg, hvor hun sammen med de andre U20 piger i AAIG sikrede sig den samlede sejr i vest og en finaleplads. Søndag var Roessler klar igen i Hamborg, hvor hun trods dårligt vejr og modvind vinder 100m hæk, 100m hvor hun tangerer hendes PR og i længdespring hvor hun formår at sætte en ny flot PR.

Kramer der i første omgang havde besluttet for ikke at stille op på grund af problemer med ryggen, ombestemte sig i sidste øjeblik. Efter nogle testløb fredag, hvor det var gået over al forventning, besluttede hun i fællesskab med hendes træner Poul Beck, at stille op alligevel. Hun vinder 100 meteren for kvinderne i ny sæson bedste.



*Her ses pigerne til et indendørs stævne i Sverige  
(Fra venstre: Mathilde Kramer, Sophie Roessler)*

## Frafald – fastholdelse af ungdom

D. 9.6. læste jeg i JV om et håndboldsamarbejde mellem de førende håndboldklubber i Aabenraa og Sønderborgområdet. Anledningen var vanskeligheden ved at stille hold/give relevante tilbud i gruppen omkring 15 år pga frafald. Det skulle samarbejdet gerne råde bod på.

Så problemet med frafald af de unge typisk startende omkring konfirmationsalderen står vi ikke alene med i atletikken.

Årsagerne til frafaldet er mange.

F.eks. \* at mange er kørt trætte i deres idræt. *Hvis de så endda valgte en anden idræt i stedet. Så ville vi jo statistisk få nogle andre udøvere i stedet for – men ofte forsvinder de unge helt – i hvert fald fra den organiserede idræt. Nogle vælger dog en uforpligtende motion, som en løbetur engang imellem*

\* Nogle har en travl hverdag – skolegang (her har den nye skolereform nok heller ikke gjort det lettere) – fritidsarbejde - nye aldersrelaterede interesser, - så kan det være svært at finde plads til et måske ambitiøst træningsprogram.

\* Når de unge når en vis alder, er de måske mere bevidst om egen formåen –

eller mangel på samme og fravælger måske en idræt, hvor de føler, at de ikke er så gode.

\*Den generelle zapperkultur. Tiden er ikke til fordybelse – langvarige forløb og forpligtelser. Der skal være resultater/oplevelser her og nu.....

\* Når antallet af udøvere i en alder daler, forstærkes den negative udvikling ofte. (Hvor der er folk, kommer folk til – og omvendt).

Der kan sikkert findes flere grunde – nogle måske variationer af de nævnte.

Man kan så evt. ærgre sig over, at tingene er som de er, men.....

Nogle af de nævnte ting kan der nok ikke gøres noget ved – en samfundsmæssig og naturlig udvikling. Nogle ting kunne idrætsorganisationerne måske have sat ind overfor, men her oplever – i hvert fald jeg – at der er lang vej fra de forkromede teoretiske forslag til det praktiske arbejde nede i foreningerne.

Her kan det være let at skyde på trænerne. De har for store ambitioner osv osv. Når en træner lægger meget arbejde i opgaven, så er det set fra trænerens side også naturligt, at man forventer en seriøs indsats fra udøverne.

Jeg har bestemt forståelse for, hvis træneren har den holdning. Når træneren/klubben ønsker, at folk deltager i stævner, er det et ønske om at se resultater, men det kan også være et ønske om at se, om træningen har båret frugt – og det enten udøveren er rigtig god, eller knap så god. En træner kan også ligge under pres fra omverdenen: hvor bliver resultaterne af – når de har det gode materiale at arbejde med.

Hvad kan vi som klub/træner gøre?

Først og fremmest tror jeg, at man skal være bevidst om frafaldsproblematikken, så er man et godt stykke på vej.

Måske dæmpe forventningerne i starten. Et mindre ambitiøst program til at starte med – hvor det kan passes ind med andre interesser.

Så kan man udvide i takt med, at udøverens interesse vokser.

Vi bør også have øje for det sociale aspekt. Mange har droppet en sport, fordi foreningen delte i gode og knap så gode, hvilket betød, at kammerater blev skilt. Her har vi i atletikken en fordel – at folk på meget forskelligt niveau godt kan træne sammen.

Vi skal have øje for, at udøveren måske ikke har de samme ambitioner, som forældrene eller trænerne har.

Vi skal nok ikke presse folk til stævner, før de selv er klar.

Vi skal huske, at folk har forskellige motiver for at komme: For at blive så og så gode, for at få en god gang træning, gode oplevelser, have det sjovt, hygge sig, blive bedre – helt i overensstemmelse med afdelingens fornemme målsætning.

Dette er en mening – ikke nødvendigvis sandheden.

Helge Laursen

## Samtale mellem to grill

Hej du gamle, hvordan går det? Jeg synes du ser en smule rusten ud. Rusten, ja det kan du da sagtens sige, de har simpelthen glemt at tage mig ind, så jeg har stået ude hele vinteren. Hvad er det nu de siger: i regn og slud står grillen ud-e, eller noget i den retning. Kom nu du gamle, nu skal vi jo snart i gang igen. Tiden er inde, solen skinner, lyset er vendt tilbage, hylden blomster og høet dufter. De lune sommeraftener står lige foran døren.

Sig mig, hvor har du været henne i den sidste tid? Der hvor jeg står, der står det ned i stænger, det rusker og regner, det er rent ud sagt sk... koldt, og snart i gang igen, det har jeg da været op til flere gange allerede. Hvad med dig? Ja du ved, jeg står jo sådan set og forbereder mig på min store indsats, årets højdepunkt, festen over alle fester, løbet over alle løb, jeg forbereder mig simpelthen til årets grilløb.

Nej nu stopper du, jeg nægter, nægter simpelthen at deltage i nogen form for løb. Det vil da se fuldstændig åndsvagt ud, hvis vi to kom løbende med fuldt blus på kullene, pølser og koteletter, der hopper fra den ene side til den anden.

Der må simpelthen være grænser for, hvor dum selv en grill kan være. Det er sku da ikke mig eller dig der skal løbe, det er alle dem der kommer til det der grilløb, der skal.

Grilløb, der er da snart ikke grænser for, hvilke griller folk kan få i hovedet, men det korte af det lange, kan du ikke lige fortælle, hvad det går ud på?

Jow da. Alle der ønsker at deltage i dette arrangement melder sig simpelthen til på

<http://aaig.dk/motion/loeb/grillloeb.aspx>

Melder sig til hvad? Ja til Grilløb din gr., nej skovl. Grilløbet finder i dette år sted fredag den 14. august. Det starter som sædvanlig ud fra Gl. Kongevej 27 kl. 17.00, hvor der efter et meget sindrigt system dannes hold og fordeles strækninger der skal løbes af holdet. Alle kan være med, hvis ikke man kan løbe, så kan man hjælpe til med tidtagning og andre vigtige ting. Efter løbet spises der så grillmad. Man medbringer selv drikkevarer, bestik/glas og 50,- kr. kontant. Hverken kort (såvel land- by- tank-matrikel – køre - eller andre kort modtages). Ej heller kan der bruges moderne ting som swipp/swapp/swupp /mobilswirp/wripp eller wrapp!

For alle der ikke har erfaring med grilløbet kan det oplyses, at der er unika præmier til alle, og at ikke

nødvendigvis de hurtigste også får de største præmier.

Der er dog én ufravigelig betingelse for at deltage i grilløbet, og det er, at præmien SKAL tages med hjem. Ikke noget med at gemme den i vores bil, i køleskabet eller i naboens have!!!

Vel mødt til alle til dette arrangement, hvor bevægelse og socialt samvær plejer at gå sammen i en højere enhed.

Spørgsmål vil altid kunne stilles til

Anne Grete og Holger

20408256 / 51141526

## Vestmesterskaber i Kastemangekamp

Grundlovsdag Fredag d. 5. juni deltog Marie Aagaard, Fawzie Otour og mig selv i Vestmesterskaberne i Kastemangekamp i Holstebro.

Det blev til en stor flot DUR til Marie med 3394 point.

Marie og Fawzie deltog i gruppen P19 år hvor Marie vinder guld og Fawzie bronze.



Undervejs bliver der leveret rigtig flotte enkeltresultater af dem. Bl.a sætter Fawzie PR både i hammerkast og i diskoskast. Her med godt 32m. Marie støder 14.40m i vægdkast og støder 12.97m i kuglestød.

Jeg selv vandt guld i min aldersklasse for K50. Ikke særlig svært når man er ene og alene i gruppen ;)

---

Nyhed  
Rådgivning  
alle dage

8-20

på 70 10 78 79  
– også i weekenden

1 800 004

Handl hos Vi gøre det rigtigt

**Sydbank**



## Matilde rykker op i første division med Landsholdet:

"DET ER SVÆRT at løbe med opmærksomheden, når så mange gør det godt. Mathilde U. Kramer gjorde, hvad hun kunne og blev på 100 meteren noteret for 11,85 sek., hvilket faktisk er den bedste tid af en dansk kvinde siden sæsonen 2001. "



Sådan skriver Dansk Atletik Forbund efter førstedagen hvor Landsholdet er til Eoupean Athletic Team Championships 2.nd League i Stara Zagora, Bulgarien og der igennem dagen er blevet sat flere danske rekorder og med hele 6 diciplinsejre. Efter weekenden kan der noteres hele 10 diciplinsejre og en oprykning til 1. league er nu en kendsgerning og der kan ses frem til møde med bl.a. Sverig, Norge og Finland.

*Kirsten*

## DM Vest mangekamp i Greve:

Lise Lotte Jepsen, Elisabeth Auning og jeg selv deltager til vestmesterskabet i mangekamp i Greve.

Det bliver til en flot sølv og bronze medalje til Lise Lotte og Elisabeth. Jeg selv må udgå efter førstedagen på grund af en lille skulderskade. Og slutter med 2623 point som førende efter førstedagen.

Elisabeth som ligeledes er lidt småskadet må overtales til at gå i startblokken på 80m hæk selvom hun ved at hun ikke kan løbe den, men det sikrer hende at hun kan gennemføre mangekampen selv med 0 point i første øvelse. Så rigtig godt gået at gennemføre, endda med PR i spydkast med over 36m. Her var der dobbeltsejr til Elisabeth og Lise Lotte. I højdespring vinder Lise Lotte.



Lise Lotter vinder sølv med 3484 point foran Elisabeth som vinder bronze med 2753 point.

*Kirsten*

## Egnsholdkamp = kommune holdkamp

Aabenraa d. 2.6. En dyst mellem hold fra de sønderjyske kommuner. (i gammel DGI-sammenhæng blev det kaldt egne), hvor der kæmpes både individuelt og på hold.

Ca. 60 unge i alderen mellem 9-13 år var til start. I Aabenraaområdet/kommune er der kun en atletikklub, så egnsholdet er lig med et klubhold.

Pi 10-11 år:

Her kom AAIGs piger ind på 2. pladsen tæt efter Sønderborg kommune.

Dr 10-11 år:

Her blev det til en noget overraskende Aabenraa sejr.

Til gengæld var det ikke overraskende, at Marius Mikkelsen vandt individuelt, mens Magne Birkelund overraskende blev nr. 3. Christian Schulz Langhede var som 3. mand med til at sikre holdsejren.



Den hurtige Marius Mikkelsen i starten på 60 m. Foto: Arne Mathiesen

Pi 12-13 år:

Kun 100 p skilte Aabenraa fra 1. pladsen, der i stedet gik til Sønderborg. Den nye Mette Madsen fik en flot og overraskende 3. plads

Dr. 12-13 år:

Her vandt Aabenraa sikkert. På holdet var Rasmus Markussen, Anders Clausen, Rasmus Ilsø, Georg Huu Rasmussen, Søren B Riis og Tobias Andresen.

Individuelt blev det til dobbeltsejr: Rasmus M og Anders Clausen.

Resultaterne kan ses på hjemmesiden: [aaig.dk](http://aaig.dk) under atletik.

Efterfølgende kom mange positive reaktioner udefra: Et hurtigt stævne med et tidsskema, der blev fulgt – og med dommere der alligevel har tid til at være hjælpsomme og venlige over for udøverne.

Helge

# Terminsliste 2015

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>Juli</b> Torsdag 9.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	
<b>August</b> Onsdag 5. To. 6. – sø. 16. Lø. 8. – sø. 9. Søndag 9. Fredag 14. Lø. 15. – sø. 16. Lø. 15. – sø. 16. Lø. 22. – sø. 23. Lørdag 29. Lø. 29. – sø. 30. Lø. 29. – sø. 30.	17.00	Kvie Sø Lyon, Frankrig Århus Aabenraa Gl. Kongevej 27 Knuthenborg Mariager Hvidovre  Østerbro, Kbh.	TM A A T M T A A A A A A	Tistrup Mini Tri VM for Veteraner DM for seniorer Aabenraa Triathlon Grill-løb Klubtur til Knuthenborg Safari Tri DM i mangekamp DM for Ungdom Regionsfinale NVJ DM for Veteraner Copenhagen Games	Jes/Arne Holger/AG Silvia/Petra
<b>September</b> Torsdag 3. Lørdag 5. Lørdag 5. Søndag 6. Onsdag 9. Lørdag 12. Søndag 13. Søndag 13. Lørdag 19. Lø. 19. – sø. 20. Lørdag 26. Lørdag 26. Søndag 27.	14.00 19.30 14.00	Aabenraa Tønder Gl. Kongevej 27  Broager Kruså Esbjerg Herning Aarø Sæby	ATM A M A M A A M M A A M A	Afdelingsbestyrelsesmøde DT finale Tønder Halvmarathon DT kvalifikation Fra drøm til virkelighed - møde DTU finale DM veteranholds finale Gendarmløbet Grænseløbet DM kaste mangekamp Vest holdmesterskab 14 – 10 år Aarø Naturløb Vest holdmesterskab 10 år	Holger/AG
<b>Oktober</b> Lørdag 3. Lørdag 3.		Aabenraa Aabenraa	M	En duft af kvinde – løb Xtreme mandehørm - løb	
<b>November</b> Torsdag 5.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

# Velkommen i Aabenraa Vandland

## Sønderjyllands **BEDSTE**

# **BADEOPLEVELSE**



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

*Det er sjovt...*

- Sportsbassin, 6 baner m. udspiring 1 og 3 meter
- Tyrkisk dampbad 49°
- Saunaer 90° - SPA pool 36°
- 60 meter lang vanddrutschebane med Black Hole

