

AAIG

Nr. 3 2017 50. årg.



Dan, Petra, Bente og Kumar kom alle på podiet ved stort triathlonstævne i Uelzen, Tyskland.



atletik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Status over de 3 første foredrag	Side 8
Skole OL	Side 10
Erkendtlighedsoverrækkelse, ungdom	Side 14
POLICE er det nye RICE	Side 20
Copenhagen Open	Side 21
Medalje- og styrtregn ved O-See Triathlon	Side 22
Lise Lotte Jepsen kvalificerer sig til U18	Side 25
VM DM Masters	Side 25
At rejse er at leve	Side 28
Sønderjyske Regionsmesterskaber	Side 33
Paradis Trail	Side 34
Flot indledende DTU	Side 36
Et gæstevisit i de sydlige bjerge	Side 40
Idrætsmærket	Side 42
Vestdanske mesterskaber i kastemangekamp	Side 44
Vestdanske mesterskaber i Skive Nålestævner	Side 44
Et nostalgisk øjeblik	Side 45
Et ”langt” nostalgisk øjeblik	Side 45
Organisering af atletiktræningen	Side 46
Terminsliste	Side 48
	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2017: Søndag d. 20.8.2017

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

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

Dan, Petra, Bente og Kumar kom alle på podiet ved stort triathlonstævne i Uelzen, Tyskland.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

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

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

Atletik aktiviteter

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

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

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

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

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

Triathlon aktiviteter

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

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

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

Silvia Sørensen, silpol@hotmail.com Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

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

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

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

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

Idrætsmærke

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

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

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

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

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

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

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

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

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

Vægtlokale

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

Redskaber

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

Trænere atletik

Helge Laursen 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 jk@tricolore.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat allanlotz@outlook.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Kirsten E. Møller kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Tom Olaf Jensen tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Ruben Jacobsen rujacobsen@msn.com		
Anders Hørlyck hoerlyck@live.dk		
Fawzie Otour fawzieotour@hotmail.com		
Mie Mikkelsen mie2407@gmail.com		
Lise Lotte Jepsen os.jepsen@gmail.com		
Dina Gylling Kristiansen stinemie@yahoo.dk		
Sofie Clausen dorteoghans@clausen.mail.dk		

Klubbladsredaktør

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

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guidene 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. Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.) Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aften. Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder " vedr. klubben.	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Kim Meyer Conny Schlesinger Jesper Steffensen Henning Olsen Tove Grevsen Jesper Steffensen Bo Junker Brian Schaadt	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 20 42 19 59 21 97 26 19 61 26 90 86 29 90 26 19 26 65 45 37 61 26 90 86 20 73 26 27 21 44 45 99	b-hansen@hotmail.com famjac@post10.tele.dk osotogari@live.dk kimmester@yahoo.com conny@cschlesinger.dk ieste@privat.dk olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk ieste@privat.dk junker@sport.dk Schaadt-hansen@webspeed.dk	Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Cross-turnering	Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Telt og bord med til "ude-runder". Tilbagebetaling af kr. 100.	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	perhussmann@me.com bente.bloch@hotmail.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	silbo1@hotmail.com pia_festersen@mail.dk hjbjergensen15@gmail.com	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	23 47 20 48 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 silbo@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	hjbjergensen15@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@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk fatteluke@hotmail.com	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen	61 26 90 86 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619	jeste@privat.dk junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergma- rathon

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spising og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens SøndergaardNielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk famjac@post10.tele.dk famjac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk	Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spising og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	AnneGreteJacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	famjac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famjac@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.	Connie Lutzke Anne Grete Jacobsen	28 57 88 50 51 14 15 26	clp@eucsyd.dk famjac@post10.tele.dk	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon					

Status over de 3 første foredrag som er blevet afholdt i 2017.

1. foredrag var omkring kost og energi indtag i forbindelse med løb.
2. foredrag var omkring interval træning og mængde af træning.
3. foredrag var omkring løbeskader og forebyggelse af løbeskader.



Alle 3 foredrag blev afholdt i samarbejder med DGI Sønderjylland. Ved hver foredrag var jeg med inde over hvad klubbens medlemmer havde af behov og hvor bredt det skulle ramme.

Jeg må konstatere at disse 3 foredrag har været en stor succes. Vi har været omkring 30 deltagere ved hvert foredrag og jeg har fået nogle gode positive tilbagemeldinger fra dem der har deltaget.

Meningen med disse kurser var, at det gerne skulle kunne ramme så bredt som muligt. Så alle dem der nu ville deltage kunne bruge det til noget. Uanset om man er hurtig eller knap så hurtig,

træner meget eller ikke træner så meget. Men bare ønsker at udvide ens kendskab til disse områder.



Vi har bestyrelsen side haft stort ønske om at der var flere der ville tage noget uddannelse så dem der ønskede at yde en ekstra indsats til træning var bedre rustet til den opgave de ny skulle udfører.

Men da der i vores forening ikke har været den store tilslutning til kurser, synes vi i bestyrelsen at vi ville prøve på denne måde i stedet. På den måde synes vi at vi får rigtig meget få vores penge, da mange flere af vores medlemmer får noget mere viden omkring løb.



Det næste foredrag er den 19. august og vil igen være om interval træning. At vi har valgt interval træning igen, er fordi vi gerne vil prøve på at få flere af vores medlemmer med på at løbe interval og give dem nogle redskaber, som kan bruges i forbindelsen med træningen. Interval træning er ikke kun noget, de

hurtige får noget ud af. Alle løbere får rigtig meget ud af interval træning, og i samme forbindelse får i brugt nogle andre muskler ind dem i plejer at bruge. Og dermed vil man blive en bedre og stærkere løber.

*Mange løber hilsner
Bo Junker*

SkoleOL

onsdag d. 10. maj blev skoleOL afviklet på Aabenraa stadion.

Sidste år var deltagelsen næsten for voldsom med 650 skoleelever som deltagere. I år havde vi derfor reduceret, så vi kun inviterede 2 klassetrin. Tanken er så, at eleverne får muligheden for at komme til stævnet hvert andet år, hvis vi fortsætter



Fawzie fører an i indmarchen med det. Alligevel var der mødt 430 frem. Trods en truende vejrudsigt slap vi nådigt, og det blev et godt stævne i følge flere kommentarer efter stævnet. Vi havde også lavet flere små korrektioner i forhold til sidste år.



Thomas Andreas åbnede stævnet

En "lille" skønhedsplet var der dog. Vi nåede at få udråbt en forkert vinder for 5. klassetrin. Det er rigtig ærgerligt/synd dagen efter at skulle give den besked til en klasse.



En dramatisk 400 m afslutning

En slags forklaring er, at trods store bestræbelser for det modsatte gav stafetten igen forsinkelser - dog slet ikke som sidste år. Det skyldtes bl.a nogle lærere, der ikke havde sat sig ind i proceduren (ind imellem er skolerne nødt til at sende en vikar med, der ikke

har været med i forberedelsen op til



Friske Stubbækpiger varmer op stævnet. Det er vilkår, vi nok bør tænke ind i). Denne forsinkelse medførte pres på præmieuddelingen, da flere skoler skulle nå busser. Og undertegnede stævneleder undlod det, jeg normalt aldrig gør – nemlig en kontrol af stillingen, inden jeg gav videre til speakeren. – Noget der måske kan hindre den slags vil være, hvis jeg/stævnelederen kan gøres helt ”opgavefri”. Det vil så kræve mere forberedelse for, instruktion af andre.



Flere af vore ”egne” deltog også på deres klassehold. Her Anne Sofie B Michelsen

Dette kiks fylder/og ærgrer mig voldsom, og gør måske, at jeg ikke har fokus på alt det, der gik godt.

F.eks at vi (specielt Kenny og jeg) havde et fint samarbejde med idrætsholdene fra Stubbæk og Tinglev skole, der fungerede som hjælpere ved stævnet.



Den komplicerede stafet

Også en stor tak til vores egne hjælpere fra foreningen og folkene fra kommunen og enkelte andre udefra. Der følger sikkert mere om dette store arrangement, når vi får evalueret til bunds - lige nu tak til alle vores hjælpere for en stor indsats.

Link til resultaterne

<http://skoleol.tv2.dk/lokale-staevner/aabenraa/>

og til foto fra stævnet, leveret af Kaj Verner Sørensen (tidligere diskoskaster og stangspringer i klubben): www.pbase.com/kvsdk/skol17

Helge



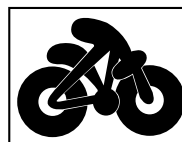
- ♦ TYVERIALARM
- ♦ VIDEOOVERVÅGNING
- ♦ TÅGESIKRING
- ♦ ADGANGSKONTROL
- ♦ BRANDSIKRING



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

RIMECO

Recycling since 1888

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

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

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

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk



Erkendtlighedsoverrækkelse, ungdom 5. april.



Her er 24 glade ungdoms AAIG'ere forevigtet i Aabenraa kommunes byrådssal til erkendtlighedsoverrækkelse.

Foreningens bedste idrætslige ungdomsatleter (indtil 18 år) mødte op til erkendtlighedsoverrækkelsen i Aabenraa kommunes byrådssal onsdag d.5. april kl.18.00.

Dagens program var flg.:

- Velkomst ved Aab. Fritidsråd
- Velkomst ved formand for Kultur- og Fritidsudvalget Hans Philip Tietje

- Sang (Der er et yndigt land)
- Foredrag ved Uffe Vind fra Elite Aabenraa om Elite Aab.
- Overrækkelse af erkendtligheder
- Afslutning, fællesfoto og bespisning

Vi havde 27 indstillet i år, som det kan ses i nedenstående tabel.

År	antal
2016	27
2015	28
2014	30
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

Efter den indledende velkomst var der fædrelandssang og et mindre foredrag af Uffe Vind fra Elite Aabenraa, som nogle af vore bedste udøvere er en del af. Uffes foredrag var en appetitvækker til evt. nye kandidater, som typisk kan findes blandt erkendtlighedsmodtagerne. Det er hans håb at flere kommer med i Elite Aabenraa, da der sidste år har været frafald bl.a. fra AAIG-atm – da de er flyttet til uddannelsesbyerne.

AAIG – atletik, tri & motion var den sidste forening der blev kaldt op ligesom de andre år og med vore 27 erkendtlighedsmodtagere er vi stadig den forening i Aabenraa kommune med flest deltagere, selvom det er det færreste vi har haft med de sidste 10 år.

Når jeg ser tilbage er der en generel tilbagegang for alle foreninger og det selvom præmisserne stadig er de samme.

Som en af de bedste, skal 17 årige Lise Lotte Jepsen nævnes, hun er helt i toppen i Danmark i sin aldersgruppe i kaste øvelser og højdespring, som er en sjælden set øvelses kombination.

16 årige Mie Mikkelsen klarer sig også rigtig godt på sprint distancerne og er ligesom Lise Lotte absolut blandt de bedste herhjemme, begge er med i Elite Aabenraa.



Årets erkendtlighedsgave – en toilettaske fra Hummel.

Efter højtideligheden var der mulighed for at få lidt at spise og drikke i tilstødende lokaler, hvor kommunen bl.a. serverede varme pølsehorn og andet godt plus sodavand.

Krav/kriterier for at komme i betragtning til en erkendtlighed for ungdom er:

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarksmeesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 el. 3 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI
- Nr.1 eller 2 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF

- Nr. 1 eller 2 ved Jysk Mesterskab/Regionsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller DIF



Lækkerier serveret efter erkendtligheds-
overrækkelsen.

- Nr.1 ved Sønderjyske Mesterskaber/Regionsmesterskaber, der officielt er anerkendt af DGI el. DIF.
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt anerkendt af DIF.
- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

Her til sidst vil jeg nævne Kirsten Eskildsens store indsats på atletikkens statistik område i foreningen, da det kun ved hendes hjælp har været muligt at finde frem til dem der skulle indstilles til erkendtlighedsoverrækkelsen.

Lars Bo Hansen

Ungdoms erkendtligheds modtagere for året 2016:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Gry Koch-Hørlyck	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.6-7 år	længdespring
Lucie Hempel	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.8-9 år	længdespring, boldkast
Smilla Rasmussen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.8-9 år	40 m sprint, længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.8-9 år	40 m, 600 m, længdespring, kuglestød
Magne B. Birkelund	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.dr.10-11 år	60 m sprint, længdespring, kuglestød, boldkast
Anne S. B. Michelsen	LM atletik inde 22.februar i Århus	1.pl.pi.10-11 år	højdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.10-11 år	højdespring, længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	længdespring
Silja Gylling	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.pi.12-13 år	4x60 m stafet
Annabelle Svensson	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	længdespring
Kristine Grevsen	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.pi.12-13 år	800 m løb
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	800 m løb
Mads Krogsgaard Nielsen	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl.dr.12-13 år	kuglestød
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.dr.12-13 år	spydkast, boldkast
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.dr.12-13 år	Hold 9476 point
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	højdespring, kuglestød, spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl.dr.12-13 år	diskoskast, kuglestød, 4 x 80 m stafet

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Mads Krogsgaard Nielsen	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	2.pl.dr.12-13 år	hammerkast, højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	3.pl.dr.12-13 år	spydkast
Marius Mikkelsen	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	1.pl.dr.12-13 år	60 m sprint, længdespring
	LM atletik inde 22.februar i Århus	1.pl.dr.12-13 år	60 m sprint
	LM atletik inde 22.februar i Århus	2.pl.dr.12-13 år	længdespring
	LM atletik inde 22.februar i Århus	3.pl.dr.12-13 år	800 m løb
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, længde, boldkast
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.dr.12-13 år	3-kamp 2712 point
Marius Mikkelsen (fortsat)	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.dr.12-13 år	Hold 9476 point
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.dr.12-13 år	længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, 4 x 80 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	2.pl.dr.12-13 år	længdespring
Ida Vestergård	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint
Lasse Horn	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.dr.12-13 år	højdespring
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.dr.12-13 år	Hold 9476 point
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.dr.12-13 år	højdespring, stangspring
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	højdespring, længdespring
Lucas Søvang	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	3.pl.dr.12-13 år	højdespring, kuglestød
	LM atletik inde 22.februar i Århus	1.pl.dr.12-13 år	højdespring
	LM atletik inde 22.februar i Århus	3.pl.dr.12-13 år	kuglestød
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.dr.12-13 år	højdespring, spydkast
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.dr.12-13 år	kuglestød
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.dr.12-13 år	kuglestød, diskoskast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl.dr.12-13 år	diskoskast, 4 x 80 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	2.pl.dr.12-13 år	hammerkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	3.pl.dr.12-13 år	højdespring
Rasmus F. Markussen	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	1.pl.dr.12-13 år	60 m hækkeløb
	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	2.pl.dr.12-13 år	60 m sprint, længdespring
	LM atletik inde 22.februar i Århus	1.pl.dr.12-13 år	60 m hækkeløb, længdespring
	LM atletik inde 22.februar i Århus	2.pl.dr.12-13 år	60 m sprint
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl.dr.12-13 år	spydkast
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.dr.12-13 år	boldkast

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Rasmus F. Markussen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, 80 m hækkeløb, spydkast
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	kuglestød, spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl.dr.12-13 år	80 m hækkeløb, 4 x 80 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	2.pl.dr.12-13 år	længdespring, spydkast
Solveig Mærsk Johansen	LM atletik inde 22.februar i Århus	3.pl.pi.12-13 år	800 m løb
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.pi.12-13 år	3-kamp 3492 point, Hold 12539 point
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl.pi.12-13 år	800 m løb
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	800 m løb, længdespring, kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	3.pl.pi.12-13 år	1000 m løb
Victoria Niebuhr	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	3.pl.pi.12-13 år	højdespring
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.pi.12-13 år	Hold 12539 point
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb, højdespring
Victoria Niebuhr (fortsat)	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	3.pl.pi.12-13 år	højdespring
Viktor Nørgaard Andresen	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.dr.12-13 år	Hold 9476 point
Cecilie C. Johanssen	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	højdespring
Dina Gylling	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl.pi.14-15 år	1000 m stafet
Georg Huu Rasmussen	LM atletik inde 22.februar i Århus	3.pl.dr.14-15 år	800 m løb
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.dr.14-15 år	længdespring
Sofie Clausen	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl.pi.14-15 år	1000 m stafet
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	2.pl.pi.14-15 år	1500 m løb
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	3.pl.pi.14-15 år	800 m løb
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.14-15 år	1000 m løb
Sofie G. K. Nielsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.14-15 år	stangspring, kuglestød, diskoskast
	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	kuglestød, spydkast
Tobias Andresen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.dr.14-15 år	spydkast
Freja W. Jensen	Sønderjysk børnemesterskab 25.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint, længdespring
Mie Mikkelsen	DM ungdom inde atletik, 5-6. marts i Skive	2.pl. pi. 14-15 år	60 m sprint, 200 m
	DM ungdom ude atletik, 3/9-4/9 på Østerbro stadion	1.pl. pi. 14-15 år	200 m
	DM ungdom ude atletik, 3/9-4/9 på Østerbro stadion	3.pl. pi. 14-15 år	100 m sprint

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	2.pl. pi. 14-15 år	60 m sprint, højdespring
	LM atletik ude 19-21. august i Nyborg	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint, 200 m løb, 1000 m stafet
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint, 80 m hækkeløb, længdespring
Lise Lotte Jepsen	DM kastemangekamp, 17-18.sept. i Helsingør	2.pl. pi. 16-17 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 3460 point
	DM ungdom inde atletik, 5-6. marts i Skive	1.pl. pi. 16-17 år	højdespring
	DM ungdom ude atletik, 3/9-4/9 på Østerbro stadion	2.pl.pi.16-17 år	hammerkast
	DM ungdom ude atletik, 3/9-4/9 på Østerbro stadion	1.pl.pi.16-17 år	højdespring, vægtekast
	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	1.pl.pi.16-17 år	højdespring
	DMU vest inde 30-31.jan. i Århus	2.pl.pi.16-17 år	kuglestød
	LM atletik inde 22.februar i Århus	1.pl.pi.16-17 år	højdespring
	LM atletik inde 22.februar i Århus	2.pl.pi.16-17 år	kuglestød
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.16-17 år	højdespring, kuglestød, diskoskast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	1.pl.pi.16-17 år	højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	2.pl.pi.16-17 år	hammerkast, vægtekast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 18-19/6 i Skive	3.pl.pi.16-17 år	diskoskast, spydkast
Cathleen Clausen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 7. juni	1.pl.pi.16-17 år	100 m sprint

Billeder fra arrangementet kan ses på flg. link:

<https://goo.gl/photos/UFkgjrY4My2KPj1u5>

POLICE er det nye RICE

Om akut og fortsat idrætsskadesbehandling

Jeg faldt fornylig – tilfældigt over en artikel med det navn på DGI's hjemmeside.

RICE-princippet har siden sidst i 70'erne været det gældende princip i akut skadesbehandling:

R= rest, hvile, stop med det, der giver dig skaden. I=Ice, is, isposer, anden afkøling.

C=compression, kompression, altså f.eks. rimeligt stramt bind på, for at stoppe blødninger i vævet.

E= elevation, løft det skadede sted op (også for at hindre blødningerne).

De sidste år har flere peget på, at det med Ice ikke var nødvendigt, måske ligefrem skadeligt, fordi det hæmmer blodgennemstrømningen – og dermed helingen.

Men der er dog ingen tvivl om, at afkølingen har betydning overfor smerter, og måske derfor til

beroligelse af den tilskadekomne i situationen, og det kan være væsentligt. Men når man råber på ispose ved en skade, er det rent behandlingsmæssigt mere vigtigt med et stramt bind. Men hvis man nu ikke kan holde smerten ud.....

Det gode ved RICE princippet er, at det beskriver den rækkefølge, tingene skal ske i, i den aktuelle skadessituation.

Men når man så bruger det i den fortsatte behandling, går det galt. For R (at holde sig i ro) er ikke måden at blive helbredt på. Ligesom I (is/afkøling) bremser den nødvendige blodgennemstrømning (men kan fortsat give en nødvendig lindring ind imellem – hospitaler bruger ofte afkøling efter operationer som smertelindring)

Derfor har ”smarte” (vil jeg sige) folk fundet frem til POLICE-princippet. Det gælder om at finde et godt udtryk. Men det skulle modvirke misforståelserne ved brug af RICE ved den fortsatte behandling.

P står for protection (beskyt det skadede væv (støttebind osv)).

OL=optimal loading=optimal belastning (dermed menes, at man udsætter vævet for så stor en belastning

som muligt, uden at vævet skades yderligere) for at fremme en hurtigere helbredelse. Og så kan man fortsat bruge I, C og E (E må dog vel være efter at man har været i gang).

Så min konklusion må være, at sker skaden, så er det RICE-princippet – med eller uden I her og nu. Efterfølgende skal man hurtigst mulige i gang med genoptræningen, hvor det så er POLICE.

Læs selv videre på DGIs hjemmeside.
Helge Laursen

Copenhagen Open.

Samme weekend som der var vestdanske mesterskaber, drog Fawzie Otour og Lise Lotte Jepsen til Hvidovre for at stille til start til det internationale stævne Copenhagen Open.

Fawzie stillede op i kuglestød hvor hun vinder sølv efter Trine Mulbjerg og foran svenske Linda Åkermann med 12.67m.



Lise Lotte og Fawzie hygger.

Lise Lotte Jepsen stiller op i hammerkast som hun vinder meget overbevisende med 59.75m. 15M foran nærmeste konkurrent.

Lise Lotte kaster længst af alle hammerkasterne, selv på seniorniveau. Selvom det kun er med 3kg hammeren frem for kvinder seniors 4kg hammer, så tegner det rigtig godt til DM senior senere på året hvor Lise Lotte første gang i år skal kaste med 4kg hammer i konkurrence.

Kirsten Eskildsen

Medalje- og styrtregn ved O-See Triathlon til triathleter på klubtur

Af Petra Vig Jørgensen

Årets triathlon klubtur gik i år til O-See Triathlon i Uelzen sydøst for Lüneburg i Tyskland.

Lørdag den 24. juni kørte vi i 3 biler af sted mod Uelzen. Da der jo, som nogle måske har oplevet, er en del vejarbejde på 7'eren, og derfor ofte også en del køer, havde vi forinden diskuteret, hvorvidt det var smartere at finde en alternativ vej.

Beslutningen i vores bil var egentlig taget: Vi ville være alternative, men så gik det lige så godt, og i følge trafikradioen var der ingen problemer på A7 i retning Flensborg – Hamborg. Og selvfølgelig gik det, som det som regel også går, når man skifter kø i f.eks. et supermarked – den kø man har valgt går pludselig i stå. Det gjorde trafikken også her. Det hele stod pludselig stille i begge retninger. I radioen kunne vi høre, at der var sket et uheld foran os.

Der sad vi, Ebba, Nine, Dan og jeg så fast i 3 timer, og vi, der ellers som altid var kommet af sted i god tid, begyndte at tvivle på, at vi ville kunne nå pastaparty og efterfølgende briefing kl 18.00.

Vi nåede det dog lige – 7 timer tog det i alt - og fik både pasta, alkoholfri øl og en meget visuel og instruktiv briefing.

Herefter kørte vi ud til det vandrehjem, hvor vi skulle overnatte. På et tidspunkt blev folk lidt kaffetørstige, og da man ikke kunne købe kaffe på vandrehjemmet, kørte Bethina, Thor, Bente, Kim og Kumar hen til en McDonalds, vi havde set på vejen – faktisk skulle man bare køre til venstre ud fra vandrehjemmet og hen til første rundkørsel, men det lykkedes dem på en eller anden måde at køre forkert, så der gik et godt stykke tid, før de var tilbage.

Kaffen blev drukket, vi gik i seng, og efter en god nats søvn med efterfølgende morgenmad var vi klar til at køre ud til Oldenstädter See, hvor Stævnecentrum lå.



Vi fik tjekket cyklerne ind og lagt vores sko, tøj mm. klar, hvorefter vi lige fik set deltagerne på den halve ironman, bl.a. Silvia, komme op af vandet (man skulle løbe op ad en ret

stejl skråning for at komme op i skiftezone).

Vandet i søen var temmelig varmt – faktisk så varmt, at deltagerne på Kurzdistanz (OL – 1500 meter) og Jederman (sprint – 500 m) ikke måtte svømme i våddragt.



Det var lidt en streg i regningen. Nu ville vi jo komme til at mangle opdriften fra våddragten. Det var dog værst for Kumar, Kim og Dan på OL-distancen. Og for at gøre det hele værre styrtede regnen ned umiddelbart før deres start, hvor især Dan blev temmelig afkølet, hvilket gjorde hans svømning meget besværlig (og langsom). Han måtte bruge de første 25 km på cykelturen til at få noget varme i kroppen igen.

For Bethina, Bente og jeg der ”kun” skulle svømme 500 m, betød den manglende våddragt knap så meget. Vi har måske også en anelse mere sul på kroppen end mændene.



Silvia på vej ud på den første af de 4 runder hun skulle igennem.

Cyklingen foregik på en rundstrækning på knap 23 km godt en km fra skiftezone. Der var 135 højdemeter på strækningen og også en del vind. Turen var fint afmærket, der var mange vejvisere, og en del af ruten var lukket af. Godt halvvejs ude fik OL- og halv ironmandeltagerne et bånd på. Man var selv ansvarlig for, at man fik det rigtige antal bånd. Havde man ikke det, når man kom tilbage til skiftezone, blev man sendt ud på en ekstra omgang.



Dan på en af de 4 runder, han skulle løbe

Det samme gjorde sig gældende på løberuten, der gik rundt om søen og var 2,6 km lang. Halvvejs ude stod 4 personer klar med bånd, som de

lynhurtigt fik givet os på. Det virkede meget effektivt og professionelt.



Kim krydser mållinjen

Vel ankommet i målzonen blev vi mødt af nogle små drenge og piger, der dels ringede med en klokke, dels fulgte os det sidste stykke vej hen ad en blå måtte og op over en lille rampe, hvor to cheer-leaders stod klar med en lille dans og et bånd, som vi skulle løbe igennem.

I selve målområdet var der et forplejningstelt med vand, saft, frugt, ostestænger, pølser, brød, chokolade, vingummi, kaffe, te og mange forskellige pladekager. Lækkert.

Mens jeg stod og nød den lækre forplejning kom Bente hen og fortalte mig, at jeg var blevet nr. 2 i min aldersklasse. Dette betød, kunne jeg så regne ud, at hun var blevet nr.1. Og der var flere deltagere end 2 i vores aldersklasse.

Også Kumar og Dan fik 2. pladser i deres aldersklasser, så Aaig var godt repræsenteret på sejrspodiet, da vi

endelig nåede så langt. Det var så også værd at vente på: Der var medaljer, diplomer og et håndklæde til 2. pladserne – 1. pladserne fik 2 håndklæder.



De 7 deltagende aag'ere.

Stævnet blev afviklet i en skøn blanding af sol, varme, styrtregn og blæst. Det var meget tilskuervenligt specielt svømning og løb, og vi blev som gruppe taget rigtig godt imod. Et stævne jeg godt kan anbefale for andre. Synd der ikke var flere, der havde fundet tid til at deltage i klubturen.



Betina og 2 tålmodige tilskuere

Til slut vil jeg lige nævne, at det tog 3 timer at køre hjem, også selvom vi kørte ad 7'eren.

Lise Lotte Jepsen kvalificerer sig til U18 VM i Nairobi, Kenya.

Et kæmpe tillykke skal der lyde herfra til Lise Lotte som har formået at kvalificere sig til U18 VM i hammerkast. Ikke nok med at hun klarer kravet på 60m i en konkurrence 1x gang som hun gjorde til et stævne i Tyskland i starten af maj. Nej til et regionsstævne i Esbjerg lægger hun yderlig 3m oveni så hendes egen personlige rekord nu lyder på 63.58m. Stort tillykke og held og lykke med VM i Kenya som finder sted fra 12-16. juli.

Til Regionsstævnet møder hun hendes gamle klubkammerat og træningsmakker Isabell Paprotny.



DM Masters

Greve Atletik stod for afviklingen af DM for Masters i weekenden 24-25.6.

Willy Frandsen og Kirsten Eskildsen deltog ved årets DM for Master som i år blev afviklet på fornemste vis i Greve.

Willy vandt 4 sølvmedaljer og en bronze. Sølv kunne det blive til i Diskos med 24.48m. Sølv blev det også til i hammerkast med 28.61m, i vægtekast med 10.87m og i længdespring med 2.88m. Bronze vandt Willy i kuglestød med 9.81m. Willy deltog også i spydkast hvor det blev til 23.34m.

Kirsten Eskildsen vandt højdespring med ny dansk rekord i højdespring for K55 med 1.36m. Guld blev det også til i vægtekast med 10.10m og på 80m hæk som blev løbet hjem i tiden 15.72s. I hammerkast kunne det blive til en sølvmedalje med et kast på 33.39m.

Af Kirsten Eskildsen



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. 14.00-14.55 Forældre & barn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanette
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



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank
FAVORIT

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

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

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



Find os også på
de sociale medier

At rejse er at leve –

eller at rejse er en del af at leve, kunne overskriften også være.

Dette er en beretning om otte eventyr lystne AAIG'eres rejse til De Vestindiske Øer.

Det hele starter egentlig ved Kongehøjen til en alm. træningsaften, hvor Birgitte glad fortæller, at Tommy og hun har fået et startnummer til London halvmarathon, og at de glæder sig voldsomt til at skulle løbe der. Mikael og jeg stod lige ved siden af og syntes godt nok det lød lidt pralende ☺, men ok, det lyder da som rigtig spændende, fik vi vist sagt. Men, vil du så høre, hvor vi skal hen? Allerede der kunne man på Birgitte se, at hun anede uråd. At der nok ville komme noget, som vi mente, i hvert fald kunne matche en tur til London. Hun trak lidt på det, men var alligevel så nysgerrig, at hun sagde hun gerne ville høre om projektet.

Vi skal til De Vestindiske Øer (Sct. Thomas, Sct. John og Sct. Croix). Helt spontant udbrød Birgitte – der skal vi med, og der gik vist mindre end tre timer fra denne bemærkning, til at hun og Tommy fik tilmeldt sig. De fik vist nogen af de allersidste pladser på turen, om ikke de sidste, men hvorom alt er, så blev vi, med Birgitte og Tommy til

otte AAIG'ere der skulle af sted til øerne. Pia og Mikael, Kirsten og Mogens og Anne Grete og jeg var resten af ”det grønne hold”.

Rejsen var arrangeret af noget så eksotisk som et selskab med navnet Happy Skiing. Meget naturligt for et selskab, der normalt arrangerer skirejser lige pludselig at arrangere en tur, hvor temperaturen døgnet rundt ligger på mellem 25 og 30 grader. Det komiske er dog, at der så Sct. Thomas faktisk findes en ”skilift”. Det viste sig dog at være en lift beregnet til de temmelig mange overvægtige krydstogt gæster der daglig kommer til byen Charlotte Amalie, der er hovedbyen på Sct. Thomas. De skal jo også op i højderne for hurtigt at få en god udsigt, men er ikke i stand til at komme op af bjerget selv.

Initiativtager til denne rejse var Kim Schmidt, der i samarbejde med Per Hjort fra Happy Skiing stod for alt det praktiske. Rejsens hovedformål var løb. I anledning af 100 året for salget af øerne til Amerika var der i samarbejde med lokale kræfter arrangeret løb på alle tre øer. Vi kunne vælge at løbe tre marathon, tre halvmarathon eller tre 10 km. Eller vi kunne kombinere frit imellem strækningerne, alt efter, hvad lysten og evnerne var til.

Denne beretning kunne nu tage to retninger, enten løbene eller rejsen som helhed. Jeg vælger her at ”klappe” løbene af først. De startede alle meget tidlig om morgenen, da vi på grund af varmen skulle være meget tidlig færdig. Det betød at vi, fx da vi skulle løbe på Sct. John, som vi kun skulle være på en dag, skulle af sted fra vores hotel kl. 3.15. Dvs. vi stod op kl. 2.45 og det er lige meget, hvor det er, så er det altså forbandet tidlig.

Pia løb tre halvmarathon, det gjorde Birgitte og Tommy også. Mogens løb to halvmarathon og en 10 k. Kirsten en halvmarathon, en 10 km og marathon. Mikael løb tre marathon. De holdt sig alle til det planlagte, det forholdt sig lidt anderledes for Anne Grete og mig. Anne Grete havde planlagt en halvmarathon, en 10 km og en marathon. Hun udgik (for resten for første gang efter 89 marathon) efter 28 km. Anne Grete var naturligvis rigtig ked af at hun blev nødt til at udgå, men som der var en der sagde da hun kom tilbage til målområdet, så kræver det egentlig mere at træffe en beslutning om at udgå, end at pine sig igennem, og måske komme i mål fuldstændig ødelagt. Stor respekt for, at hun tog den svære beslutning og gjorde det, som vi faktisk altid plejer at sige til hinanden inden start, hav et godt løb – og pas på dig selv. Selv havde jeg planlagt en

halvmarathon, en 10 km og en halv til sidst. De første to løb gik ok, det sidste blev til, at jeg gik 10 km. Det var simpelthen det min krop kunne klare, så der er ikke så meget mere at sige om det.

Det er så (næsten) det der skal skrives om løbene, men så er der jo alt det andet. Vi er alle enige om, at det er en helt fantastisk rejse vi har været ude på. Øerne er meget kontrastfyldte. Der er meget smukt, og meget beskidt. Der er utrolig flotte og store huse, og der er nærmest bræddeskure, hvor der også bor folk. Der er folk der ser ud til at have økonomien helt i orden, og der er tydeligt folk, der intet har. Der er selvfølgelig mange alm. byggede og alm. slanke mennesker, men der er også rigtig mange, der bærer rundt på alt for meget. Vi har snakket om, at øerne generelt er meget dyrt at være på, og det kan undre, hvordan den lokale befolkning har råd til at leve der. Fx så vi at en mandarin i et normalt supermarked kostede 1,20 dollar, omregnet med dagens kurs omkring godt 8 kroner. Det er lidt specielt at gå rundt i byerne og gå på Toldbodgade, Storegade, Kronprinsessegade og mange andre gader med danske navne. Vi kom i snak med en meget sort mand der hed Michael Larsen. Han fortalte bl.a. at hans hus i 89, efter orkanen Hugo, havde været 90% ødelagt. Alt

det der engang havde været grønt var væk, og de havde ikke haft strøm fra september til december. Han fortalt også, at der var mange der ikke var forsikrede på nogen måde, så de havde ikke noget som helst der kunne gøre, at de kunne genopbygge deres ejendomme. Og en del af dem der var forsikrede, de tog pengene og flyttede, de ville ikke udsættes for det samme engang mere. Michael Larsen ville for resten gerne have, at Danmark overtog øerne igen. Amerika har glemt os, sagde han. Der er også det specielle for beboerne på øerne, at de er amerikanske statsborgere, men de har ikke stemmeret. Deres kongresmedlem har heller ikke stemmeret, men alle amerikanske love gælder på øerne.

14 dg. på øerne giver selvfølgelig rigtig mange oplevelser, så det vil være fuldstændig umulig at fortælle bare en brøkdel af dem. Derfor har jeg bedt Pia og Mikael, Kirsten og Mogens, Birgitte og Tommy og Anne Grete om at fortælle, sådan rent umiddelbart, hvad de tænker på har været den største oplevelse for dem, på turen.

Birgitte har, viste de sig, et ret anstrengt forhold til badevand. Vi andre var nærmest i vandet lige så snart muligheden bød sig, Birgitte holdt dog stand på land. Men, da vi skulle ud på snorkeltur, og gå i land for at spise frokost var der ingen vej udenom. Hun

blev nødt til at gå i vandet, men det holdt rigtigt hårdt. Valget stod mellem (dejligt varmt) vand eller frokost. Frokosten vandt! Derudover nævner hun sammenholdet på turen som stort.

Pia giver udtryk for at være betaget af Caribien i det hele taget, varmen, lyset og vandet. Udflugten til Buck Island var en oplevelse, turen med vandflyveren, og så var Pia en af de 8 der kom med et af de meget små rute-fly til Sct. Thomas, også en stor oplevelse.

Mikael til gengæld var helt klart til det dejlige badevand og fik en helt ny, og lidt grænseoverskridende oplevelse, da vi var på snorkeltur. At opleve ”undervandsverdenen” med små og lidt større fisk og koraller, det var stort for ham.

Tommy ser også med glæde tilbage på udflugten med katamaranen, hvor der indgik både snorkling, frokost og især rom punch (det sidste er min kommentar). Han fremhæver også stemningen på turen og sammenholdet.

Anne Grete er lige pludselig blevet opmærksom på, at man kan nå rigtig meget, når man står tidlig op. Den sidste morgen vi var på Sct. Croix deltog vi i et 5 km morgenløb. Meget hyggeligt, hvor vi fik rigtig meget for pengene. 10 dollar for start, funktionel T-shirt, righoldig morgenmad og oveni transport til startstedet. Damen med

startnumrene var ikke kommet. Hvad gør man så, så løber man bare afsted og får en seddel stukket i hånden, når man kommer i mål. Den seddel viste så din placering ved indløbet, og var samtidig dit startnummer. Så et godt tip til Bjergmarathon, hvorfor alt det besvær med chip og numre? Udover dette tidlige morgenløb var der samtalerne med de forskellige lokale, Anne Grete har hæftet sig ved. Vi mødte en hel del venlig og imødekommende mennesker, der gerne ville fortælle om deres ø og deres liv, vældig interessant.

Mogens kommer ind med følgende: Alt i alt en god tur med god stemning hele vejen igen og med en uventet oplevelse inkluderet, nemlig vores mellemlanding i Irland. (Der var en der fik et hjerteslag om bord, så vi blev nødt til at lande i Shannon i Irland.

Det der specielt gjorde indtryk på mig var vores snorkeltur til Buck Island en god naturoplevelse - med masser af rom og 5 km turen sammen med de lokale var også noget udover det sædvanlige.

Kirsten fortæller følgende: Vi skulle på forhånd vælge, hvilke løb vi ønskede at deltage i. Jeg valgte at løbe en halvmarathon, 10 km og slutte af med en hel marathon. Og det uden at vide om det var bakket eller, hvilket underlag vi skulle løbe på.

Søndag var vi klar til at løbe det første løb. Vi nåede at heppe på marathon løberne, da de løb forbi vores hotel ad Veterans Drive. Halvmarathon løbet skulle starte kl. 06, hvor det stadig er mørkt, men der var dog gadelys. Til det næste løb den 9/3 skulle vi tidlig op – igen. Fra hotellet kl. 03.15 for at mødes med de andre og køre til Red Hook. Herfra med båd til St. John og videre tværs over øen med bus. Ved vores bestemmelsessted var det meget mørkt – kun få gadelamper. Heldigvis kom ingen til skade i løbet.

Efter en uge på St. Thomas skulle vi videre til St. Croix med vandflyver. En fin tur selvom det larmede i flyet. Dagen før løbet den 12/3 fik vi en rundvisning af løberuten i taxibus. Kl. 05 blev løbet sat i gang med følgeskab af øens politi (9 politibiler stod klar), der med blå blink fulgte os. Det er totalt mørkt kl. 05 og et par timer frem. Efter gennemført løb kunne der slappes helt af. Men – nogen havde fået en idé. Vi kunne også deltage i et lokalt løb i Frederikssted på vores hjemrejsedag. Det er jo begrænset, hvad man ellers kan bruge sådan en dag til. Så kl. 06 var vi klar i vores ”gule” bluser til at løbe 5 km. Inkl. startgebyret var der morgenmad ved målområdet. Fantastisk at drikke kaffe mv. tidlig om morgenen. Fin tur, hvor næsten halvdelen af deltagerne var danskere.

Og hvad har jeg så selv at berette om en tur, jeg kommer til at huske som flot og rigtig vellykket. Hanegal. Der løber høns og haner rundt alle steder. Derudover en masse kyllinger, de heldigste (men nok færreste) overlever den ene dag efter den anden. Det værste ved disse haner er, at de totalt tidsforstyrrede. De galer praktisk taget døgnet rundt. Forklaringen kan måske være, at de er af gammel dansk afstamning og stadig ikke har overvundet tidsforskellen. Det kan da være meget hyggeligt med lidt hanegal om morgenen, men når de, som hanerne på øerne er ligeglade med om klokken er 02.00 eller 14.00, kan det være en smule anstrengende. Ud over hanerne er der så også lige dét, og nåh ja. Der kunne også fortælles om dét, og dét og dét, men det vil komme til at fylde alt, alt for meget.

En særlig speciel oplevelse på turen var, hvor mange af de andre løbere der løb eller gik i bluser fra Aabenraa Bjergmarathon, så der blev gjort god reklame for vores løb af folk, der kom fra det meste af Danmark. Det have været rigtig rart, at vi, når vi valgte at løbe i vores grønne klubtrøjer samtidig også kunne reklamere for Bjergmarathon, men det kommer vi måske til engang.

Holger Jacobsen

Sønderjyske regionsmesterskaber

Aabenraa d. 14.6. Det er et af de største atletikstævner i Sønderjylland. Klubben kan kun være stolt over at kunne afvikle et stævne, hvor så mange mesterskaber skal afgøres på en aftenstund (omkring 3 timer), og det pressede tidsskema holdt faktisk. Så vores hold af dygtige dommere kan stadig det der. I alt var der ca. 100 deltagere hvoraf vi stillede med ca 35. Nedenfor er alle AAIGs førstepladser nævnt samt enkelte andre AAIG-resultater. Disse er sat i parentes.

8-9 år:

Bold Lucie Hempel 23,16
(Paula F Pedersen nr. 3 40m i 7,51)
Kugle Ask Holt 6,10
Længde Ask Holt 3,18

10-11 år:

1000m Filippa Ibsen 3.53,64
(Smilla B Rasmussen nr.2 i 4.13,29)

12-13 år:

100m Line Noe 11,88
(Annabelle nr.2 i 11,98. Indl 11,67)
Diskos Annabelle Svensson 18,68
(Anne Sofie B Michelsen hæk 3. 12,36)
80 m Marius Mikkelsen 11,26
(2.Jakob Rasmussen Solak 11,99)
(længde nr.2 Andreas G Pedersen 4,37)
Spyd Marius Mikkelsen 31,65
Kugle Mads Krogsgaard Nielsen 12,08
Diskos Mads K Nielsen 18,52

14-15 år:

100m 1. Ida O Vestergaard 13,96
80m hæk Victoria Niebuhr 16,50
Længde Victorie Niebuhr 4,52
1000m Sofie Clausen 3.43,76
Højde Victoria Niebuhr
Diskos Sofie Clausen 19,00
Kugle Cecilie Johannsen 6,18
4x100 AAIG piger 57,28
100m hæk Rasmus Markussen 16,23
Spyd Rasmus Markussen 41,29
(Tobias Andresen nr. 2 med 31,40)
Kugle Lucas Søvang 10,00
(Jacob Riis Petersen nr.2 med 9,10)
Højde Lucas Søvang 1,56
(Lasse Horn samme højde men nr.2)
Stang Lasse Horn 2,10
1000m Georg Huu Rasmussen 3.11,98
Længde Kilian David 4,91
Diskos Lucas Søvang 30,36
AAIG drenge 51,99

16-17 år:

100m Mie Mikkelsen 12,76
Spyd Elisabeth Auning 30,49
Længde Mie Mikkelsen 4,83
Højde Lise Lotte Jepsen 1,50
Diskos Lise Lotte Jepsen 30,62
Stang Mike Nielsen 1,70

Senior:

100m Anne-Sophie Rasmussen 15,02
1000m Anne-Sophie Rasmussen 3.20,2

Samlet resultatliste kan ses på
hjemmesiden: aaig.dk/atletik

Helge Laursen

Paradise trail

Den 9. April 2017 pakkede Andreas og jeg barnevogn (og baby) ind i Ka'en og kørte mod Silkeborg. Vi skulle være med til vores første rigtige trailløb.

Der var 3 forskellige distancer: 6, 13 og 18 km. Vi skulle begge løbe 6 km. Derfor havde vi fået en højskoleven til at komme og passe barnevognen imens, og forhåbentlig ville Ebba bare sove imens vi løb - det har hun jo været så god til igennem vinterens crossturnering!

ParadiseTrail foregik i den fantastiske natur ved Silkeborg. Løbet startede ved Fort Østerlund i Virklund. Vejret var desuden med os, dejligt.



Før start spurgte speakeren om, hvor mange i feltet, der havde løbet trailløb før? Ca. halvdelen markerede, at det havde de. Dernæst spurgte han, hvor mange der så havde løbet forkert til et trailløb før? - det var nærmest samme antal der markerede her.

Andreas og jeg havde ikke lige overvejet at der ville "være mulighed"

for at løbe forkert, det var jo ikke et orienteringsløb vi havde meldt os til? "Nå, det bliver spændende hvor langt vi så ender med at løbe, og om vi kan nå tilbage inden Ebba vågner", blev vi enige om. Især fordi Andreas også blev kaldt for "GPSen" da vi gik på højskole. Dette tilnavn havde han jo så ikke fået fordi han er god til at finde vej...

Heldigvis forklarede speakeren, hvilke markeringer vi skulle følge.

Vi løb igennem skoven imod bredden af Borre Sø. På hele turen var der en flot udsigt over Paradissøerne.

Andreas løb hurtigere end mig, og hurtigt mistede jeg ham af syne. Til gengæld kunne jeg to gange høre andre deltagere bag mig vælte. Da ingen af dem havde brug for hjælp, løb jeg videre og var derefter meget opmærksom på ikke at snuble over rødder eller andet



Det var en utrolig flot rute, men også hård. Der var på et tidspunkt en trappe som bare fortsatte i det uendelige. Her

var der selvfølgelig en del fotografer, som kunne forevige anstrengelserne. Herefter gik det så heldigvis nedad imod mål.

Da jeg kommer løbende i mål, kunne jeg se Andreas - han havde altså fundet den rigtige rute, og blev faktisk nr. 4. Jeg selv blev nummer 16. Der var 155 med på den korte distance.

Ebba sov heldigvis under det hele og opdagede vist slet ikke at hendes forældre, lige tog en løbetur 😊



Paradise trail var en rigtig god oplevelse. Så det er ikke sidste gang vi melder os til et trailløb.

Løbet i Silkeborg var godt arrangeret og havde et godt tiltag i forbindelse med vanddepoterne. Vi, deltagerne, skulle nemlig selv have en kop med, (dem på de længere distancer, skulle jo så have kopperne med rundt på ruten) så der ikke blev brugt så mange plastikkopper. Dette må både have været rart efter stævnet, når der skulle

ryddes op, og ikke mindst er det bedre for miljøet. Rigtig smart synes jeg, og noget AAIG måske kan overveje ved fremtidige løb?



Efter løbet blev der serveret bålsuppe for deltagerne.

Nine Vig Nielsen

Flot indledende DTU

Randers d. 17.6. Vi havde tilmeldt et 12-15 årigt drenge og pigehold. Oprindeligt skulle den indl. runde have været d.28.5, men der kunne ikke findes en arrangør. Vi blev også spurgt, men netop da var både Lars Bo (el-tid) og Kirsten (EDB) forhindret. Man fandt så en arrangør – Randers Atletik, men de betingede sig, at stævnet blev flyttet til d. 17.7, hvilket ikke var godt for os, da det faldt sammen med Bjergmarathon. (for enkelte af vores emner til holdet er Bjergmarathon en mangeårig tradition) og flere af vore trænere er også involveret i at hjælpe der+nogle var optaget af andet. Så der blev også drøftet afbud til Randers. Fawzie tilbød at styre både pige- og drengeholdet – hun havde i forvejen været meget aktiv omkring at samle pigeholdet og med nogle forældre som hjælpere og til at tage dommerforpligtelsen, så lykkedes det. Kørsel kneb det også med, så turen blev med bus, hvilket nok ikke var så dårligt, når der også var noget med at ryste 2 hold sammen. Et stor tak til de ledsagende forældre og især til Fawzie, hvis indsats muliggjorde turen.

Samtidig et stort lyspunkt, at vi kan gennemføre en sådan tur, på trods af en presset trænerstab

Der var visse forventninger til drengeholdet, hvor der en flere med, der har været ”på vej” længe. Trods især et alvorligt afbud pga Bjergmarathon og et kikset stafetløb + andre skønhedsfejl, så kom drengene på den 3. plads, der giver adgang til finalen – foreløbig fastsat til d. 23. september. Pointmæssigt var de ret langt efter nr. 2, men foran Århus 1900 på 4. pladsen. Men hvis man ”ser bort” fra nogle af de oplagte ”kiks”, så ligger holdet faktisk til en samlet 3. plads blandt samtlige 6 finalehold. Der bør nu arbejdes mere målrettet i de enkelte øvelser frem til finalen.

Enkelte udvalgte resultater. Lasse Horn blev nr. 3 i stang med fornem PR på 2,80. Har vi endelig en ”rigtig stangspringer” på vej? Lukas Søvang nr. 1 i hammer med 29,12 i hammer og nr. 2 og flot PR i diskos med 33,21. Rasmus Markussen nr. 2 i spyd med 41,17. Fornemt også, at 13 årige Mads K. Nielsen fik den 4 kg tunge kugle (for ham en overvægt på 1 kg) ud over 10 m (10,08). Jakob Aunings 800m på 2.37,82 var positivt. Men ikke mindst de 2 nye på 100m Kilian David med 12,33 og Lukas Eckholdt på 12,67 var lovende. Lukas E løb også fremragende på 2. pladsen på 300m med 42,37.

Pigerne blev nr. 8 ud af 13 år, hvilket er meget tilfredsstillende, da vi nu

ligesom skal bygge noget nyt op efter nogle ”gyldne år”.

Blandt de bedste resultater var Ida Vestergaards PR på 100m på 4.pl med 13,79, Sofie Clausens 5.pl på 300m i 45,61 PR og nr. 5 i højde til Victoria Niebuhr i 1,47. Et af problemerne omkring pigeholdet var, at flere af pigerne er ret ubeskrevne omkring konkurrencer samt at flere af øvelser har ret så ukendte, så med det var det f.eks. lovende, at Annabelle fik noteret 18,07 i diskos og at Cecilie fik lært at håndtere atletikkens sværeste redskab, hammeren og i sin første konkurrence fik 12,25.

Der er bestemt noget at bygge videre på både ved pigerne og drengene.



Holdene set fra bagerst: Kilian David, Lasse Horn, Jakob Auning, Lukas Eckholdt, Rasmus Markussen, Mads K Nielsen, Esben Johannsen, Cecilie Johannsen, Kristine Grevsen, Annabelle Svensson, Ida O Vestergaard, Kerstin Homilius, Solveig M Johannsen, Victoria

Niebuhr, Olivia Chapmann, Dina Gylling K, Sofie Clausen og Lucas Søvang. På billedet mangler Cecilie Jørgensen og Victoria W Foged.

Resultatlistes fra stævnet med alle AAIG-resultater kan ses på hjemmesiden: <http://www.aaig.dk/atletik>

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

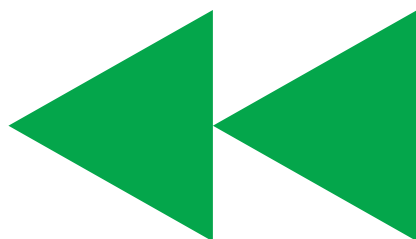
- Tagpapdækning af nye tage 
- Listedækning 
- Tagpaprenovering af eksisterende tage
- Efterisolering af eksisterende tage
- Membranisolering af broer og parkeringsdæk
- Selvbærende stålpladetage

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 tagpararbejde.

Syddansk
Tagdækning A/S

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

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



Kreditbanken

- den lokale bank

Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa *Turistfart*

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

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

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



CHRISTEN AGERLEY A/S

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



WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Et gæstevisit i de sydlige bjerge...

I forbindelse med min uddannelse er jeg blevet udstationeret på Aabenraa Sygehus i juni måned, og derfor blev det også hurtigt aftalt, at det var nemmest, hvis jeg boede hjemme ved far og mor (Hanne) i Aabenraa. Og så var mor jo hurtig til at regne ud, at jeg kunne deltage i Aabenraa Bjergmarathon endnu en gang. For jeg har deltaget i både 2015 og 2016 på den halve distance, og ingen af årene har været en løbesucces for mig. De mange højdemeter får mig ned med nakken inden jeg rammer Storetorv for første gang.

Så jeg trak lidt på det *"tjaah"* og *"tjo-oh"*, for det har jo ikke ligefrem været en dans på roser de forrige år, hvor jeg nærmest har siddet fast i det sorte hul oppe på Høje Kolstrup. Jeg lagde ud med fortræning om mandagen, for at tjekke formen ud. Det er jo noget lidt andet end at løbe rundt i Odense, hvor det går *'lii'uu'* hele vejen, som de synger på fynsk. Så beslutningen blev: 10 km til Bjergmarathon. Det måtte kunne lade sig gøre, at komme igennem med højt humør på den distance.

Nu gik det jo godt, jeg var tilmeldt 10 km distancen, og derfor mente mor, at jeg også godt kunne være frivillig hjælper. Turen gik til Abena fredag eftermiddag for at sprøjte med vand sammen med to håndfulde friske piger. Bente Bloch stod klar og satte os i om-

drejninger, for der skulle vaskes spande og de skulle fyldes med vand til den store dag. 2 timer senere var der 100 rene spande fyldt med vand plus det løse. Og et par tøser med våde fødder.

Så oprandt den store dag og vejret var godt. Rigtig godt. Næsten lidt for godt. På med shorts og singlet og op på cyklen og ind til Storetorv. Nu kribledet det i maven. Her var god stemning. Folk var glade og nervøse og der blev hilst og vinket. Min plan var klar: løb langsomt, gerne med negativt split og få en god tur. Så om bagerst i køen af glade 10 km løbere, klar til at krydse startlinjen så snart startskuddet gik.



10 km løbere fra AAIG til Bjergmarathon – og så mig, som den røde løber

Hu hej og afsti, afsted, nu gjaldt det om ikke at blive for ivrig. Jeg kiggede på uret, holdt tempoet nede og løb stille og roligt ud af Vestergade. Først den første bakke, så den anden bakke og den

tredje bakke, og det gik da egentlig meget godt med at holde tempoet nede og samtidig løbe op af bakkerne. Og før jeg vidste af det var jeg på vej ind mod Storetorv igen, og nu gik det jo nedad! Og det gik lige pludselig stærkere, og da jeg ramte 8 km slap jeg hestene løs og gav den gas fuld gas med stor hjælp fra hepperne både ved Hot Spottet ved Forstallé og inde på Skt. Nicolai Gade på vej mod mållinjen. Og således skete det: jeg havde mit første rigtigt gode løb til Aabenraa Bjergmarathon! Og konklusionen må være at man skal have en enorm respekt for de mange højdemeter, når man ikke træner i dem til dagligt.



De rene løbere: Elise, Solveig, Hanne, Birthe og Heidi

Dagen derpå stod jeg igen på Abena med de friske tøser, under kyndig vaskes-vejledning af Bente. Der skulle vaskes spande af. Snakken gik lystigt om gårsdagens løb, og der blev uddelt gode løbefif, bl.a. om hvilke løbetrusser der er de bedste, og om det overhovedet kan betale sig med den slags – svaret på det spørgsmål, og mange andre, kan man få, hvis man møder på spandevaske-holdet næste år ;-)

På gensyn i 2018.

Af Elise Jonasson Nielsen

Idrætsmærket

Idrætsmærket er en gammel tradition i AAIG atletik, tri og motion, hvor ca 1/5 af klubbens medlemmer – fordelt på både atletikfolk, motionister og triathleter. Det er en flot andel, og vi er blandt de klubber i landet, der tager flest mærker, men det kunne være endnu bedre. Vi har bl.a også opfordret atletikforældre til at prøve ”at snuse” lidt til mærket, ligesom vi i atletikken næsten har gjort mærket obligatorisk for udøverne i de nævnte aldersgrupper.

Desværre er idrætsmærket under pres, og jeg har undertiden hørt røster om, at man (DGI) vil nedlægge det, fordi der ikke er nok, der tager det. (i øvrigt kunne det jo tænkes, at der er flere, der forsøger, men af flere årsager ikke får taget det – Er deres indsats ikke noget værd?

Jeg har ved flere lejligheder gjort opmærksom på idrætsmærket – også at man efter min mening ”sylter” det. Når man ikke gør reklame for det, når oplysningerne er gemt væk på DGIs hjemmeside, så man skal være virkelig heldig for at falde over dem.

Nok om det:

Der er to måder at tage det på. Det traditionelle eller løbemærket.

Og selv om man er løber, kan man jo godt prøve at tage det traditionelle mærke, som en slags afveksling/udfordring

Først om det traditionelle mærke, der består af en atletikdel, en formprøve og en udholdenhedsdel.

Så det vil for de fleste indeholde elementer, der både er velkendte – og knap så kendte ting, og dermed også en afveksling i forhold til den sædvanlige træning.

For en veltrænet udøver er det ret nemt at tage mærket, men så kan man jo gå efter at score et højt pointtal inden for de forskellige dele. For den mere ”almindelige” kan man sige, at idrætsmærket er et symbol på, at man er i en almen fornuftig form.

Atletikdelen

Mærket kan tages fra 12 år.

Op til 17 år skal man udføre en firekamp bestående af 1 løb, 2 spring og 1 kast.

Kvinder 18-39 år skal udføre en 3-kamp bestående af et løb, 1 spring og 1 kast. Kvinder fra 40 år skal ligeledes udføre en 3-kamp, men kun 2 af de 3 kategorier behøver at være med.

Mænd 18-59 år skal udføre en 5 kamp, hvor der indgår løb, spring og kast, og der må højst være 2 øvelser i hver kategori. Mænd fra 60 år skal udføre en 4-kamp, og her behøver kun 2 af de 3 kategorier at være med, men højst 2 øvelser fra hver.

Der er sat et minimumskrav for hver øvelse. Hvis man ligger under, får man

minuspoint. Hvis man til gengæld ligger over, får man et antal +point, som kan opveje minus i andre øvelse.

Prøver:

Hvis ikke tidspunkterne når at komme med i dette nummer af klubbladet – så vil det blive bekendtgjort på hjemmesiden, hvornår det vil være muligt at aflægge prøver i atletik.

I øvrigt kan man også bruge atletikresultater, der er opnået i konkurrence. Det gælder f.eks. for mange af de unge.

Folk, der har taget atletikdelen vil få besked om **udholdenhedsprøven**, som kan være et løb, cykeltur, svømning. Meget almindeligt i klubben er dog en gåtur på 6-8 km. Har man gennemført udholdenhedskravet i en konkurrence, kan man bruge det.

Også **formprøven**, som består af en række almindelige træningsøvelser (f.eks. mavebøjninger), vil senere blive bekendtgjort for dem, der gennemfører atletikdelen.

Arne Hanfgarn er kontaktperson for det traditionelle idrætsmærke

Idrætsmærket i løb

En anden måde at tage idrætsmærket på er at tage det i løb. Man skal have deltaget i 2 godkendte løb og klaret løbets idrætsmærkekrav. Det skal siges, at kravene er forholdsvis skrappe.

Der kan læses nærmere om løbsmærket på klubbens hjemmeside under motion/fælles info/idrætsmærket - her er også nævnt de godkendte løb til mærket i det Syd og Sønderjyske.

Bodil Nielsen er kontaktperson for løbeidrætsmærket.

Hvem er det her for?

Jamen hvis du er med i AAIG atletik, tri og motion – hvad enten du er motionsløber, atletikdyrker eller triathlet – eller du bare er medlem uden at være i den ene eller anden kategori, jamen så er det også noget for dig. Det kan også være en god afveksling til, hvad man ellers laver. (Er du medlem af en anden AAIGafdeling, jamen så finder vi en ordning).

På DGIs hjemmeside ([www.dgi](http://www.dgi.dk) – andre idrætter – atletik – idrætsmærket) kan man se nærmere om de forskellige krav og øvelser osv.

Og en hel del kan du også finde på AAIGs hjemmeside.

Er du lidt i tvivl, så snak med en af de nævnte personer her i artiklen.

Helge Laursen

Vestdanske Mesterskaber i Kaste mangekamp.

Af Kirsten Eskildsen

Lørdag d. 3 juni drog 4 AAIGére til Holstebro til de vestdanske mesterskaber i kaste mangekamp.

Pigerne tog sig af guld og drengene tog sig af sølv.

Lise Lotte vandt meget overlegen guld hos P17 med en samlet pointscore på 3587p. Dermed slår hun tidligere klubkammerat Marie Aagaard's klubrekord, som på det tidspunkt ligeledes var Dansk Ungdoms Rekord.

Kirsten Eskildsen vandt guld hos K55 med en PR på 2744 point.

Lucas Søvang tog sig af sølv hos D15 år med en flot point score på 1474. Grunden til at pointene er så få i forhold til os andre, er at i aldersgruppen dystes der i 4 øvelser imod 5 hos alle ældre årgange.

Willy Frandsen vandt flot sølv i M70 års gruppen med 2096point. Han var så uheldig at få 0 point i diskos. Så havde han fået et godkendt forsøg, havde han vundet guld.



Lucas, Kirsten, Willy og Liselotte.

Vestdanske mesterskaber i Skive.

Af Kirsten Eskildsen

I weekenden 10-11. 6 blev der i Skive afholdt vestdanske mesterskaber. AAIG havde her 3 aktive med.

Sofie Clausen hos P15 som løb 300m i tiden 47.44s. Og 1500m i tiden 6.02,69s.

Hos D13 stiller Mads K. Nielsen til start og bliver den helt store medalje sluger. Mads vinder kuglestød med et stød på 11.31m og hammerkast med 25.79m. Oven i de to guldmedaljer kan han tage lige så mange med sig hjem af sølv. Nemlig for diskos hvor diskoen rammer på 21.22m og spyddet ude på 32.85m. Flot!

Lucas Søvang vinder en super flot sølvmedalje i højdespring, hvor han springer 1.50m. Yderligere deltager Lucas i kugle med 9.49m. Diskos 25.09m. Hammerkast bliver det til 27.74 og endelig bliver spyddet kastet ud på 33.22m.

Der var desværre en del afbud og sygdom som gjorde at det i år er det mindste hold nogensinde som er blevet sendt af sted til disse mesterskaber.

Men vi vender stærkt tilbage til næste år.

Nålestævner

Rekorddeltagelse i Aabenraa d. 29. maj. Her var 88 deltagere, hvoraf de 49 var fra AAIG, så det var rigtig flot. De øvrige kom fra Haderslev og Hammelev. Stævnet blev trods det store deltagerantal inden for lidt over 2 timer. Fra flere af de udenbys var der ros for den præcise afvikling af stævnet. Se de mange fine resultater på hjemmesiden. (også fra Haderslev).

Haderslev d. 20. juni. Her var der ikke så mange – heller ikke fra os – 14 deltagere.



Her de 3 AAIG piger: fra venstre Dina, så Cecilie Johannsen og Victoria W Foged. I mål var det også tæt og i samme rækkefølge



Lucas Søvang i et flot længdespring med pr 4,87. Han satte også PR i højde 1,57

Helge

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Det var atleter fra andre syd-og sønderjyske klubber, der imponerede ved ABC-stævnet på Aabenraa Stadion, onsdag, den 12. juli 1967. Sidste års danske mester i spydkast, Søren Jochumsen, Fredericia, kastede her 67,04 m. Tage Benjaminsen, Vejle, var hurtigst over målstregen på 100 m i 11,1 sek. – og hans klubkammerat, Erland Jørgensen, nåede på 6,91 m i længdespring.

Anne Larsen, AAIG, blev toer i 80 m hæk i 12,8 sek. og fik samme placering i kuglestød med 8,54 m.

Erik Adolphsen, AAIG, var med i denne flotte spydkastkonkurrence. Her endte han på tredjepladsen med udmærkede 51,35 m. Også hans klubkammerat, Aksel Hansen, gjorde det godt i diskoskast med 35,26 m og fik samme placering.

Inden stævnet var der hyldest til Borghild Hestbech, AAIG, for sine gode evner og præstationer i sprint. Derfor fik hun af formanden for atletikafdelingen, Hans Christian Rasmussen, overrakt Fiduspokalen. PS. I avisen stod der "Finduspokalen".

Kilde: Sønderjyden

Et "langt" nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Tirsdag, den 4. juli 1967 er en dag, som jeg er overbevist om, at jeg vil huske mange år fremover. På det tidspunkt var jeg på ferie hos min tante og onkel i Stockholm. Min onkel vidste at jeg var dyrkede og var interesseret i atletik. Derfor spurgte han mig om jeg ville med hans køkkenchef til Stockholm stadion for at se hele Europa-eliten samlet i 110 m hækkeløb, trespring og diskoskast. I de tre grene skulle der findes atleter, som skulle repræsentere Europa mod USA i Montreal i august.

Verdensmester kaster over 60 m

I trespring så jeg verdensrekordholderen, Josef Schmidt, Polen og i diskoskast var det fantastisk at se den anden verdensrekordholder, Ludwig Danek, Tjekkoslovakiet, der legende let slyngede diskossen over 60 m cirklen.

Foruden de tekniske discipliner havde jeg glædet mig til at se verdensrekordholderen på 5 km, Ron Clarke, Australien, løbe med om Dicksonpokalen. I dette løb, der gik over en 1 mile, stillede bl.a. den olympiske sølvmedaljevinder på 1500 m, Josef Odlozil, Tjekkoslovakiet op og den nye svenske storløber, Ulf Højberg og det lille "lyn" fra Belgien,

Andre de Hertoge også op. Med disse storløbere fra verdenseliten havde de 16.000 tilskuere, hvor jeg befandt mig, set frem til et spændende løb med adskillige tider under drømmemilen. Eliten løber jo også dengang under 4 minutter for de 1609 meter, som er en mile.

"Ukendt" person foran startstedet

Fem minutter før starten skulle skydes i gang til løbet, vadede en "ukendt" mand ind på stadions grønsvær, stillede sig op foran en mikrofon og begyndte at sige noget på engelsk. Da han var færdig, kundgjorde speakeren, at manden der havde talt, var Ron Clarke! Han havde fortalt, at han ikke kunne lide de lyse svenske nætter, havde lidt mavebesvær og var noget rejsetræt. Derfor havde han valgt at droppe mileløbet, men satsede på at slå sin egen verdensrekord på 5 km på samme stadion næste dag!

Jeg havde i øvrigt det tilfældige øjeblik, at komme til at sidde nær atleternes loge ved stævnet. Pludselig så jeg to mænd, begge civilklædte og ivrigt diskuterende sætte sig ca. fem meter fra mig på samme bæk i deltagerlogen. Jeg var ikke et øjeblik i tvivl om, at det var Ron Clarke og hans træner. For at det ikke var galt med mit syn, spurgte jeg min sidemakker, som bekræftede rigtigheden af, hvad jeg

havde set! Løbet blev vundet af Andre de Hertoge, der sprintede de sidste 200 m og vandt i den udmærkede tid 3.57.3 minutter. Ulf Højberg kom også under drømmemilen med 3.59.8 minutter, - og fik så absolut det største bifald. Endelig så jeg Franz-Josef Kemper, Tyskland, vinde 800 m løbet i 1.48.6 min., mens dens australske verdensrekordholder på 800 m, Judy Pollock, vandt 400 m i 53.9 sek.

Verdensrekord i stangspring?

I stangspring skulle den tidligere verdensrekordholder, Bob Seagren, USA, forsøge at generobre sin titel fra sin landsmand, Paul Wilson, på 5,38 m. Men det lykkedes ikke.

Alle disse verdensberømte navne og resultater er noget, som de fleste mennesker kun har mulighed for at læse om og se i TV. Men denne liveoplevelser for mig for 50 år siden står stadig for mig, som det største jeg nogensinde har oplevet som atletikudøver. Derfor må I bære over med mig, at det blev et så langt... øjeblik!

PS. Denne artikel blev trykt i Sønderjydens Sport, lørdag, den 8. juli 1967 med overskriften: Aabenraaer tog til atletik i Stockholm – under mrk. Atletikmanden. Så nu ved I også, hvem det er...

Organisering af atletiktræningen ved de lidt større – Strøtanker.

Fornylig læste jeg en artikel om Mathilde U Kramer, der i bedste forståelse med klubben jo er skiftet til en københavnerklub efter at have boet der et par år, og som har fortsat sin flotte udvikling. Uden måske at skulle lægge for meget vægt på det, så bed jeg mærke i, at hun nød at være med i en større træningsgruppe der – det var sjovere/ mere afslappende, hvor det i AAIG var små grupper, og det lagde ligesom et større forventningspres på en.

Hvad der er mest rigtigt, skal jeg ikke dømme om, men når vi har haft trænere, der lagde et stort frivilligt arbejde i klubben, så har vi jo også måttet give dem en stor grad af frihed til at arbejde på den både, de nu foretrak.

Nødvendighedens lov

Imidlertid er situationen en anden i klubben nu – hvad enten vi synes det ene eller det andet. Vi er nødt til at køre med nogle store grupper pga af de begrænsede trænerressourcer, og så må vi på forskellig vis prøve at give nogle ekstra tilbud til ”eliten”/dem der vil noget mere. (og så i øvrigt håbe, at den

store gruppe giver noget, som den lille gruppe ikke kan).

Vi har jo gennem de sidste år mistet nogle trænere med elitekapacitet

Vi er så nogle, der igen ved siden af det mere breddeagtige trænerarbejde også skal til at arbejde på et højere niveau samtidig med.

Det er på flere måder en stor omvæltning for os trænere, der nu skal tage over efter de mere ”personlige” trænere, der jo ikke i samme omfang har skullet tilpasse deres idéer til andre.

Hvor langt kan man nå

Da Lise Lotte startede på atletik hos John og jeg tog imod Lise Lotte for ca 5-6 år siden til træning var der jo ikke meget, der tydede på, at hun i dag er udtaget til ungdomsverdensmesterskaberne i atletik i Nairobi.

Interessant er faktisk, at Lise Lotte bliver trænet af op til flere personer, og de kan åbenbart alle bidrage positivt til hendes træning.

Et sidespring

Det vækker minder om et af klubbens store navne – Flemming Vejsnæs – danmarksmester i højdespring med 2,09 i starten af 80’erne. Dengang havde vi heller ikke

kapacitet til en personlig træner, der kunne være på det meste af tiden, da han kom på det niveau. I stedet var vi mange, der gav ham forskellige input til træningen, og han var så selv personen, der kunne håndtere det og tage ansvar, og faktisk havde stor gavn af de mange forskellige personers bidrag.

Hvorfor han så ikke blev endnu bedre. Ja, vi ”gamle” ynder at sige, at det var fordi han flyttede til storbyen og en såkaldt storklub med en toptræner – men så enkelt er det selvfølgelig ikke.

Organisering er den store udfordring

Men den store udfordring omkring trænerarbejde er i første omgang ikke det idrætsfaglige, men at organisere selve træningen, så flest muligt/alle får et fornuftigt udbytte deraf – ja det kan være et helt administrationsarbejde i sig selv.

Et nødvendigt middel er at have et **kendskab til resultater**.

*Resultater er en slags mål i sig selv: Det er ligesom en del af vores produkt, det vi som forening bl.a. bliver målt på.

*Men de er også et arbejdsredskab til at organisere træningen

Så kan vi lettere sætte nogle mål for træningen, hvad enten målet er

deltagelse i ungdoms VM eller at klare atletikkravene til idrætsmærket

*Derfor er det også nødvendigt med en vis stævnedeltagelse, så vi trænere har noget at arbejde med – organisere ud fra.

*Samtidig ved vi jo også, at der specielt i teenagealderen er flere, der ikke er så meget for det konkurrencemæssige. Også et forhold, man som træner skal tænke ind. Og hvis det så er en, der kunne være brug for i holdsammenhæng, så...

Nødvendigt forældreengagement

Og det er jo for resten ikke fordi, den fåtallige trænerskare har masser af ressourcer til også at tage ud til en masse stævner.

Derfor var det bl.a. særdeles positivt, at en gruppe forældre overtog en hel del af trænerens opgaver, da det brændte på ved DTU. Nødvendigheden af et sådant forældreengagement vil fortsat være til stede.

Så også på stævneområdet er der en hel masse dilemmaer at forholde sig til

Vi arbejder fortsat på at effektivisere træningen – måske lave mindre grupper – i den store – uden at binde folk helt til enkelte øvelser (Lise Lotte startede

som højdespringer og nu hedder det først og fremmest hammer) – måske småprogrammer - lave fælles mål sammen med udøveren – måske i form af et skema – så udøveren får et klart medansvar.

Ansvar for egen træning

Jeg har i forbindelse med sommerferietræningen lagt nogle træningsforslag ind på hjemmesiden til noget selvtræning. Det er måske noget, vi også bør arbejde videre med.

Det kan man også kalde hjælp til selvhjælp. Jeg tror ikke, at nogen når den absolutte top – hvis det er det, man drømmer om – hvis ikke man selv tager et medansvar.

Helge Laursen

Terminsliste 2017

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Juli					
Lørdag 1.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
Søndag 2.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
August					
Søndag 6.		Sønderstrand	T	Aabenraa Triathlon	Arne M
Søndag 13.		Aabenraa Sv.hal	T	Bassinprøver	Thomas
Fre-søn 18.-20.		??	A	LM	Helge
Onsdag 23.		Aabenraa Stadion		DHL-Stafet	
Torsdag 24.		Haderslev	A	Regionsstævne	Allan
Lørdag 26.		Juelsminde	M	Juelsminde Run**	
Lør/søn 26.-27.		Hvidovre	A	DM ungdom	Kirsten
Mandag 28.		Aabenraa Stadion	A	Nålestævne	Helge
September					
Lørdag 2.		Tønder	M	Tønderløb	
Lør-søn 2.-3.		Høje Kolstrup, Aab.		Stafet for Livet	Allan
Lørdag 9.		Randers	A	Regionsfinale 10 – 13	
Søndag 10.		Broager	M	Gendarmløbet**	
Lørdag 16.		Kruså	M	Græseløbet*	
Søndag 17.		Herning	A	Holdmesterskaber ungdom	
Søndag 17.		Højer	M	Digeløbet	Silvia, Pia,
Lørdag 23.		Årø	M	Klubtur til Årø Naturløb	Helle
Oktober					
Søndag 1.		Haderslev	A	DGI børn/ungdom – 15	Helge
Lørdag 7.		Aabenraa Stadion	M	En duft af kvinde	
Lørdag 7.		Dyrskueplads Aab		Mandehørm	
Lør/søn 7. – 8		??	A	Klubtur	
Søndag 29.		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

Velkommen i Aabenraa Vandland

Sønderjyllands **BEDSTE**

BADEOPLEVELSE



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

Det er sjovt...

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



Vi tager gerne Dankort 

www.aabenraahallerne.dk