

AAIG

Nr. 3 2018 51. årg.



Bo Junker – en af ophavsmændene til Aabenraa
Bjergmarathon - i fin stil i sit 19. Bjergmarathon.

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
At løbe 100 halvmarathon	Side 8
SkoleOL i Aabenraa	Side 10
Efterabe – på den gode måde	Side 14
Sejtrækkerselskabet i Hamborg	Side 22
2 x sølv – 1 x bronze i kastemangekamp	Side 24
LM Masters med fiberskade	Side 24
Vestdanske mesterskaber, Skive	Side 26
Erkendtlighedsøvrerrækkelse i Kliplev	Side 29
Et nostalgisk øjeblik	Side 35
AAIG's kvindehold klar til kvalifikation til elitedivision	Side 38
Herning Games	Side 41
Idrætsmærket – en udfordring for alle AAIGere	Side 42
Hjemmesiden igen	Side 44
Nålestævner	Side 45
Sønderjyske regionsmesterskaber i atletik	Side 46
Da Frederik blev slået	Side 49
Tillykke med Bjergmarathon	Side 50
Terminliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2018: Søndag d. 23.9.2018

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

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

Forsiden

Bo Junker – en af ophavsmændene til Aabenraa Bjergmarathon - i fin stil i sit 19. Bjergmarathon.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)		
Kenny B. Andersen, Atletik , Formand.atm@aaig.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Næstformand		
Thomas Johansen, Tri walterjohansen@gmail.com	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
Øvrige bestyrelsesmedlemmer		
Jesper Steffensen, Kasserer , kasserer.atm@aaig.dk	Frueeløkke 74, 6200 Aabenraa	21 38 51 47
Per Hussmann, Bjergm. perhussmann@me.com	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, Sekr. conny@cschlesinger.dk	Snareved 16, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Bo Junker, Motion , junker@sport.dk	Nygade 33 C, 6200 Aabenraa	20 73 26 27

Atletik aktiviteter

Kirsten E. Møller , kfys@live.dk	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Helge Laursen, laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
Lars Bo Hansen, larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen , walterjohansen@gmail.com	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
Dan B. Nielsen, danbn@sol.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	21 29 56 02
Kim Meyer, kim.meyer@mail.dk	Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa	61 71 55 11
Silvia Sørensen, silpol@hotmail.com	Frueeløkke 68, 6200 Aabenraa	29 16 82 73
Aabenraa Triathlon - stævneudvalg		
Arne Matthiesen, 1966@live.dk	Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa	21 66 65 14

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann perhussmann@me.com	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, conny@cschlesinger.dk	Snareved 16, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Jesper Steffensen jeste@privat.dk	Frueeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk	Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa	61 46 80 27
Bente Bloch, Bente.bloch@hotmail.com	Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa	28 95 28 74

Idrætsmærke

Arne Hanfgarn jyttearne@hotmail.dk	Engvej 3, Styrptom, 6200 Aabenraa	74 62 46 70
Anders Jørgensen andershelga@gmail.com	Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa	20 94 29 56
Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16

Nålestævner

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

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

Redskaber

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

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88

Klubbladsredaktør

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

I redaktionen

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

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

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

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

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

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

06-04-2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
<p>Mandags-Torsdag træning</p>	<p>Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guideerne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomt - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p>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.</p> <p>Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder" vedr. klubben.</p> <p>I perioden 26. marts til 18. juni er der <u>fortræning til Biergmarathon, hvor der løbes på Biergmarathonruterne om mandagen</u></p>	<p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hannepia Nielsen Mathias Blaavand</p> <p>Kim Meyer Bent Thomsen</p> <p>Henning Olsen Tove Grevsen Bo Junker</p> <p>Bo Junker</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 61 26 90 86</p> <p>20 42 19 59</p> <p>29 90 26 19 26 65 45 37 20 73 26 27</p> <p>20 73 26 27</p>	<p>b-hansen@hotmail.com famjac@post10.tele.dk osotogari@live.dk conny@cschlesinger.dk jest@privat.dk hpn@aabenraa.dk mblaavand@gmail.com</p> <p>kimmester@yahoo.com</p> <p>olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk junker@sport.dk</p> <p>junker@sport.dk</p>		<p>Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

06-04-2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Cross-turnering	Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Telt og bord med til "ude-runder". Tilbagebetaling af kr. 100.	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	perhussmann@me.com bente.bloch@webspeed.dk b-hansen@hotmail.com	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festeren Helle Jensen	29 16 82 73 22 42 86 40 24 25 99 67	silpo1@hotmail.com pia_festeren@mail.dk hjhjensen15@gmail.com	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aag.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk	Sommer- halvåret
Hjemmesider	Service www.aag.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørg for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 20 42 19 59	hjhjensen15@gmail.com kimmester@yahoo.com	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrence 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. Afsluttet med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevesen	61 26 90 86 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619 26 65 45 37	jest@privat.dk junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende	Marianne Refslund	74 66 68 16	marianneogjorgen@hotmail.com	Fredag medio

AAIG ATM - Opgaver i Motion

06-04-2018

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

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

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

At løbe 100 halvmarathon

I foråret 2015 berettede jeg om, hvordan det var at løbe sit 1. halvmarathon, så det er vel på sin plads, nu 99 halvmarathon senere at fortælle om dette.



At løbe et halvmarathon var min indgangsvinkel til at melde mig ind i Aaig. Da dette mål var nået, blev det svært at finde en motivation til at tage løbeskoene på igen. Jeg fik lidt bøvl med det ene skinneben, men jeg skulle jo også løbe Lillebælt halvmarathon, så på, det kom de.



Hver mandag og torsdag har vi træning. Der står en flok glade mennesker og er klar til at løbe, så det drev værket i et stykke tid. Og hvad nu? Mit mål var nået, skal jeg have et nyt mål?

Disse spørgsmål rumsterede i et stykke tid, indtil jeg deltog i et cannonball, hvor Henning løb sit 1. marathon. Den glæde og stolthed, der lyste ud af ham ved at have gennemført, det ville jeg også prøve. Så hjem og melde sig til Hamborg marathon, og så var det bare at komme igang med træningen. Motivationen var der igen, yes! Meldte mig til flere halvmarathon ved cannonballs resten af 2015, for så kunne grundformen vel komme i orden inden der skulle løbes rigtig langt. 10 halvmarathon blev det til i alt i 2015.



Ved disse små hyggelige cannonballs bliver man ret hurtigt en del af flokken. Der bliver snakket og krammet, spurgt

ind til: "Hvorfor kommer du ikke ...?", og "Hej, dejligt at se dig..". Hygge og social løb er i højsædet. Det er da fedt. Så selvom marathon træningen var i gang, blev jeg en del af den flok, som tog rundt omkring i landet og deltog i løb.

Holger og Annegrethe havde lavet en marathon gruppe, for de Aaig'ere, som skulle løbe sit 1. marathon i Hamborg 2016. Dette var utrolig gavnligt og motiverende.

1. marathon blev gennemført. Stort, stort stort, men mistede ikke motivationen til at løbe. Det blev til 38 halvmarathon og 3 marathon 2016, 37 halvmarathon og 1 marathon 2017, og 15 halvmarathon i 2018.

Jeg har løbet 57 forskellige steder. Og alle steder er unikke. Det er stort for mig at deltage i løb i og omkring min fødeby Viborg, fedt at deltage i løb i sin hjemby, fedt at deltage i løb, hvor man kommer ud og ser et stykke natur, som man ellers ikke ville have opdaget, fedt at løbe sammen med sine venner. Der er mange løb som jeg slet ikke har prøvet endnu, så der er masser at løbe efter.

Hvad med skader? Har været skadet af flere omgange, og jeg gider det ikke. Min omgangskreds lider, når jeg ikke kan få lov til at løbe. At have været

igennem et skadesforløb, kan gøre at man bliver glad og taknemmelig for det at kunne løbe, og ligge tiden til side.

Hvad så med motivationen? Jeg har haft perioder hvor jeg har været løbetræt. Så er jeg heldigvis med i Aaig, som giver en lyst til at komme igang igen. Og husk på: Hver gang vi løber/bevæger os, investerer vi i vores helbred.

Hvad nu? At løbe 100 halvmarathon har aldrig været et mål for mig, men begyndte på et tidspunkt at tælle dem, fordi det er da meget sjovt. Fedt at jeg kunne få lov til at markere løb nr. 100 til Aabenraa Bjergmarathon. Så fedt at løbe i sin egen by til et fedt løb, blandt alle dem, man holder af!



Jeg fortsætter med at løbe og have det sjovt. Aaig er en helt fantastisk løbeklub, som jeg er glad og stolt over at være medlem af. Vi ses i løbeskoene.

De bedste løbehilsner, Helle

SkoleOL i Aabenraa

Onsd. d. 16. maj afviklede vi lokalstævnet for skoleOL for 5. og 7. klasser. Længe så deltagertallet sløjt ud. Det formodes, at den truende konflikt havde en vis indflydelse, men kort inden fristens udløb kom der gang i det, så vi endte med knap 400 deltagere for de to klassetrin 5. og 7. klasse – en smule mindre end sidste år, men absolut tilfredsstillende.

Der var god opbakning fra kommunen i kraft af konsulenterne Uffe Vind og Lea Kølby, der også skaffede noget hjælp fra kommunens KISprogram. Også dejligt, at borgmesteren vil åbne stævnet.



Foto: Kaj V Sørensen. Se billeder fra stævnet på www.pbase.com/kvsdk/skol18

Den fornemste hjælp kom dog fra Stubbæk skoles valghold i idræt – ca 20 elever + deres lærer Mikael. Det er 3. år, de hjælper, og hvert år har de været gode hjælpere – men dette år var de om muligt endnu bedre. Op til stævnet har Kenny og jeg haft dem til undervisning af 2 omgange.

Derudover er indsatsen fra vores egne medlemmer, (her vil jeg da lige nævne Lise Lotte, Mie og Dina, der havde fået sig frigjort fra skolegang denne dag for at hjælpe) eller folk i relation dertil helt afgørende, og endelig var der et par tidlige kolleger til beregningen.



Lise Lotte fører an til indmarch

Planlægningsmæssigt var det også bedre en tidligere. Flere ansvarsopgaver var delegeret ud. Lea og Kenny har i forvejen stået for nogle, og nu havde Tove Grevsen overtaget opgaven med forplejning og dermed forhandlingerne med Arena Aabenraa. Endelig er der en god støtte fra Stadionpersonalets side.

Ved de korte løb havde vi lavet en hel ny procedure (og uden el-tid). Det gav en meget nemmere heatinddeling + hurtigere afvikling. Stafetten har de foregående 2 år givet os store problemer, og der var arbejdet en hel del på at udarbejde procedurer, der kunne imødegå de tidligere problemer,

og – hurra – stafetterne fungerede helt som håbet.



De farvede trøjer holdt styr på banerne i sprint. Heatfordelerne Holger og Karsten i baggrunden

Som helhed forløb det rigtig godt med kun ganske få skønhedsfejl, så alt i alt var det en god oplevelse.

Fra flere af skolerne var der opfordringer til at fortsætte med stævnet fremover.

Nu handler det om at fastholde erfaringerne fra dette stævne – både det det lykkedes rigtig godt, og også der, hvor der stadig er ting at forbedre.



Uffe pepper flokken op

Ved stævnet var også indlagt en bueskydningskonkurrence. Noget som man udefra gerne så. Her havde vi lidt koordinationsproblemer, men vil mene, at vi her er bedre rustet til en evt. gentagelse.

Løjt 5. b og Felsted 7. klasse blev vindere, og Løjt 5.a fik så mange point, at de fik en af ”rest”pladserne til finalen. Det resulterede i, at jeg blev bedt om at komme på et instruktionsbesøg specielt omkring hækkeløb på Løjt Skole til de to klasser, da hækkeløb ikke var på vores program, men er en hel af finalestævnet.

Helge Laursen



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

Lille Kolstrup 30 · 6200 Aabenraa · Tlf. 74 62 70 00

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

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & barn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanet
Kl. 17.00-18.00 Bike elite - Andreas
Kl. 18.00-19.00 BodyPUMP - Torben
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Karin

Tirsdag

Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.15-16.45 Beg Bike - Ann-Marie
Kl. 16.55-17.40 Zumba - Karin
Kl. 17.45-18.55 Kickbox - Lars
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 17.00-17.55 Puls & Stryke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Andreas Petz/ Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvel- Malene

Torsdag

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

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider

holdplan
03/01-11

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

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk





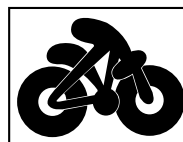
- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500



Sæt dine gæster i stemning

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

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



danlamp®

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

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

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

Efterabe – på den gode måde

De fleste mennesker bryder sig egentligt ikke om at blive efterabet. Det gælder sikkert også medlemmer af AAIG Atletik, Tri & Motion. Dog er der visse situation, hvor det kan blive en gevinst for begge personer. Det er vist det, man på klassisk dansk betegner som en ”win-win situation”.

Jeg har udviklet en enestående evne til at lytte til de spændende løbsberetninger og –artikler fra ind- og udland, mange af mine formstærke klubkammerater glædestrålende delagtiggør os alle i - enten på stadion eller i klubbens uundværlige nyhedsmagasin.

Tilbage i foråret 2015 overhørte jeg en træningsaften i klublokalet en af klubbens garvede marathoncrusaders berette om sin deltagelse i Bonn Marathon. Løbet blev beskrevet som et godt tysk byløb, dog ikke i samme størrelsesorden som Hamburg Marathon. Der var finisher t-shirt og medalje og så var løbet billigt. Det sidste er naturligvis ikke uvæsentligt, hvis man vil deltage i løb på kontinentet.

Siden min spæde skolestart har jeg hørt meget om Bonn. Efter murens fald (altså muren der engang delte

Tyskland, Berlin og Mödlareuth (Little Berlin - kendt fra tv-serien på DR2 i foråret 2018 som Tannbach (<https://nyhedsblog.com/mdlareuth/>) og ikke Muren på Storetorv), har jeg haft lyst til at besøge byen. Derfor havde jeg i år besluttet at deltage i Bonn Marathon den 15. april, som officielt hedder Deutsche Post Marathon Bonn.

Bonn ligger omkring 800 km fra Aabenraa ved Rhinen syd for Köln. En behagelig køretur indtil man når til „stau“ ved Ruhrgebit fredag eftermiddag. Jeg havde besluttet at gøre et stop efter ca. 600 km ved Kalkreise for at besøge museet Varusschlag. Historieløse læsere af AAIG Atletiknyt kan med fordel springe de næste par afsnit over.



Varusslaget var et afgørende slag mellem Romerriget og en alliance af germanske stammer. Slaget foregik om efteråret 9 e.Kr. og stod i Teutoburgerskoven. Slagmarken lå ved Kalkriese nær Bramsch nord for Osnabrück.



I slaget mødte tre romerske legioner på ca. 30.000 mand under kommando af Publius Quinctilius Varus et forbund af Cherskere, Marsere, Chattere, Brukere, Chaukere og flere andre folkeslag på ca. 18.000 mand, som blev anført af Cheruskerhøvdingen Arminius, (på tysk: Hermann).

Det lykkedes germanerne at lokke romerne i baghold og slaget endte med, at de romerske legioner helt blev udslettet mod et germansk tab på ca. 7.000 døde.

Grunden til den store germanske sejr var, at Varus brugte lokale spejdere, som han betalte for deres tjenester. De har været med til, at fælden klappede i. En anden grund var, at han delte sin styrke op, så germanerne aldrig mødte hans fuldtallige hær, men i stedet halvdelen af den to gange.



Nederlaget skabte stort røre i Rom, og det fortælles, at Kejser Augustus lod være med at klippe hår og skæg, efter han fik nyheden. Han bankede også hovedet mod en væg, mens han råbte: "Varus, giv mig mine legioner tilbage".



En konsekvens af slaget blev, at Romerriget definitivt opgav at skyde grænsen frem til Elben og i stedet brugte Rhinen og Donau som naturlige grænser, der blev forbundet med en række forsvarsanlæg (*limes*) som forbandt de to flodløb. Romerne nåede aldrig længere nordpå.

Mættet med en af historiens skelsættende begivenheder gik turen det sidste stykke til Bonn. Nu skulle man tror, at Bonn var en hengemt by med reminiscens fra en storhedstid som tidligere hovedstad for Vesttyskland.

Effektiv infrastruktur. Universitet. Masser af interessante museer og kulturinstitutioner. Livlig Altstadt med gode shoppingmuligheder. Og ikke mindst den smukke beliggenhed ved Rhinen med kulturhistoriske fixpunkter gør Bonn til en moderne by.

Nu kan klubmedlemmer med erfaring fra udenlandske løb med fordel springe de næste afsnit over.

Løb i udlandet er som oftest skåret efter samme skabelon. En bedre visualisering end Mikael Lassens mange billeder fra løb i hele verdenen på www.oveschneider.dk findes næppe. Fredag startede med at besøge Expo. Først da begynder nervøsiteten at dale en smule, når man sammen med adskillige tusinder andre forventningsfulde løbere, går rundt

med sin "tüttel" med startnummer i og interesseret besigtiger de mange stande. Expo foregik i et stort telt centralt på Münster Platz ved Bonner Münster (Bonn Domkirke) og Beethoven-Denkmal.

Lørdag var afsat til besigtigelse af Bonn. Med et overflødigshorn af spændende tilbud blev Haus der geschichte Bonn valgt.



Das Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland an der Museumsmeile in Bonn ist ein Museum zur deutschen Zeitgeschichte seit 1945. Mit 850.000 Besuchern jährlich ist es eines der meistbesuchten Museen in Deutschland.

Fra U-bahnens perron går man direkte ind i museet, hvor der er gratis adgang.

Her bliver besøgende mødt med Vesttysklands første kansler - Konrad Adenauers - ministerbil samt en togvogn benyttet af tidligere tyske kanslere. Museet formidler på en ærlig, levende og objektiv måde Tysklands historie fra kapitalismen ved 2. Verdenskrigs afslutning til et samlet moderne Tyskland.

Søndag var løbsdag. Efter anbefaling fra marathoncrusaderen valgte jeg samme hotel som vedkommende valgte i 2015. Hotellet ligger centralt tæt ved hovedbanegården i Bonn. Meget tidligt om morgenen vågnede jeg ved at himlens sluser havde åbnet sig så meget, at samtlige danske haveejere nemt kunne blive kompenseret for den regn, som herhjemme udeblev i maj og det meste af juni. Da jeg indtog morgenmaden kl. 7.00 og igen kiggede ud af vinduet, regnede det blot i stride strømme. Her kunne jeg betragte masser af løbere, inliner og handbiker på vej mod Koblenzer Tor ved Ägyptisches Museum, hvor selve starten gik fra.

Det var primært halvmarathonløbere, som var undervejs. De og de rullende deltagere skulle starte kl. 8.30. Selve marathontløbet startede kl. 10.30, hvor der også var stafet for hold (4 løbere) samt Schulmarathon (7 skoleelever fra 6. årgang pr. hold).



Ruten skulle gennemløbes 2 gange af marathontløbere. Allerede ved kilometer 1 ramte vi rutens „højdepunkt“ – Kenedybrücke over Rhinen - som forbinder Bonn på vestsiden med bydelen Beuel på østsiden.

Her var masser af publikum. Mange havde medbragt morgenmad, borde og stole og nød det gode vejr, mens de helhjertet støttede os løbere gennem strabadserne.

Første sløjfe foregik i bydelen Beuel, som de selv betegner som „solsiden“ ligesom Nørresundby i forhold til Aalborg. Ca. halvvejs gennem Beuel gik ruten tilbage over Kenedybrücke til Bonn og ned til Rhinepromenade.



Min dagsform tillod ikke, at jeg hængte mig efter et bestemt fartholderteam. Så optimistisk var jeg ikke. Jeg fik dog efter halvdelen af løbet forude øje på en grøn trøje, der umiskendeligt lignede AAIGs. Jo tættere jeg kom løberen, jo mere mindede løbestilen som Michael Nguyen Haugaard med kælenavnet Haugi. Optimistisk kæmpede jeg mig op til „Michael“ i håb om, at vi kunne etablere et samarbejde og hjælpe hinanden rundt på resten af ruten. Da jeg kom helt tæt på løberen, kunne jeg læse, at der hverken stod AAIG Aabenraa eller Sydbank på den grønne løbetrøje. Der stod til min store ærgelse „Irish Pub Koblenz Marathon Team“. Jeg måtte sande, at det ikke var i år

Michael og frue havde valgt at løbe i Bonn ☹.



Anden sløjfe foregik langs Rhinen ud til Alte Bundestag – Regierung Viertel - forbi Kanzlerbungalow, Konrad-Adenauer Denkmal og tilbage mod centrum af Museumsmeile. Ruten slutter i Altstat med opløb på Markt og målportal foran Alte Rathaus helt inde i det middelalderlige hjerte af Bonn.



Efter at have krydset målstregen og fået hængt den værdifulde finisher medalje om halsen skulle løberne fortsætte videre ned mod Hofgarten ca. 100 meter, hvor slutdepotet ventede. Nu

havde jeg til og med denne søndag i Bonn alene gennemført 77 marathon på godt 32 år. Jeg har dog aldrig oplevet et så velestimeret slutdepot som i Bonn. Der var mere end selv det største marathontjert kunne begære. Navnlig deres grillsortiment med pølser, frikadeller og grillben var helt enestående efter et marathontløb. Desuden var der forskellige pastaretter, alskins brødfirkanter med fedtegrever, tyske pølser af forskellige varianter og meget meget mere. Naturligvis var der også den obligatoriske Alkoholfrei Erdinger, hvis man ikke ligesom jeg, der var ramt af træthed, uforvarent stillede op i køen med alkoholisk øl. Det viste sig, at det var Bonn Feuerwehrs udskænkingssted for hjælpere ☺.

Jeg oplevede få sekunders berømmelse halvvejs gennem løbet, idet jeg et kort øjeblik pludselig havde tidtagervogn, ledsagervogn og de legendariske racercykler foran mig. Men glæden varede kort, idet de med hornet i bund og fakta med hænderne vinkede mig ind til siden. 100 meter før målstregen blev jeg hentet – med en omgang - af vinderen kenyaneren Kurui Dickson i tiden 2:19:04.



Trods denne ydmygelse fik jeg kæmpet mig i mål på en sluttid på 4:40.29. Det kan naturligvis gøres hurtigere. Derfor glæder det mig, at jeg i AAIG Atletiknyt april 2018 kunne læse en artikel om, at klubben tilbyder forskellige træningskoncepter, hvis formål er at blive en bedre løber – og måske hurtigere! Et tilbud jeg vil overveje ☺

Efter løbet slappede jeg af som turist med bl.a. at besøge Drachenfels (dansk: *Dragefjeldet*), som er et bjerg i Siebengebirge nær Bonn. Slotsruinerne, som ligger på toppen, har samme navn.



Der dyrkes vindruer på Drachenfels' skråninger

Et tysk sagn fortæller, at Siegfried, helten fra Nibelungenlied, på dette

sted, dræbte en drage (tysk: *Drachen*), som boede i en grotte i bjerget, og efterfølgende badede i dragens blod for dermed at blive usårlig.



I dag kan de besøgende køre med verdens ældste tandhjulsbane op til cafeen i Drachenfels-ruinen.



En anden mytisk fortælling er, at Siebengebirge danner baggrund for eventyret om Snehvide og de syv små dværge.



Remage – eller det der er tilbage – eneste bro de allierede tørskoet kunne krydse Rhinen i krigens sidste dage

Kære klubkammerater. Nu er I advaret. Opsnapper jeg spændende løbsberetninger fra ind- og udland er det ikke usandsynligt, at jeg vil efterabe jeres oplevelser ☺

Fortsat god træning frem mod *jeres* løbemål.

Bent Thomsen

Kilde: Wikipedia

Sejtrækkerselskabet i Hamborg.

Søndag den 29. april, var der Hamborg marathon, hvor vi var en bus fuld afsted med Sejtrækkerselskabet (Holger og Anne Grete).

Som sædvanligt afgang lørdag kl. 10, hvor bussen blev fyldt godt op. Denne tur er jo ikke kun et AAIG arrangement – der er også åbent for andre løbere. Men vi var, også i år, da en stor del med fra klubben. Både nogle der har været med mange, mange år- men også nye, der skulle løbe deres første løb i Hamborg.



Hele holdet

Udover AAIG-flokken var der bl.a. også :

- Erik fra Fyn, som jo trofast er med hvert år. Det var 14. gang i træk, han var med i år.
- Ib og Trine fra Ålborg, som da heldigvis ikke helt kan undvære AAIG. 😊
- Og så nogle af mine egne rigtig gode løbe-venner; Peter og Claus fra Horsens – som efterhånden

også er ved at være ”fast inventar” i bussen.

I bussen var der også store forskelle i, hvor garvede marathon-løbere man var – her var folk med, der havde løbet fra 2 til 272 marathon.



Marathonløberne

I år var der ingen marathon debutanter med. Men hvis nogle af jer, der endnu ikke har prøvet marathon distancen, skulle have lyst til det. Så synes jeg, at netop Hamborg er et super godt sted at starte Og når man så kan koble det, med den her herlige bustur, så er det bare med at komme afsted



Halvmarathonløberne

I år var der også en flok halvmarathon-løbere med. Det er første gang denne mulighed har været i Hamborg.

Jeg skal undlade her, at komme ind på det praktiske og tidsmæssige i dette. For herligt var det jo for os, at endnu flere så kan komme med på turen.

Lørdag kørte vi til messen i Hamborg og fik hentet startnumre, hvorefter turen gik til vores sædvanlige hotel. Igen i år fik vi en herlig marathon-middag ... godt med pastaretter, salat og deres helt fantastiske brasede kartofler.

Søndag efter morgenmaden gik det så mod Hamborg Marathon.

Vi fik først sendt halvmarathon afsted, hvorefter marathonløberne gjorde klar.

Ligesom der var store forskelle på, hvor mange marathon man havde løbet. Så var vi også godt repræsenteret i tids-spektret –

Vores hurtigste løber i år, var Torben Køhling med 2.59.08 – for første gang under 3 timer 😊

Og så var tiderne godt spredt derfra til 5.47.

Alle kom godt igennem deres løb – så TILLYKKE til alle !!

Da alle var vel i mål, gik turen igen mod Aabenraa.

Jeg synes, det er en super herlig tur-jeg er vild med at løbe Hamborg Marathon. Og jeg synes Sejstrækkerturen er så dejlig at være

med på Herligt at vi kan hygge os med hinanden, snakke om, og bruge hinandens marathon-erfaringer.



Uundværlige heppere

Så fra mig :

TUSIND TAK for endnu en skøn tur, Holger og Anne Grete.

Jeg er faktisk så glad for den her tur, at jeg allerede dagen efter hjemkomst, meldte mig til Hamborg Marathon 2019. Så håber I gider arrangere turen igen, igen, igen. 😊

Susanne Garbrecht

(den heldige vinder af retten til at skrive i klubbladet).

Grill-løb 2018

Sæt kryds i kalenderen den 24. august, hvor den næste store klub begivenhed finder sted - årets grill-løb. Invitation og nærmere information kommer senere pr. mail.

2 x sølv – 1 x bronze i kaste - mangekamp

Af Willy Frandsen

Ved de vestdanske mesterskaber lørdag, den 2. juni i Holstebro kastede vi os til 2 sølv- og 1 bronzemedalje.

Lucas fik sølv med følgende resultater: kugle 12,70 m, diskos, hvor han desværre kiksede de fire forsøg, hammer 49,14 m og spyd 44,76 m. Samlet point 1822.

Mads fik bronze med 1511 p. Han kiksede til gengæld i hammer, stødte 12,84 m med 4 kg kuglen, kastede 33,13 m med diskossen og slyngede det 600 grams spyd ud på 32,02 m. Til orientering vejer deres hammer 4 kg.



Trods alt ingen sure miner. Sådan er I rigtige atleter fra Aabenraa IG.

Med 4 kgs hammeren kastede jeg i 70-74 års gruppen 28,38 m, stødte 4 kgs kugle ud på 8,88 m, spyddet på 500 gram landede på 19,04, 7,260 gr

vægten fik jeg kastet ud på 10,89 m og så havde jeg et dårligt diskoskast på 14,43 m (min PR er lidt over 31,00 m). Det gav i alt 2258 p og en sølvmedalje.

LM Masters med fiberskade

Af Willy Frandsen

Ved DGI's landsmesterskaber for Masters/Veteraner i Silkeborg, lørdag den 16. juni fik jeg en fiberskade i venstre ben i tilløbet til længdespring. Jeg nåede dog forinden at springe 2,63 m og havde i kuglestød med 9,18 m sat årsbedste. Disse to resultater gav mig to "billige" mesterskaber, da jeg var den eneste i 70-74 års gruppen. For en ordens skyld er det nok sidste gang, jeg har sprunget længdespring, skønt jeg trænede det et par uger før på vores stadion.

**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

Tagdækning

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

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

Syddansk
 Tagdækning A/S

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

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

Vestdanske mesterskaber, Skive 16-17. juni 2018



Lise Lotte Jepsen i vægtekast (7,26 kg), lavede Dansk Ungdomsrekord med 20,69 m

Lørdag morgen tidlige kl. 6.30 drog 6 atleter og to chauffører afsted fra parkeringspladsen ved Aabenraa stadion og Mads K. Nielsen, Lucas Søvang plus Lise Lotte Jepsen stødte til i Skive senere under stævnet.

Oprindeligt skulle 12 atleter have deltaget, men der var afbud grundet skade og logistik problemer med kørsel. De 9 der kom afsted, havde en fantastisk oplevelse og resultaterne sidst i artiklen siger det hele.

Mesterskabet gik over 2 dage og Skive AM, der stod for stævnet, gjorde det rigtig godt med bespisningen samt afviklingen, en virkelig fornøjelse at deltage i, som altid når det foregår i Skive.

Overnatningen var på Motel Skive, som ligger omkring 4-5 km fra stadion, et

sted foreningen har benyttet sig af i flere år.



Solveig Mærsk Johannsen, 300 m hækkeløb i tiden 48,32 sek. ny PR.

Blandt vore deltager vil jeg fremhæve Solveig Mærsk Johannsen, som lavede PR i alle de øvelser hun deltog i, 80 m hækkeløb, 300 m hækkeløb, længdespring og trespring. Solveig er et stort talent og er helt klart en kandidat til Elite Aabenraa, som hun søger ind på fra næste sæson.



Lucas Søvang laver PR i hammerkast med 51,49 m

15 årige Lucas Søvang skal også nævnes, da han også lavede PR i alle tilmeldte øvelser, diskoskast, hammerkast, kuglestød og spydkast. Med 51,49 m i hammerkast (4 kg) er han nu kun 1,62 m fra at sætte klubrekord, som indehaves af Nikolaj Laursen, sat i 2003.

18 årige Lise Lotte Jepsen satte dansk ungdomsrekord i vægtkast (7,26 kg)

med 20,69 m og i weekenden 23-24 juni lykkedes det hende at kvalificere sig til VM i hammerkast med 60,09 m, hvor kval. kravet var 57,40 m – rigtig flot!

Det lykkedes glædeligt Mie Mikkelsen at sætte PR på 200 m, en distance hun har haft jævn fremgang i gennem alle årene, lad os håbe det også sker på 100 m distancen.



Mie Mikkelsen på 200 m, hvor hun lavede PR i tiden 25,73 sek.

Alt i alt et rigtig godt resultat for AAIG, 15 personlige rekorder inkl. en dansk ungdomsrekord i Vægtkast.

Til sidst en stor TAK til dem der hjalp med kørsel og tilmeldinger (Kirsten Eskildsen), hvor vi dog godt kunne have lidt bedre tilsagn fra forældre siden, da det blev nødvendigt at leje bustransport til hjemturen – et dyrt stævne for foreningen.



To glade AAIG drenge på podiet for deres hammerkast præstation, fra venstre Mads Krogsgaard Nielsen (sølv) og i midten Lucas Søvang (guld)

Billeder fra mesterskabet kan ses på google foto på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/sKBDtcUmQhLR7fDg6>

Lars Bo Hansen

AAIG-atm vestdanske mesterskabs resultater

Pers.	Gruppe	Øvelse	Placering	Resultat
Kristine Grevsen	Pi. 14-15 år	200 m sprint	15	31,98 sek.
		300 m løb	8	49,88 sek. PR
Solveig Mærsk Johannsen	Pi. 14-15 år	80 m hæk	5	13,28 sek.
		80 m hæk indl.		13,08 sek. PR
		300 m hæk	2	48,32 sek. PR
		længdespring	3	4,79 m PR
		trespring	1	10,29 m PR
Victoria Niebuhr	Pi. 14-15 år	højdespring	4	1,44 m
		længdespring	7	4,40 m
		trespring	3	10,13 m PR
Mie Mikkelsen	Pi. 16-17 år	100 m sprint	2	12,83 sek.
		200 m sprint	2	25,73 sek. PR
		spydkast	4	25,07 m
Signe Raahauge	Pi. 16-17 år	100 m sprint	4	13,73 sek.
		Længdespring	2	4,24 m PR
Lise Lotte Jepsen	Pi. 18-19 år	hammerkast	1	56,84 m
		Vægtkast	1	20,69 m DUR (7,26)
Anne-Sophie Bork Rasmussen	Pi. 20-22 år	1500 m løb	1	5.10,38 min. PR
		5000 m løb	1	19.08,96 min.
Mads Krogsgaard Nielsen	Dr. 14-15 år	diskoskast	2	34,61 m PR
		hammerkast	2	29,14 m
		kuglestød	2	12,53 m
		spydkast	4	34,95 m
Lucas Søvang	Dr. 14-15 år	diskoskast	1	41,01 m PR
		hammerkast	1	51,49 m PR
		kuglestød	1	12,78 m PR
		spydkast	1	48,45 m PR

Erkendtlighedsoverrækkelse i Klipleve 18.april



Alle ungdoms erkendtlighedsmodtagerne fra Aabenraa kommune samlet i Kliplevehallen

Både ungdomsathleter (indtil 18 år) og de voksne var samlet mødte op til erkendtlighedsoverrækkelsen i Kliplevehallen onsdag d.18. april kl.17.30 til ca. 20.15.

Dagens program var flg.:

- Velkomst ved Aab. Fritidsråd
- Velkomst ved formand for Kultur- og Fritidsudvalget Lars Kristensen
- Sang (Der er et yndigt land)
- Overrækkelse af erkendtligheder for ungdom
- Foredrag ved Lise Lotte Jepsen, AAIG-atm.
- Overrækkelse af erkendtligheder for voksne
- Afslutning, fællesfoto og bespisning

Vi havde 31 ungdomserkendtlighedsmodtagere med i år, som det kan ses i tabellen.

År	antal
2017	31
2016	27
2015	28
2014	30
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

Efter velkomst ved Aab. Fritidsråd og kultur-/fritidsudvalgsformand Lars Kristensen var der fædrelandssang, overrækkelse af erkendtligheder til ungdom indtil 18 år og et foredrag af vores dygtige kaster Lise Lotte Jepsen.

Lise Lotte fortalte bl.a. om de mange fantastiske oplevelser man får ved at gøre det yderst for at blive blandt de bed-

ste atleter i sin sportsgren og sin deltagelse i Elite Aabenraa. Hun fortalte også om de udfordringer det gav med at forblive motiveret og få det hele til at hænge sammen, når man gik på gymnasiet og havde andre pligter/opgaver ud over sporten.



Lise Lotte i gang med sit foredrag om sin sport for forsamlingen.

Ligesom sidste år var AAIG – atletik, tri & motion den sidste forening der blev kaldt op og med alle vore deltagere var vi den forening i Aabenraa med flest deltagere blandt de omkring 80 fremmødte.

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

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarksmesterskab, 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
- 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.



Årets erkendtlighedsgave til ungdom – en PowerBank til opladning af div. El-artikler.

Efter højtideligheden var der mulighed for at få lidt at spise og drikke i selve Klipleve hallen.

Som sidste del af erkendtlighedsarrangementet blev de voksne hædret i et tilstødende lokale til Klipleve hallen, hvor også uddeling af ungdomslederprisen,

senior lederprisen, årets spejderudøver og initiativprisen blev foretaget.

Det var Lars Kristensen fra fritidsudvalget der igen stod for overrækkelsen og talerne for de fremmødte.

Vi havde 5 voksne AAIG-atm deltagere indstillet over 18 år og 3 kunne komme. Flg. krav skal opfyldes for at komme i betragtning som voksen:

- Nr.1 ved Danmarksmesterskab, der er officielt er anerkendt af DIF
- Nr.1 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller Dansk Firma Idræts – Forbund
- Nr.1 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk

mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt er anerkendt af DIF

- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

- AAIG voksen modtagere fordelingen gennem de sidste 11 år har været flg.:

- Sæson 2017 – 5 pers. indstillet
- Sæson 2016 - 10 pers. indstillet
- Sæson 2015 - 9 pers. indstillet
- Sæson 2014 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2013 - 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 - 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2010 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 - 16 pers. indstillet
- Sæson 2008 - 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 - 15 pers. indstillet



Voksne erkendtligheds- og prismodtagere

I forhold til de andre år i byrådssalen var der lavet en nydelig bord anretning, hvor erkendtlighedsmodtagerne og pårørende kunne nyde kaffe og kage, plus få sig en ”snak”.



En flot læder sportstaske årets gave til voksne

En stor TAK til alle dem der har været behjælpelig med at finde frem til navne på dem foreningen har indstillet, specielt til Kirsten Eskildsen.

Billeder fra arrangementet kan ses på google foto flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/DaOqPNnAfhmX823K3>

Lars Bo Hansen

De flg. sider viser alle årets erkendtlighedsmodtager med de yngste nævnt først.

Erkendtligheds modtagere indtil 18 år for året 2017

døver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Anders Beck Michelsen	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.7 år	4x40 m stafet mix
Eva Gram	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.pi.7 år	4x40 m stafet mix, 600 m løb
Gry Koch Hørlyck	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.pi.7 år	4x40 m stafet mix
Jeppe Blomberg	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.7 år	4x40 m stafet mix
Ask Holt	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.8-9 år	længdespring, kuglestød
	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.8 år	længdespring, kuglestød, 600 m løb
Lucie Hempel	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.8-9 år	boldkast
Smilla Bao Rasmussen	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.pi.10 år	60 m sprint, 800 m løb, længdespring
Mads K. Petersen	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.11 år	800 m, kuglestød, spydkast
Filippa Ibsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.10-11 år	1000 m løb
Bastian Grove Stentoft	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.12 år	80m, højdespring, kuglestød, spydkast
Line Noe	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint
	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.pi.12 år	80 m, højdespring
Annabelle Svensson	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.12-13 år	diskoskast
Kristine Grevsen	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl.pi.12-13 år	3-kamp 2933 point, Hold 12690 point
Mads Krogsgaard Nielsen	DMU vest inde 21.jan. i Århus	1.pl.dr.12-13 år	kuglestød
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl.dr.12-13 år	kuglestød

	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	2.pl.dr.12-13 år	spydkast
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	3.pl.dr.12-13 år	boldkast
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.12-13 år	kuglestød, diskoskast
	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.13 år	højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 10/6 i Skive	1.pl.dr.12-13 år	kuglestød, hammerkast
Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Mads Krogsgaard Nielsen	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 10/6 i Skive	2.pl.dr.12-13 år	diskoskast, spydkast
Marius Mikkelsen	DMU vest inde 21.jan. i Århus	1.pl.dr.12-13 år	60 m sprint
	LM atletik inde 4.marts i Århus	2.pl.dr.12-13 år	60 m sprint
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, spydkast
Ida Vestergård	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint, 4x100 m stafet
Kerstin H. Homilius	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	spydkast, højdespring
Lasse Horn	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl.dr.14-15 år	højdespring
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	3.pl.dr.14-15 år	længdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.14-15 år	stangspring, 4x100 m stafet
Lucas Eckholdt	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl.dr.14-15 år	1000 m stafet
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	2.pl.dr.14-15 år	200 m løb
Lucas Søvang	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	2.pl.dr.14-15 år	diskoskast
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	3.pl.dr.14-15 år	spydkast
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.14-15 år	højdespring, diskoskast, kuglestød, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.14-15 år	højdespring, kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 10/6 i Skive	2.pl.dr.14-15 år	højdespring
	Vestmesterskaber kastemangekamp, 3. juni i Holstebro	2.pl.dr.14-15 år	kugle, diskos, hammerkast, spydkast, 1474 point
Rasmus F. Markussen	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl.dr.14-15 år	100 m hækkeløb, længde, spyd, 1000 m stafet
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	3.pl.dr.14-15 år	100 m sprint, 200 m løb
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.14-15 år	100 m hæk., spydkast, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.dr.14-15 år	længdespring, spydkast
Solveig Mærsk Johannsen	LM atletik inde 4.marts i Århus	2.pl.pi.14-15 år	800 m løb
	LM atletik inde 4.marts i Århus	3.pl.pi.14-15 år	længdespring
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	2.pl.pi.14-15 år	800 m
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	3.pl.pi.14-15 år	80 m hækkeløb, længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	800 m, længdespring, kuglestød
Victoria Niebuhr	LM atletik inde 4.marts i Århus	1.pl.pi.14-15 år	højdespring
	LM atletik inde 4.marts i Århus	2.pl.pi.14-15 år	trespring
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl.pi.14-15 år	højdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.14-15 år	højdespring, længdespring, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 1.okt. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint
Cecilie Johannsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.14-15 år	kuglestød, 4x100 m stafet
Kilian David	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl.dr.14-15 år	1000 m stafet
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	2.pl.dr.14-15 år	spydkast

	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.14-15 år	længdespring, 4x100 m stafet
Sofie Clausen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.14-15 år	1000 m løb, diskoskast, 4x100 m stafet
Mie Mikkelsen	DM ungdom inde atletik, 25-26. febr. i Skive	2.pl.pi.16-17 år	30 m sprint
	DMU vest inde 21.jan. i Århus	1.pl.pi.16-17 år	60 m sprint
	LM atletik inde 4.marts i Århus	1.pl.pi.16-17 år	60 m sprint
Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Mie Mikkelsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.16-17 år	100 m sprint, længdespring
Sofie Grevsen	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 4. Febr. 2017	1.pl.pi.16-17 år	5,1 km løb
Elisabeth Auning	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.16-17 år	spydkast
Lise Lotte Jepsen	DM kastemangekamp, 23. sept. i Odense	1.pl. pi. 16-17 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 3759 point
	DM senior ude 2-3. sept. i Aalborg	2.pl. Kv. Senior	hammerkast, vægtekast
	DM ungdom inde atletik, 25-26. febr. i Skive	2.pl.pi.16-17 år	højdespring
	DM ungdom ude atletik, 26-27. aug. i Hvidovre	1.pl.pi.16-17 år	hammerkast, vægtekast
	DM ungdom ude atletik, 26-27. aug. i Hvidovre	2.pl.pi.16-17 år	diskoskast
	DM ungdom ude atletik, 26-27. aug. i Hvidovre	3.pl.pi.16-17 år	højdespring
	DMU vest inde 21.jan. i Århus	1.pl.pi.16-17 år	højdespring
	Landholdsudtagelse VM U18 12. juli i Nairobi		hammerkast
	Landsholdsudtagelse NM U20 19. aug. Umeå Sverige		hammerkast
	NM U20 19. aug. Umeå Sverige	3.pl. Kv. U20	hammerkast
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.pi.16-17 år	højdespring, kuglestød, diskoskast
	Vestmesterskaber kastemangekamp, 3. juni i Holstebro	1.pl. pi. 16-17 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 3587 point
	Mike Nielsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 14. juni	1.pl.dr.16-17 år

Voksne erkendtligheds modtagere for året 2017:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Fawzie Otour	DM ungdom inde atletik, 25-26. febr. i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	kuglestød
	DM ungdom ude atletik, 26-27. aug. i Hvidovre	1.pl. pi. 20-22 år	kuglestød
Helle Guldborg Nielsen	DM Masters inde 11-12. febr. i Randers	1.pl. kv. 45-49 år	kuglestød
	LM atletik ude 18-20. august i Vejen	1.pl. Kv. Senior	kuglestød, diskoskast
Kirsten Eskildsen	DM kastemangekamp, 23. sept. i Odense	1.pl. K55	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 2636 point
	DM Masters inde 11-12. febr. i Randers	1.pl. kv. 55-59 år	60 m hæk, højde (1.30 m DR), hammerkast, vægtekast
	DM Masters ude 24. juni i Greve	1.pl. kv. 55-59 år	højdespring, 80 m hækeløb, vægtekast
	Udtagelse til EM Masters i stafet 27/7-6/8 i Århus	K55	4 x 100 m stafet (Dansk rekord 1.00,67 min)
	Vestmesterskaber kastemangekamp, 3. juni i Holstebro	1.pl. kv. 55-59 år	kugle, diskos, hammer, spyd, vægtekast, 2744 point
Holger Hansen	DM marathon i Odense, 1. oktober	1.pl.mæ.70-74 år	marathon (3.41,15 timer)
Karen Jessen Olsen	DM marathon i Odense, 1. oktober	1.pl.kv.70-74 år	marathon (5.34,37 timer)



Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Der var fem jyske mesterskaber til atleter fra Aabenraa IG, da der blev afviklet de Jyske Junior Mesterskaber på Aabenraa Stadion, den 24.-25. maj 1980. Susan Olsen blev dobbeltmester på 400 og 800 m i tiderne 60,7 sek./2.20,9 min. Flemming Vejsnæs blev også dobbeltmester i trespring og højdespring med 13,66 m/1,90 m. Anette Strange Petersen vandt højdespring med 1,59 m. Her sprang Hanne Beck 1,50 m (6) og Ida Magnusson 1,45 m (7). I 100 m hækkeløb vandt Birgitte Thomsen sølv i tiden 17,6 sek. Hanne Beck løb på 18,8 sek. (4). På 400 m hæk løb Anette G. Jensen ind på tredjepladsen med 1.17,3 min. Hanne Beck kom lige efter med 1.18,4 min.

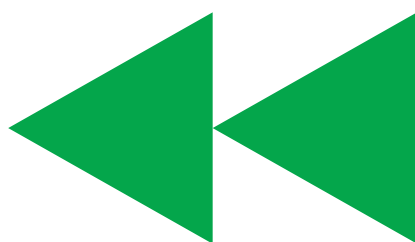
På 4.pladsen kom Carol Hansen også ind på 3000 m i 11.39,1 min. Kasteren Liselotte Schäfer fik bronze i spyd med 34,78 m og diskossen kom ud på 28,78 m (7).

Anders H. Larsen blev nr. 8 i 1500 m løb i 4.22,9 min. På 5000 m blev John Schultz nr. 10 i 16.24,9 min med klubkammeraten Hans Chr. Krogh lige efter med 16.25,6 min.

Medaljer i Stafetløbene

I 4x100 m stafet fik AAIG en 2. plads med 54,8 sek. og 2. holdet lige efter med 56,2 sek. Der blev sølv til AAIG's piger i 4x400 m i 4.28,2 min. Det opnåede AAIG's juniorhold også i 4x800 m i 10.36,5 min.

Desværre var der ikke nok præmier medsendt fra forbundet. De blev eftersendt, hvilket Torben Laursen beklagende skriver i klubbladet, som er min kilde. Han roser alle medhjælperne fra AAIG for et godt stykke arbejde!



Kreditbanken

- den lokale bank

Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa *Turistfart*

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

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

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



CHRISTEN AGERLEY A/S

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



Audi
Service

WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

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

RIMECO

Recycling since 1888

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

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

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

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk



AAIG's kvindehold klar til kvalifikation til elitedivision.

Lørdag d. 19. maj afvikledes den indledende runde i Danmarksturnering for hold i Skive for elitedivisionen og 1. division kvinder.

AAIG's kvinder mødte Esbjerg AM og Skive AM i 1. division og kunne sammen med Esbjerg kvalificere sig til opryknings kampen som finder sted i september. Her kommer vi ud over Esbjerg til at møde Aalborg og Ballerup's kvinder samt 2 hold fra øst. Bagsværd og Amager.



Esbjerg vinder med 95 point, AAIG 93 point og Skive ender på sidste pladsen med 84 point.



Lise Lotte Jepsen stod for 3 disciplin sejre i Kuglestød med 10.90m som er PR. Diskoskast blev vundet med 30.97m og hammerkast med 56.44m. Dette gav en

billet til U20 Landskamp for kast i Lissabon som fandt sted 14 dage efter holdkampen.



Mie Mikkelsen vandt 100m, 200m og spydkast. Sidstnævnte med PR 28.65m. 100M blev løbet på 12.77s og 200m i tiden 26.08s.



Solveig Mærsk Johannsen's debut på kvindeholdet resulterede i 3x PR og en sejr på 400m hæk i tiden 70.95s. Trespring 10.19m og 100m hæk for første gang på de højde seniorhække i tiden 17.30s.



Victoria Niebuhr sætter PR i trespring med 9.92m trods ondt i ryggen. I længde

og højdespring er hun tæt på hendes personlige rekorder med 4.46m i længde og 1.49m i højdespring. Flot kæmpet.

Dina Gylling, vores alle sammen pige med stor holdånd, springer stangspring for første gang og kommer over 1.54m. Hun springer ligeledes til på 400m da Olivia må trække sig, og løber en flot tid og PR på 73.02s. 200m som hun også løber, bliver til en flot PR på 30.82s.



Olivia Johannsen Chapmann løber en rigtig flot 800m og er meget tæt på PR i tiden 2.48,53m.



Anne-Sophie Bork Rasmussen løber 1500m og 5000m i rigtig flotte tider i

henholdsvis 5.32,09m og 19.34,07m.



Ida O. Vestergaard springer 4.01m i længdespring og løber 14.32s på 100m. Hun viser ligeledes en superflot holdindsats og løber 1500m i tiden 6.36,27m.



Cecilie Johannsen kaster 15.20m i hammerkast, og Kirsten Eskildsen støder 6.94m i kuglestød.

DT - kv. 1.div holdkamp i Skive d.19. maj 2018



Herning Games

Af Kirsten Eskildsen

Lørdag d. 5 maj åbnede Herning AGF for dørene til årets Herning Games. Der var sørget for dejlig solskinsvejr og god stemning.

AAIG havde 6 atleter med.



Lise Lotte Jepsen P19 år, vinder guld i hammer og diskoskast med henholdsvis 53.88m og 32.06m.

Mie Mikkelsen i P17 år vinder guld på 100m i tiden 12.78s, sølv på 300m i tiden 43.36s og bronze i spydkast med 28.18m.



I samme aldersklasse vinder Signe Raahauge bronze på 100m i tiden 13.75s

og ligeledes bronze i længdespring med 4.21m.

Killian David D17 vinder sølv i kuglestød med 9.00m, 2x bronze på 100m i tiden 12.77s og i længdespring med 5.36m. I spydkast bliver det til en 4. plads med 31.39m.

Vores yngste deltager Lucas Søvang D15 vinder 3x guld i hammerkast med 45.94m, i diskoskast med 38.00m og i kuglestød med 12.36m. I spydkast bliver det til bronze med 38.53m.

Ældste deltager Kirsten Eskildsen K55 vinder guld i hammerkast med 28.86m.

Tårnby Games

Samme weekend drog Mads Krogsgaard Nielsen over bæltet til Tårnby Games hvor han deltog i aldersgruppen D15.

Mads vinder guld i kuglestød med 12.69m. Sølv i hammerkast med 36.29m og i spydkast med 29.92m.



Idrætsmærket en "udfordring" for alle AAIGere

Idrætsmærket er en gammel tradition i AAIG atletik, tri og motion, hvor op mod 1/5 af klubbens medlemmer – fordelt på både atletikfolk, motionister og triathleter, ungdom og voksne de sidste år har taget mærket. Det er en flot andel, og vi er blandt de klubber i landet, der tager flest mærker.

På DGIs hjemmeside står der generelt om idrætsmærket: *Idrætsmærket bruges af mange som motivation til at holde sig i form.*

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

Først om det traditionelle (atletik) 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 forholdsvis nemt at tage mærket, men så kan man jo gå efter at score et højt pointtal inden for de forskellige dele og også gå efter forbedring fra år til år – evt. sammenligne med andre. Kravene justeres efter alder.

For den mere "almindelige" kan man sige, at idrætsmærket er et symbol på, at man er i en almen fornuftig form.

Atletikdelen kan tages på stadion **mandage og onsdage fra slutningen af august samt i september fra kl. 18.30 – 19.45. Første gang onsdag d. 29.8.** Det vil på skift blive varetaget af forskellige. Man kan straks gå i gang med prøverne, eller man kan få lidt anvisning i at træne øvelserne og derefter få målt resultater. Her kan man også få lidt mere at vide om mærket. Vi vil opfordre til, at man går tidligt i gang og ikke venter til sidst på måneden. I øvrigt kan man også bruge atletikresultater, der er opnået i konkurrence. Det gælder f.eks. for mange af de unge.

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 kategori. 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.

Derefter vil der blive meddelt nærmere om **udholdenhedsprøven**, som kan være gang, et løb, cykeltur, svømning. Meget almindeligt i klubben er gåturen på 6-8 km alt efter alder – igen for at gøre noget, man ikke plejer. Har man gennemført udholdenhedskravet i en konkurrence, kan man bruge det, hvis man har ”dokumentation” for det.

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

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.

I det syd- og sønderjyske er der umiddelbart 2 løb tilbage, som tæller til mærket:

Gendarmløbet i Broager – 9.9.

Vejle Ådalløb – 28.10.

men måske har du allerede klaret kravene, bl.a er de 4 distancer ved Bjergmarathon med blandt mulige løb. Der er så også løb i andre dele af landet, der tæller med. De kan ses på

DGIs hjemmeside. (se længere nede i artiklen).

Bodil Nielsen: finntorsten@godmail.dk er kontaktperson for løbeidrætsmærket og skal have besked om de beståede løb, hvis mærket skal tages ved løb alene.

Hvem kan tage mærket?

Jamen hvis du er med i AAIG atletik, tri og motion – hvad enten du er motionsløber, atletikudøver eller triathlet – eller du bare er medlem uden at være i den ene eller anden kategori, jamen så er det for dig.

(Er du medlem af en anden AAIGafdeling, eller måske forældre til en aktiv: jamen så finder vi en ordning).

OG HUSK:

Fordi du f.eks. er motionsløber, så behøver du ikke at tage mærket i løb. Du kan også tage det traditionelle idrætsmærke i stedet. Det kan også være en god afveksling til, hvad man ellers laver.

Sidste år tog 31 det traditionelle mærke og 19 tog det i løb.

Hvor kan jeg se mere?

På DGIs hjemmeside kan man se nærmere om de forskellige krav og øvelser osv: – [https://www.dgi.dk/andre idrætter – atletik – idrætsmærket - reglementer](https://www.dgi.dk/andre%20idrætter%20-%20atletik%20-%20idr%C3%A6tsm%C3%A6rket%20-%20reglementer). Nederst under

reglementer finder man en liste over en lang række løb, som tæller til løbsmærket.

Og en hel del kan du også finde på AAIGs hjemmeside: bl.a. under fælles info på Motionssiden, samt på atletiksiden (her står bl.a. kravene til

atletikmærket.)

Er du lidt i tvivl, så snak med en af idrætsmærkefolkene – nævnt i klubbladet. – evt. undertegnede

På vegne af ”idrætsmærkefolket”

Helge Laursen

Hjemmesiden igen

Jeg har haft et par indlæg omkring hjemmesiden, hvor jeg har plæderet for, at vi får en fælles indgang for ATM og man derefter går ud i de enkelte sportsgrene. Jeg tror fortsat, at det kan gavne fællesskabet+gøre nogle ting nemmere. Nok om det.

Men ændring eller ej, bør man indimellem se på de procedurer man har.

Jeg er på 4 år midlertidig webmaster for atletikkens del af hjemmesiden. Jeg kan komme i tvivl om, der er nogen, der bruger den. Det er sjældent, der kommer reaktioner eller stof til en. Når jeg så sidder med i det daglige arbejde i atletikken, så får man alligevel noget sat ind, men....

Så for nylig blev jeg helt glad, da en forældre kontaktede mig pr. sms for at høre, om der var børnetræning 2. pinsedag. Hun havde været inde på hjemmesiden for at se efter, og der stod

ikke noget om det. *Så var der alligevel nogen, der brugte hjemmesiden.* Dog uden gevinst.

For heller ikke så længe siden blev jeg ringet op af en anden forældre, der indledte med at sige, at det nok ikke var mit bord men... Hun skulle have

fat i kassereren (hun var bange for, at de ikke havde betalt kontingent, og det ville hun ikke have siddende på sig). Men hun kunne ikke finde ham – klubbladet havde hun forlagt. Hun havde søgt på hjemmesiden, men måtte opgive. Jeg guidede hende så igennem til det rette sted. Hun var flov, hvortil jeg sagde, at det ikke var hende, men hjemmesiden, det var galt med.

Så er det ikke logisk nok bygget op, når det er så besværligt. At f.eks. DGIs hjemmeside er endnu vanskeligere at finde rundt i – opbygget af professionelle – er ingen undskyldning.

Helge L

Nålestævner

Aabenraa d. 7. maj. Et stævne med 85 deltagere – heraf over 40 fra os selv. Stævnet afviklet på 2 timer. Men er selvfølgelig også mere regulært end f.eks. et mesterskab med præmieuddelinger osv. Ved dette stævne havde vi som "service" for de forholdsvis mange hammerkast interesserede i klubben indlagt denne som øvelse, da øvelsen ikke er med ved mange almindelige stævner.

Resultater er ikke medtaget her, men kan ses på atletikkens hjemmeside.



Ved stævnet satte Victoria Niebuhr PR med 1,53. Foto Lars Bo fra Skivestævne.

Haderslev d. 19.6 Stævnet var debut på Haderslevs nye el-tidsanlæg. Det gik fornuftigt, men dog med nogle – vel forståelige – fejl undervejs. Haderslev havde lavet et meget rummeligt tidsskema aht at det nye anlæg skulle køres ind, og for at det så ikke skulle blive for sent for de yngste, havde man fornuftigt sørget for, at de yngstes øvelser var rimelig tidligt færdigt. Det

bevirkede til gengæld, at flere af de stores øvelser lå sammenpresset til sidst.

Vi havde 13 deltagere med fra AAIG, og de til stede værende forældre var flinke til at give en hånd med ved vores dommer/hjælper opgave. Det er dog en svaghed, at vi ikke har nogle, der kan fungere som øvelsesleder (det er trods alt "kun" et nålestævne), hvorfor jeg måtte påtage mig dette, og dermed ikke kunne støtte de aktive.

F.eks var der et tilfælde, hvor en af vore deltagere på grund af en arrangørfejl ikke fik lov til at løbe. Fejl hænder selvfølgelig, men havde jeg ikke været bundet af dommeropgaven, og dermed ikke var klar over situationen, tror jeg nok, jeg kunne have hindret det skete.

Vi kunne måske internt lave et minikursus. Jeg tror godt, at flere forældre vil være villige til det.

Igen: Resultaterne kan ses på atletiks hjemmeside.

Helge Laursen

Sønderjyske regionsmesterskaber i atletik

Aabenraa d. 5.6. Afviklet grundlovsdag, hvilket betød, at vi kunne starte en time før et normalt aftenstævne. Også næsten nødvendigt ved så stort et stævne med så mange deltagere (107) og mesterskaber at afgøre. Igen gjorde vores folk et godt stykke arbejde, og vi kom igennem stævnets stramme tidsplan med en mindre forsinkelse. Nogle ting er svære at tage højde for, hvis ikke man laver et luksustidsskema, hvor stævnet så ikke kan afvikles en hverdagsaften.

Men vi har nok efterhånden brug for at få suppleret vores stab af solide stævnefolk. Måske også et problem, at stævnelederen samtidig er hængt op på speakeropgaver (specielt præmieuddelinger). Vi skal nok også have styr på vores stafetskiftsteder.

Når man studerer resultater, bør man være obs på, at det spiller en rolle, om man er yngste eller ældste årgang i gruppen. Et år her betyder en del. I øvrigt må man konstatere, at deltagelsen er ret tynd, når vi kommer højere op i aldersgrupperne

Vi kan glæde os over, at stafetræningen over hele linjen gav pote.

Jeg har valgt at nævne alle AAIG medaljerne, men ellers er det svært at gå i dybden. Resultaterne i øvrigt kan ses på AAIGs hjemmeside.

8-9 år:

I aldersgrupperne 10-13 år har vi næsten ingen drenge, så det er dejligt at se, at der er et lovende kuld drenge på vej ved de små. Ask gjorde det aldeles fremragende.

Lærke Stock Pekruhn nr. 2 i højde med 0,90 og i kugle med 4,35 og bold med 16,35

Sofia G Jensen nr.3 i længde med 2,74
4x40m: AAIG piger (Smilla G. Jensen, Sofia, Gry Koch-Hørlyck og Lærke) nr. 1 i 32,15

Ask Holt nr. 1 på 40m i 6,71, i kugle med 6,80 og i længde med 3,60

Lasse Abrahamsen nr. 3 på 40m i 7,51
Jeppe Blomberg nr. 2 i længde med 3,05

4x40m: AAIG dr (Anders Bech Michelsen, Jeppe, Ask, Lasse) nr. 1 i 31,51

10-11 år:

Smilla B Rasmussen nr. 1. på 60m i 9,51, og nr. 1 i længde med 3,86 og nr. 2 i kugle med 6,63

Regionsstævne Sønderborg onsdag 2. maj 2018



Foto: Lars Bo Hansen

Freya G Jessen nr. 2 på 1000m i 4.29,52

Emilie Vendelboe Madsen nr. 3 på 1000m i 4.35,80

Julie Stock Pekruhn nr. 2 på 60 m hæk i 13,48,

Lucie Hempel nr. 3 på 60m hæk i 15,37
4x60m (Julie, Smilla, Emilie og Freya)
nr. 1 i 39,94

12-13 år:

Ved pigerne var det i særklasse den største gruppe med 25 deltagere. Her var der ingen ”billige” medaljer til salg. Hvor Haderslev det sidste par år har været meget dominerende i denne gruppe piger, oplevede vi, at nu kan vi også tale med, og specielt stafetsejren, ja og endda 3. plads til andetholdet grundlagt af god skiftetræning var opløftende. Fremragende af Line og Anne Sofie. Bastian har gennemgået en positiv udvikling.

Line Noe nr. 1 på 80m i 11,16 !! og i længde med 4,64 !! stang og nr. 3 i højde med 1,33

Silja Gylling nr. 2 på 1000m i 3.59,32

Anne Sofie Bech Michelsen nr. 1 på 60m hæk i 10,88 og i højde med 1,39 !! samt nr. 3 i længde med 4,28.

4x80m:

AAIG 1 (Line, Silja, Anne Sofie og Alexandra Khristoforova) nr. 1 i 46,10

AAIG 2(Sara Duus, Karoline Nissen, Tilde Christiansen, Natalie W. Foged)
nr. 3 i 50,84.

På stafetten var der 6 hold med, så der var helt fyldt op – et flot syn. (et held, der ikke var flere tilmeldt.....)

Bastian Grove Stentoft nr. 1 på 80m i 11,74, længde 4,30, 1000m i 4.13,16, kugle 9,47 og spyd 34,25!!

14-15 år:

En god dag for Solveig M Johannsen som nr. 1 på 100m i 13,84, på 80m hæk i 13,31, i længde med 4,75, i kugle med 8,86



*En af Solveigs mange medaljer. Her dog taget ved mesterskaber i Skive.
Foto Lars Bo*

Victoria Niebuhr nr. 1 i højde med 1,47, nr. 2 på 100m i 14,23 og nr. 3 i længde med 4,20 og i kugle med 6,01

Ida Ohlsen Vestergaard nr. 3 på 100m i 14,27

Kristina Grevsen nr. 3 i højde med 1,30

Victoria W Foged nr. 2 i længde med 4,32 og i spyd med 14,71

4x100 AAIG (Solveig, Victoria N, Victoria F, Kristine) nr. 1 i 55,30

Mads Krogsgaard nr. 1 i kugle med 13,31 !! og nr. 2 i diskos med 25,40 og i spyd med 31,12

Lucas Søvang nr. 1 i diskos med 39,01
!! og i spyd med 44,78, nr. 2 i kugle
med 12,76

Søren Bentin Riis nr. 2 i længde med
4,24

4x100m: AAIG (Lucas, Søren, Mads
og Bastian *man må rykke en op fra
lavere aldersgruppe) nr. 1 i 56,87

16-17 år:

Signe Raahauge nr.1 på 100m i 14,01
og i længde med 4,18

Cecilie C Johannsen nr. 1 i kugle med
7,46, diskos med 15,15 og spyd med
15,75nr. 2 på 100m i 15,11

Dina Gylling nr. 1 i højde med 1,38 og
stang med 1,70

4x100m: AAIG (Cecilie, Signe, Dina
og Ida) i 56,53

Kilian David nr. 1 i kugle med 8,89, nr.
2 på 100m i 12,24 og i spyd med 36,30,
nr. 3 i længde med 5,18

Georg H Rasmussen nr. 1 på 1000m i
3.07,24

Rasmus Eichler nr. 2 på 1000m i
3.14,12

Tobias Andresen nr. 2 i højde med 1,55
og nr. 3 i spyd med 35,09

4x100m AAIG (Georg, Tobias, Kilian,
Rasmus) nr. 1 i 51,44

Senior:

Anne-Sophie Bork Rasmussen nr. 1 på
1000m i 3.17,67

Helge Laursen

Da Frederik blev slået

Fornylig har der i anledning af kronprinsens 50 års fødselsdag været afholdt det såkaldte ”Royal Run”. Det får mig til at mindes marathnløbet i 95 over de to Lillebæltsbroer – et af disse løb, som er et must. Ikke min egen rolle, som bestod i at holde mig under de 4 timer sammen med Keld Damm. Nej det foregik længere fremme omkring vistnok 3.05-3.10 med Arne Ankersen, der lige nu døjer med at komme over skader fra en påkørsel, han ikke selv var skyld i.

Arne fortæller efterfølgende, at da han kom op af opløbsstrækningen, brød jublen løs, - han undrede sig lidt, for han var jo da ikke først, men han satte lidt mere turbo på, og jublen blev endnu større, og Arne vinkede til fanskaren, indtil han lige vendte sig for at sikre, at han ikke blev overspurttet, hvor han så kunne se, at det var kronprinsen, der kom løbende omgivet af bodyguards.

Så trak Arne den vinkende arm til sig og luskede lidt flovt i mål.

Det var der nu ingen grund til – han slog jo kronprinsen.

Helge L

Til lykke med et flot Bjergmarathon

Så vidt jeg har fået med fra min plads som hjælper, forløb stævnet helt planmæssigt. Imponerende at opleve det liv der er på Storetorv krydret med storskærme, der også viser aktiviteterne ude på ruten. Vist kun en ting gik ikke som håbet, men måske som frygtet: Deltagertallet falder.

Det er dog en tendens, som gælder stort set alle løb, da udbuddet er blevet langt større til den samme mængde løbere. Faldet er måske ikke så voldsomt endnu for Bjergmarathon, men det er der.

Kun de helt store løb – båret frem af kommercielle organisationer med gigant pr apparat bag sig, eller magtfulde idrætsorganisationer, der får stablet løb på benene som man bare skal deltage i, som nu f.eks. Royal Run, som det hedder på ”dansk”. Jeg ved ikke, om man glemmer, at foreningerne er dansk idræts fundament.

Tovholderen for Bjergmarathon, Per Hussmann var dagen efter løbet i radioen. Han forklarede om tendensen, og udtrykte en vis frustration over, hvordan visse løb med et meget lavt serviceniveau stjal deltagere fra andre kvalitetsløb (Min bemærkning: som

f.eks. Bjergmarathon. Bjergmarathon har fået meget høje karakterer i flere undersøgelser). Jeg kan forestille mig, at vi kommer til at høre mere om dette.

Der bebudes flere ændringer til næste års Bjergmarathonjubilæum blandt andet omkring ruterne. Jeg har svært ved at forestille mig de store ændringer på ruterne, når man forhåbentlig bibeholder Storetorv som centrum.

Men jeg må også indrømme, at jeg for over 20 år tilbage også havde svært ved at forestille mig et marathon i Aabenraa. Jeg havde selv drømt tanken om et Aabenraa marathon, men afvist det ud fra, at det var umuligt at finde en nogenlunde flad strækning.

Så fik Holger Jacobsen og Bo Junker (jeg mener det var de to – måske flere) den geniale idé at gøre forhindringen til en fordel, og Bjergmarathon var skabt. Lars Bo Hansen (mener det var ham) skitserede et ruteforløb, der indlagde de 4 store ”bjerge” og flere små på ruterne.

Så man skal aldrig sige aldrig. Så det kan måske lykkes at finde nogle nye rutemuligheder – og stadig bibeholde løbets charme og idé.

Helge Laursen

Terminsliste 2018

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Juli					
August					
Søndag 12.	11.00	Sønderstrand, Aab.	T	Aabenraa Triathlon	Triathlon
Tirsdag 21.		Haderslev	A	Regionsstævne	
Mandag 27.		Aabenraa Stadion	A	Nålestævne	
September					
Lør-søn 1.-2.		Aalborg	A	DMU	
Lør-søn 1.-2.		Aabenraa	Alle	Stafet for Livet	
Søndag 2.		Handewitt, Tyskland	M	Klubtur – motion	
Søndag 9.		Broager	M	Gendarmløbet**	
Lørdag 15.		Kruså	M	Grænseløbet*	
Søndag 16.		Herning	A	Vest hold 10 – 19 år	
Lørdag 22.	14.30	Aabenraa Stadion	M	En duft af kvinde	Motion
Søndag 23.	9.00	Haderslev	A	B-Mesterskaber -15 år	
Lørdag 29.		Aabenraa Stadion	Alle	100 miles Xtreme Gravel Challenge Denmark 2018	Arne Matthiesen
Oktober					
Lørdag 6.	14.00	Arena Aabenraa	M	Xtreme Mandehørm	
Søndag 28.		Vejle	M	Vejle Ådal løbet**	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb*

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du
økonomisk
frihed?

Sydbank
FAVORIT

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

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

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



Find os også på
de sociale medier