

# AAIG

Nr. 3 2019 52. årg.



Willy Frandsen (klubbladets nostalgiske skribent)  
på podiet ved Regionsmesterskabet 2019



# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
Volcano Triathlon lørdag den 4. maj 2019	Side 8
Masters holdturnering	Side 12
XTERRA Århus 2019	Side 16
Kontakt pr. mail til bestyrelsen	Side 19
DM senior inde i Skive og DM lang cross i Roskilde	Side 20
Idrætsmærket, et tilbud og en udfordring	Side 22
Lise Lotte Jepsen klar til EM U20	Side 23
Et nostalgisk øjeblik	Side 24
Dansk atletik i gamle dage	Side 25
Flot regionsmesterskab i Aabenraa	Side 26
Herning Games	Side 29
Diverse atletik	Side 32
Første nålestævne	Side 33
Hjælp søges/læres	Side 33
Klubturen 2019	Side 34
Skal AAIG atletik igen på holdkortet?	Side 37
Vellykket skoleOL	Side 38
Open Water i træningssøen	Side 40
Valdemarsdag – 1900 km	Side 42
Traditionelle Bahneröffnung Flensburg	Side 43
Danmarks turnering for hold	Side 44
Copenhagen open	Side 45
Et selvkomponeret grillløbs digt (invitation til grillløb)	Side 46
Terminliste	Side 47

## Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2019: Søndag d. 22.9.2019

Artikler sendes til:

[petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk)

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige 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. Linjefasthed 1,25. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

## Forsiden

Willy Frandsen (klubbladets nostalgiske skribent) på podiet ved Regionsmesterskabet 2019

# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

### Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** [Tri.atm@aaig.dk](mailto:Tri.atm@aaig.dk) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, [kasserer.atm@aaig.dk](mailto:kasserer.atm@aaig.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** [Aabenraa@Bjergmarathon.dk](mailto:Aabenraa@Bjergmarathon.dk) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** [atm@aaig.dk](mailto:atm@aaig.dk) Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

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

## Atletik aktiviteter

**Kirsten E. Møller**, [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

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

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

Kenny B. Andersen, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Triathlon aktiviteter

**Thomas W. Johansen**, [Tri.atm@aaig.dk](mailto:Tri.atm@aaig.dk) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

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

Kim Meyer, [kimmester@yahoo.com](mailto:kimmester@yahoo.com) Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

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

### Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

## Aabenraa Bjergmarathon

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

Conny Schlesinger, [atm@aaig.dk](mailto:atm@aaig.dk) Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

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

Henrik H. Jessen [henrik.jessen@skolekom.dk](mailto:henrik.jessen@skolekom.dk) Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bente Bloch, [Bente.bloch@hotmail.com](mailto:Bente.bloch@hotmail.com) Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa 28 95 28 74

### Idrætsmærke

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

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

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

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

### Nålestævner

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

### Atletik Statistik

Kirsten E. Møller [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

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

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

Kenny B. Andersen [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Redskaber

Kenny B. Andersen, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) [laursenstub@mail.dk](mailto: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](mailto:larsbo@bbsyd.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

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

Tom Olaf Jensen (kastetræning) <a href="mailto:tom_jensen33@hotmail.com">tom_jensen33@hotmail.com</a>	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Ruben Jakobsen <a href="mailto:rujacobsen@msn.com">rujacobsen@msn.com</a>	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
<b>Klubbladsredaktør</b>		
Petra Vig Jørgensen <a href="mailto:petra.vig@post.tele.dk">petra.vig@post.tele.dk</a>	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
<b>I redaktionen</b>		
Bodil Nielsen <a href="mailto:finntorsten@godmail.dk">finntorsten@godmail.dk</a>	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Torben Lykke <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>	Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa	61 28 37 68
<b>Hjemmeside</b> ( <a href="http://aaig.dk">http://aaig.dk</a> )		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
<hr/>		
<b>Stadion-inspektør</b> Allan Schmidt <a href="mailto:as@arenaaabenraa.dk">as@arenaaabenraa.dk</a>	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<b>Stadion cafe</b> Birgitte Junker <a href="mailto:bj@arenaaabenraa.dk">bj@arenaaabenraa.dk</a>		

\* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk), 21 78 86 47

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
<p>Mandags- Torsdag træning</p>	<p><b>Forslag</b> til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p><b>D-hold</b> - 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><b>Holdet</b> som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for <b>intervaltræning</b> om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.)</p> <p><b>Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aften.</b></p> <p><b>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben.</b></p>	<p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Hanne Pia Nielsen Helle Jensen (Jesper Steffensen)</p> <p>Kim Meyer</p> <p>Henning Olsen Kurt Steenholdt</p> <p>Bo Junker Thomas Hunderup</p>	<p>21 12 59 82 51 14 15 26 20 51 12 14 21 97 26 19 74 63 23 40 24 25 99 67 21 38 51 47</p> <p>61 71 55 11</p> <p>29 90 26 19 40 43 02 08</p> <p>20 73 26 27 27 62 63 03</p>	<p><a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a> <a href="mailto:jacobsentaru@icloud.com">jacobsentaru@icloud.com</a> <a href="mailto:osotogari@live.dk">osotogari@live.dk</a> <a href="mailto:atm.@aaig.dk">atm.@aaig.dk</a> <a href="mailto:hpn@aabenraa.dk">hpn@aabenraa.dk</a> <a href="mailto:hjhjensen15@gmail.com">hjhjensen15@gmail.com</a> <a href="mailto:kasserer.atm@aaig.dk">kasserer.atm@aaig.dk</a></p> <p><a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a></p> <p><a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:m197@mail.tele.dk">m197@mail.tele.dk</a></p> <p><a href="mailto:Motion.atm@aaig.dk">Motion.atm@aaig.dk</a> <a href="mailto:thomas.hunderup@hotmail.com">thomas.hunderup@hotmail.com</a></p>	<p>Jan-Mar og ½-del af Jun.</p> <p>Jul-Dec.</p>

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

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". Tilbagebetaling af kr. 100.	Bente Bloch Holger Hansen Per Hussmann	28 95 28 74 21 12 59 82 20 42 19 59	<a href="mailto:bente.bloch@hotmail.dk">bente.bloch@hotmail.dk</a> <a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a> <a href="mailto:Aabenraa@Bjergmarathon.dk">Aabenraa@Bjergmarathon.dk</a>	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 Holger Jacobsen	29 16 82 73 22 42 86 40 20 42 19 59 51 14 15 26	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:pia_festersen@mail.dk">pia_festersen@mail.dk</a> <a href="mailto:hjhjensen@gmail.co">hjhjensen@gmail.co</a> <a href="mailto:jacobsentaru@icloud.com">jacobsentaru@icloud.com</a>	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på <a href="http://www.aaig.dk">www.aaig.dk</a> .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a> <a href="mailto:Aabenraa@Bjergmarathon.dk">Aabenraa@Bjergmarathon.dk</a>	Sommer- halvåret
Hjemmeside	Servicere <a href="http://www.aaig.dk">www.aaig.dk</a> 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	<a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>	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 61 71 55 11	<a href="mailto:hjhjensen15@gmail.com">hjhjensen15@gmail.com</a> <a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a>	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 Gitte Petersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 28 68 40 90 27 62 63 03	<a href="mailto:atm@aaig.dk">atm@aaig.dk</a> <a href="mailto:trunte00@yahoo.dk">trunte00@yahoo.dk</a> <a href="mailto:fatteluke@hotmail.com">fatteluke@hotmail.com</a> <a href="mailto:thomas.hunderup@hotmail.com">thomas.hunderup@hotmail.com</a>	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.	Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevsen Jytte Jacobsen Finn Jacobsen Jesper Steffensen	20 73 26 27 74 62 60 74 29 90 26 19 26 65 45 37 51 74 96 57 71 78 77 48 21 38 51 47	<a href="mailto:Motion.atm@aaig.dk">Motion.atm@aaig.dk</a> <a href="mailto:garbrecht@bbsyd.dk">garbrecht@bbsyd.dk</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a> <a href="mailto:jyttepi@gmail.com">jyttepi@gmail.com</a> <a href="mailto:roadrunner.finn@gmail.com">roadrunner.finn@gmail.com</a> <a href="mailto:kasserer.atm@aaig.dk">kasserer.atm@aaig.dk</a>	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 20 40 82 56	<a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:alva2010@icloud.com">alva2010@icloud.com</a>	Fredag medio 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 24 27 37 71 20 40 82 56	<a href="mailto:jacobsentaru@icloud.com">jacobsentaru@icloud.com</a> <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a> <a href="mailto:alva2010@icloud.com">alva2010@icloud.com</a>	1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Dorrit Andersen	22 37 98 78 51 14 15 26 20 40 82 56 27 52 37 36	<a href="mailto:ingalykke@hotmail.com">ingalykke@hotmail.com</a> <a href="mailto:jacobsentaru@icloud.com">jacobsentaru@icloud.com</a> <a href="mailto:alva2010@icloud.com">alva2010@icloud.com</a> <a href="mailto:dorrit.raibild@gmail.com">dorrit.raibild@gmail.com</a>	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

## Volcano Triathlon lørdag den 4.maj 2019

I år var vi så heldige, at Club La Santa Volcano Triathlon (olympisk distance: 1500-40-10) blev afviklet, mens vi var på vores årlige træningstur til Club La Santa på Lanzarote, hvortil vi ankom sidst på eftermiddagen fredag den 3. maj. Jes, Kumar, Silvia og Dan deltog individuelt, og så havde vi forhåndstilmeldt et stafethold, hvor jeg efter planen skulle svømme, Jonna cykle og Andreas løbe.

Jonna blev desværre syg, og Andreas var småskadet, men heldigvis ville Jens fra Felsted gerne cykle og Kim Meyer løbe, så i forbindelse med afhentningen af vores startnumre skulle vi ”bare” betale og have ændret navnene – troede vi.

Nu var det jo et stort internationalt stævne, hvilket kræver en licens. Sådan en har jeg også, men da jeg i forbindelse med forhåndstilmeldingen ikke var blevet afkrævet noget licensnummer, havde jeg ikke skænket det en tanke, selvom det ikke var længe siden, jeg automatisk havde betalt for at få licensen fornyet. Jeg kunne i forvirringen hverken huske mit licensnummer eller login til den hjemmeside, hvor nummeret kan findes, så jeg måtte bide i det sure æble og betale 5 euro for en dagslicens, selvom jeg på tro og love bedyrede, at

jeg havde en. Dan havde i øvrigt samme problem som mig, men han må åbenbart virke mere troværdig, for han slap for at betale de ekstra euro.



Uddelingen af startnumre tog længere tid, end arrangørerne havde regnet med, så da briefing efter planen skulle starte, var der stadig lange køer, så vi droppede den og håbede på, at vi selv kunne finde ud af de praktiske ting, bl.a. hvor cyklen skulle placeres, og hvor skiftezonen var. Det lykkedes, men det var ikke helt så let, som vi havde regnet med.

Kl. ca. 9.45 lørdag formiddag stod vi alle klar i vores våddragter i den vestlige ende af lagunen, hvorfra vi



skulle svømme de 1500 meter. Vandet blev lige afprøvet – temperaturen var ok, så nu ventede vi bare på startskuddene. Starten gik for mændenes vedkommende kl. 10.00 – kvinderne og stafetholdene skulle starte 5 minutter senere.

Jeg plejer altid at placere mig næsten bagerst, når jeg svømmer til et tri-stævne, men denne gang valgte jeg at starte ude i siden i stedet. Det viste sig at være en god ide – i hvert fald på de første 100 meter, for efterhånden som feltet snævrede sig ind, blev jeg indhentet af nogle af de andre svømmere, der som det er normalt i triathlon, bare svømmer hen over en. Jeg gik dog ikke i panik og slog over i brystsvømning, som det tit er sket tidligere. Jeg crawled bare videre og svømmede vel også ind i og over nogle ben og arme hist og her.



Knap halvvejs i svømningen duggede mine briller så meget, at jeg ikke kunne orientere mig mere, så jeg måtte stoppe op, træde vande og tage brillerne af for

at pudse dem. Desværre kom der vand ind, da jeg tog dem på igen, så af med brillerne en gang til, ud med vandet og så sørge for at få strammet til, så der ikke kom mere vand ind. Det lykkedes, men de duggede hurtigt til igen, så resten af vejen måtte jeg finde vej ved at kigge efter de nærmeste andre svømmere. Jeg var ikke den sidste der kom op af vandet. Rent faktisk overhalede jeg 2 – 3 svømmere med orange (mænd) badehætter undervejs, så det var alt i alt en rigtig god oplevelse, ikke mindst fordi jeg lykkedes med at svømme crawl hele vejen.



Med de 1500 meters svømning vel overstået skulle jeg bare op ad en lang bakke og derefter hen til skiftezone på stadion, hvor Jens stod og ventede. Jeg lagde meget overskudsagtigt ud med at løbe op af bakken – overhalede ovenikøbet endnu en af mændene, men kom så pludselig i tanke om, at jeg jo sådan set på grund af en knæskade ikke havde løbet – og da slet ikke på hårdt underlag i bare tær – i  $\frac{3}{4}$  år, så jeg

slog over i ”hurtig” gang i stedet og fik afleveret chippen til Jens, som nu skulle ud på sin debut som en del af et triathlonstafethold.



Jens på vej ind i skiftezone.

Cyklingen foregik på en meget kuperet 2 gange frem-og-tilbage tur på 20 km med vendepunkt lige udenfor surferbyen Famara. Vendepunktet efter de 20 km foregik knap en kilometer udenfor Club La Santa, så Kim måtte bare vente og se, hvornår Jens kom tilbage igen. Det gjorde han efter 1 time, 23 minutter og 51 sekunder, og så var det Kims tur til at løbe sine 10 km.



Kim venter på Jens, mens Dan skal til at skifte til løb.

Løberuten, der skulle løbes 2 gange, var på 5 km, hvoraf de omkring 600 meter var rundt på stadion, så her var det lidt nemmere at følge med i, hvordan det gik med Kim, der løb de 10 km i tiden 48.05 minutter.

Vores stafethold, Aaig Optimist, endte inklusiv skift med en tid på 2 timer, 56 minutter og 11 sekunder, hvilket rakte til en samlet 3. plads blandt mixholdene, som der var i alt 6 af. Det var vi alle godt tilfredse med. Vi kom i mål før både Dan, Jes og Silvia, mens Kumar var over et kvarter hurtigere end os.

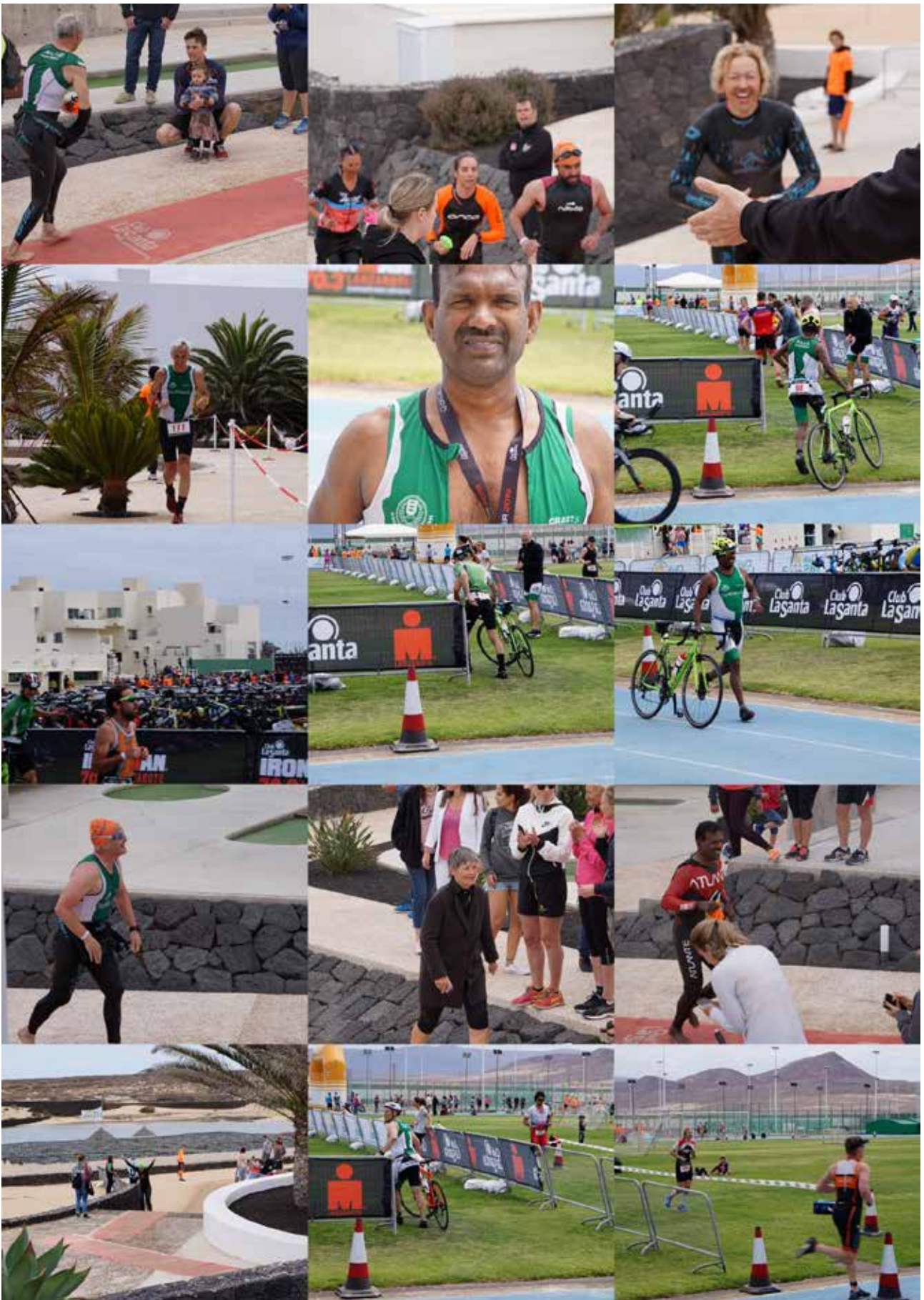


Stafetholdet Aaig Optimist og Kumar, der lige fik sig sneget med på billedet med de store medaljer, vi modtog efter løbet..

Alt i alt et supergodt og varmt stævne med høj sol, hvor vi fik god opbakning fra resten af La Santa Holdet.

*Petra Vig Jørgensen*

# Volcano Triathlon 4. maj 2019



## Masters Holdturnering.

Mandag den 13. maj drog 5 seje masters til Vejle for at deltage i 1. runde med et mix og et K hold i DM masters Holdturnering.

Vi skulle i kvinderækken møde Esbjerg og Odense og i mix rækken Esbjerg, Odense hold 1 og hold 2 og Vejle.

Kvindeholdet bestod af Helle Guldborg, Sanne Markussen, Maria Vendelbo Madsen og Kirsten Eskildsen. Vores resultater tæller også i mix rækken, hvor holdet blev forstærket af Willy Frandsen.



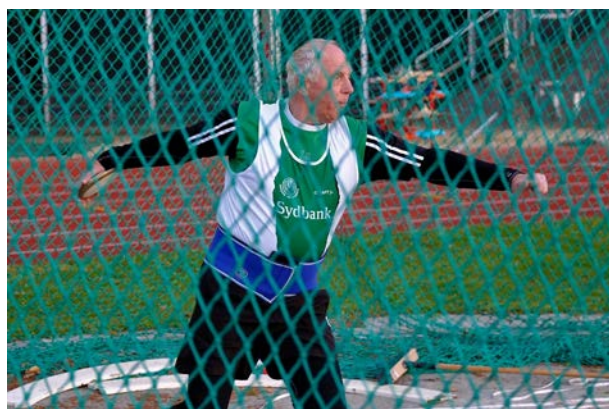
Sanne løber en flot 100m og 400m



Maria løber 1500 og 5000m for holdet. Helt vildt flot med 2 så lange løb på en aften.



Helle kaster diskos, spyd og støder kugle.



Willy kaster hammer, diskos og støder kugle.

1000m stafetten blev løbet af Kirsten, Sanne, Helle og Maria for at den også kunne tælle i K rækken.

Esbjerg vandt i K rækken med 7170 point foran Odense som fik 6503 point efterfulgt af AAIG/HIF med 5540 point.

I mix rækken vandt Odense med 8699 point foran Esbjerg med 8323 point, Vejle 7514 point, AAIG/HIF 5541 point og sidst Odense 2 med 3643 point.



Kirsten kaster hammer, springer højde og længde

*Fotograf: Steen Offersen*

**Tirsdag den 4. juni afholdt Odense anden runde** hvor vi havde fået forstærkning af Tove Grevsen på 5000m. Dette gav pote i K rækken idet vi denne gang kunne slå Odense hold og landede på en anden plads.

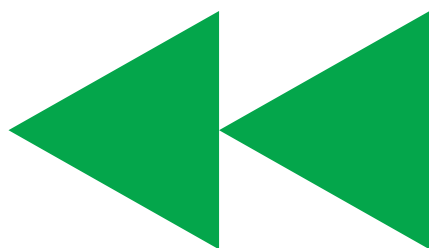
Esbjerg vandt igen med 6855 point. AAIG/HIF 5484 point og Odense med 4926 point. I mix rækken vandt Esbjerg denne gang med 8090 point, tæt forfulgt af Odense med 8043 point, Vejle med 7615 point. AAIG/HIF måtte denne gang se os blive slået af Odense 2. hold som fik 6695 point mod AAIG/HIF 5552 point.

Det giver en samlet stilling efter de 2 indledende runder:

Det betyder at vores K hold samlet får en 3. plads med 11.024 point. Odense slår os med 400 point og kommer på en 2. plads med 11.429 point. Og Esbjerg vinder sikkert med 14.025 point.

I mix rækken vinder Odense med 16.742 point efterfulgt af Esbjerg med 16.413 point. Vejle bliver nr. 3 med 15.129 point. AAIG/HIF på 4. plads med 11.066 point og Odense 2 hold 10.338 point. Vi må afvente og se om det er nok for vores K hold til at komme i finalen.

*Af Kirsten Eskildsen*



# Kreditbanken

- den lokale bank

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





## Lokalt kendskab giver tryghed

Vi tror på, at et lokalt kendskab er essentielt for at kunne tilbyde brugertilpassede sikringsløsninger.

- Og med en afdeling i **lokalområdet**, kan vi hurtigt hjælpe dig og din virksomhed.

### Totalleverandør af sikring til erhverv

- Tyverialarm
- Videoovervågning
- Tågesikring
- Adgangskontrol
- Brandalarm
- Brandudstyr
- DNA-sikring
- Mekanisk sikring



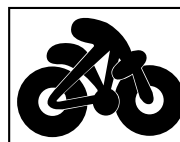
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

Henrik Ilsø  
Sikringskonsulent  
Tlf. nr.; 21 71 13 48  
Mail: hi@telesikring.dk

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



## XTERRA Århus 2019



Da jeg havde løbet 3 halve maraton i 2016/17, skulle der nye udfordringer til, for at holde motivationen oppe, jeg synes faktisk ikke det er sjovt at løbe langt bare for løbets skyld.

Jeg elsker skoven og naturen og løber næsten aldrig på asfalt og kan egentlig godt lide at køre MTB, er bare ikke særlig stærk eller teknisk. Så valget faldt på XTERRA og så måtte jeg jo lære at svømme rigtigt, det vidste sig at jeg har en fest i OW og jeg svømmer gerne ved hver en lejlighed, der byder sig og nyder helt vildt at svømme ved hver ny destination, vi møder på vores vej.

2019 blev året hvor Kent og jeg skulle prøve kræfter med triathlon i cross udgaven på sprint distancen -375m svøm -17km MTB - 4,7km trailrun.

Jeg løber 3 gange om ugen i vores skønne skove her i Aabenraa og svømmer hver søndag med triklubben, som en integreret del af hverdagen, at implementere den ekstra disciplin MTB i en travl hverdag med mindre

børn, fuldtidsarbejde og en mand der rejser meget, synes jeg var svært, og det blev nok også til for lidt, eller jeg fik startet for sent.

Jeg er er lidt en kylling på MTB sporet, så forud for XTERRA har vi to gange taget turen til Århus for at køre det af ruten, der var muligt. En del af XTERRA ruten gik imod køreretningen og det kan ikke anbefales at træne opkørsler, der til daglig er nedkørsler med sving og dårlig sigtbarhed, så dem inspicerede jeg på gå ben lørdag, så jeg var forberedt på hvilke udfordringer der var her, jeg er nemlig ikke særlig stærk og kommer tit til kort, hvis opkørsler er stejle og tekniske, hvorimod jeg endnu ikke har mødt en nedkørsel, jeg ikke turde.

Lørdag fik vi hentet startnummer også var det bare at vente, mens regnen silede ned.....





Søndag vågner vi til skyfri himmel, lunt vejr og et stille hav, perfekt vejr til race.

Svømning starter stille og roligt og jeg har faktisk plads omkring mig hele vejen ud til første bøjle der er der lidt tumult og det gentager sig ved den næste, på trods af, at jeg svømmer som jeg plejer i tempo og rytme, bliver jeg mere og mere forpustet, og det overrasker mig faktisk en del.

Jeg kommer op af vandet som 6. kvinde, så kommer prøven på triatlons 4. disciplin skiftet, jeg har trænet det en enkelt gang og holder mig til planen, det tager 2,5min inden jeg sidder på cyklen med en vejrtrækning helt ude af kontrol.

Ruten er meget fedtet og glat med gode store mudderhuller, jeg kører åbenlyst langsomt og bliver overhalet af mange, nogle er flinke og venter til der er plads, andre blæser forbi. På de første 7 km er de tre sværeste opkørsler, jeg ved, jeg skal af cyklen ved de to, men burde kunne køre den tredje, men i dag hvor det er fedtet, og jeg kæmper med at finde ro, må jeg af og min mand kører pænt forbi med et "hej skat" – han hentede mig, inden der var gået 6 km, selvom jeg havde et forspring på godt 5 min.

Efter 7km er der blot fede nedkørsler, gode singletrack, og roen begynder at indfinde sig, også da jeg et par gange på nogle tekniske tracks er lige ved at vælte, fordi de hurtige maser sig forbi og skubber en ud, hvor der er dårligst spor, prisen for at være langsom, jeg rammer T2 efter 1 time og 24min,

13,5min efter min mand og kommer ind som nr. 19 af kvinderne.

Efter 2 min i T2 er det ud på trailruten, så er jeg endelig i komfortzonen, starten går op af en god stigning i højt græs, hvorefter et stengærde skal forceres, derefter er det helt off trail i fedt terræn med flere store væltede træstammer, der skal hoppes/kravles over, ned af en stejl sti til stranden, hvor der løbes et godt stykke i store sten og sand, herefter ender man ved

ørnereden, hvor der venter 150 trin op, og derefter ned af en anden trappe, op af endnu flere trapper i alt 250 trin op. Herefter går det nemt, og jeg overhaler nogle stykker, indtil jeg igen rammer stranden og løber mellem badende strandgæster, efter 1 km rammer jeg ujævnt græs terræn, som udgør det lange målopløb og efter 2.10.01 min kan jeg krydse målstregen på en 17. plads blandt kvinderne, 5 min efter min mand til knus og en fed oplevelse rigere.



*Maria Vendelbo Madsen*

## Kontakt pr. mail til bestyrelsen for AAIG ATM

Grundet den i maj 2018 indførte Persondata-forordning skal AAIG ATM (som alle andre foreninger) have styr på, hvor medlemsdata og bogføringsbilag findes, herunder både fysiske og ikke fysiske bilag, beskeder (mails o.l.).

For at kunne gøre det nemmest har vi besluttet, at kommunikation pr. mail til afd. bestyrelsen samles på foreningens (nye) mail-adresser, hvilket også letter overdragelse ved udskiftning af medlemmer i afdelingsbestyrelsen.

Fremover skal du kontakte afd.bestyrelsesmedlemmer på disse mailadresser, når det drejer sig om AAIG ATM-forhold (inkl. Aabenraa Bjergmarathon).

<b>Funktion:</b>	
<b>Mailadresse:</b>	<b>Ansvar/opgave:</b>
<b>Formand: Kenny Bach Andersen</b>	
Formand.atm@aaig.dk	Ledelse af AAIG ATM, og ansvarlig for klubbøj.
<b>Næstformand (og triathlon): Thomas Walter-Johansen</b>	
Tri.atm@aaig.dk	Ansvarlig for drift af tri-udvalg.
<b>Kasserer: Jesper Steffensen</b>	
Kasserer.atm@aaig.dk	Ind- og udmeldelse Økonomi for AAIG ATM, og Aabenraa Bjergmarathon m.v.
<b>Sekretær: Conny Schlesinger</b>	
atm@aaig.dk	Dagsorden og referater m.v.
<b>Medlem (og Motion): Bo Junker</b>	
Motion.atm@aaig.dk	Ansvarlig for drift af motions-udvalg og underliggende arb.grupper.
<b>Medlem (Bjergmarathon Bjergmarathon): Per Hussmann</b>	
Aabenraa@Bjergmarathon.dk	Ansvarlig for afvikling af Aabenraa Bjergmarathon.

*Afdelingsbestyrelsen.*

## DM senior inde i Skive & DM lang cross i Roskilde



Anne-Sophie B. Rasmussen, 3000 m på anden dagen ved DM inde senior

Den 16 – 17 februar var der DM inde atletik for seniorer i Spar Nord Arena i Skive.

Foreningen stillede i år ”kun” med en deltager, den 21 årige mellem/lang løbere Anne-Sophie Bork Rasmussen. Hun skulle løbe 1500 m om lørdagen og 3000 m om søndagen.

Hun lagde fint ud på 1500 m og fulgte med de bedste i starten og kom slutteligt ind på en 7-plads i tiden 5.07,47 min, 1,44 sek. fra PR.

Om søndagen ville hun gerne lave PR på 3000 m, men missede den med 5 sek. og kom ind i tiden 10.58,20 min. der gav en 9 plads. Løbet blev vundet af Maja Alm i ny dansk rekord 9.11,65 min.

Weekenden efter til DMU lavede Anne-Sophie PR på 1500 m i tiden 5.04,76 min – rigtig flot!

Ved siden DM var der også arrangeret et kaste stævne, hvor vores gode hammerkastere Lise Lotte deltog og tidligere AAIG’ere, som Mathilde Kramer og Isabell Paprotny var også tilstede.



Anne-Sophie på 1500 m, lige bag ved Maja Alm der vandt løbet.



Anne-Sophie lige efter starten på 10 km crossløbsruten i Roskilde

Lørdag d.9 marts var der DM lang crossløb i Roskilde, samme dag som der var afsluttende Sønderjysk crossløb i Kruså. Anne-Sophie havde fravalgt sidste runde i Kruså, da hun allerede havde 5 sikre sejre ud af 7 og dermed var hurtigste Sønderjyske kvinde i årets turnering.

Både hos kvinderne og mændene skulle der løbes 10 km på den kuppered DM rute i parkanlægget ved siden af IK Hellas atletik klubhus.

Anne-Sophie kom godt fra start og kom slutteligt i mål som nr.18 ud af 22 gennemførende senior deltagere. Hendes tid blev 41,42 min, som er en god tid for 10 km crossløb.

Løbet blev vundet af den kendte Anna Emilie Møller, 2 min hurtigere end nr.2. Efter løbet tog Anne-Sophie og undertegnede ind til København og fik engang spisen, inden tur gik tilbage til Aabenraa.



Anna Emilie Møller vandt suverænt den gyldne pigsko – verdens bedste hvide crossløbere.

Billeder fra DM senior på flg. link:  
<https://photos.app.goo.gl/52zZam3graK31HT56>

Billeder fra DM lang cross på flg. link:  
<https://photos.app.goo.gl/NR9UhnoATahKWv5q6>

*Lars Bo Hansen*

## **Ildrætsmærket, et tilbud og en udfordring for dig**

I sidste blad var der en indgående artikel om idrætsmærket i AAIG.

Ud over at tage idrætsmærket i løb kan man i stedet vælge at forsøge at tage det traditionelle mærke med bl.a. atletik + formprøve (fitnessagtige øvelser) + udholdenhed (f.eks. 8 km gang)

Det er i år muligt allerede nu at begynde at træne til, eller tage prøverne i atletik.

Det foregår i skolernes sommerferie hver mandag kl. 17-18, altså samtidig med, at der er tilbud til atletikbørnene, så forældre kan deltage ved idrætsmærket samtidig med at børnene træner.

Andre er selvfølgelig også velkomne. Motionsløbere kan f.eks. komme forbi, inden de skal ud at løbetræne. Det kan jo være en udfordring at tage mærket på anden vis end løb.

Det er Anders Jørgensen og Karsten Nissen på skift, der forestår dette.

Efter sommerferien (fra d. 12.8) vil det fortsætte, men fra kl. 16.30-17.30, og fra september vil det også være muligt om onsdagen 17.30-18.30, for der skal vi til at være færdige med mærket, og det vil være Anders, Karsten og Willy Frandsen, der står for det efter ferien.

Der kan læses yderligere om mærket på hjemmesiden og i forrige nummer af klubbladet.

*Helge Laursen*

## Lise Lotte Jepsen klar til EM U20.

Ved stævnet "Kast med venner" d. 25. maj i Esbjerg, kastede Lise Lotte 59.14m i hammerkast. Dette lange kast kvalificerer hende til EM U20 til sommer.

Kæmpe tillykke med det flotte resultat.



Tom og Lise Lotte fejrer resultatet med champagner.

Resultatet blev fejret med champagner sammen med vore gode kastevenner fra Esbjerg og Odense. Heriblandt Marie Aagaard, tidligere AAIGér. Marie har også klaret U23 kravet i kuglestød og prøvede her at klare kravet i diskoskast, hvilket dog ikke lykkedes.



Lau, Nicco og Hans fra Esbjerg. Kirsten og Lise Lotte fra AAIG. Emil, Laura og Marie fra Odense.

## Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen



Foto fra Hejmdals fotograf...

Da Sønderjysk Idrætsforenings atletikafdelings holdt sit landsdelsstævne (SM) på Aabenraa stadion søndag eftermiddag, den 10. august 1969, hentede klubbens egen atleter 8 mesterskaber fordelt i junior-A- og Mesterrækken.

Mestre blev: Erik Adolphsen (M) i spydkast med 55,74 m, Ib Rasmussen (M) 100 m i 11.5 sek., Helge Laursen (M) vandt både 400 m og 1500 m i tiderne 52.1 sek. /4.18.0 min., Frede Jespersen (A) 100 m i 12.4 sek., Henrich Hansen (A) højde med 1,65 m, Torben Laursen (junior) 1000 m i 3.14.3 min. og Jytte Laustsen (M) i diskoskast med 30,73 m. I samme række blev hun nr. 3 i spydkast med 26,16 m, mens Grete Rasmussen blev nr. 2 med 31,08 m. Lis Rasmussen (A) blev nr. 2 i kugle med 7,32 m og nr. 3 i spyd med 20,80 m. John Johnsen (M) blev toer i spyd med 50,12 m og nr. 3 i diskos med 31,64 m. Her blev Aksel Hansen nr. 2 med 32,31 m. Han blev endvidere nr. 3 i kugle med 10,53 m. Rudolf Reimer (M) blev toer i 400 m løb med 52.6 sek i hård kamp med Helge! I 400 m løb (A) blev Henrich Hansen nr. 3 med 57.5 sek. I længde (A) sprang Frede Jespersen 5,44 m på 3. pladsen. Ib Rasmussen (junior) blev toer i højde med 1,75 m. Torben Laursen (junior) blev toer i kugle med 8,78 m og nåede samme placering i spydkast med 42,33 m.

I Hejmdals referat af stævnet skriver han om det fine sommervejr og de få tilskuere.



# Dansk atletik i gamle dage

Af Willy Frandsen

Ved indvielsen af Københavns Stadion, den 12. maj 1912 vandt Carl Jensen (kaldet ”sorte Carl” p. gr. af sit sorte hår) fra A.I.K. 5000 m løbet og fik en præmie overrakt af Dansk Idræts-Forbunds Protektor, Kronprins Christian, der to dage senere blev Danmarks Konge.

Stafetløbet ”København rundt” (ca. 15 gange 1000 m) blev løbet samme dag i forbindelse med dette stadions indvielse ved Østerbrogade (selvfølgelig det senere: Østerbro Stadion). Blandt kendte løbere her var Knud Kjellin, Sparta, Carl Jørgensen, Københavns Fodsports Forening og Vilhelm Heilmann, Ben Hur.

En fjerde løber, Harald Grønfeldt, A.I.K. forsøgte her at gøre comeback efter en pause på seks år. Fra 1900 til 1906 havde han været en af Nordens bedste løbere fra 100 – 800 m, men i 1912 kunne han ikke følge med sine yngre konkurrenter og trak sig hurtigt tilbage fra konkurrenceidrætten.

Kilde: Dansk Idræt gennem 50 år

## Flot regionsmesterskab i Aabenraa

Grundlovsdag d. 5.6. afvikledes de sønderjyske regionsmesterskaber i Aabenraa. Pga skolefridag kunne stævnet påbegyndes kl. 16.30 og kunne derfor slutte til fornuftig tid, og også til den fastsatte tid. En stor tak til vores rutinerede dommere, samt til de forældre, der havde meldt sig som hjælpere.

Jeg nævner klubbens medaljetagere i artiklen. Øvrige resultater kan ses på hjemmesiden. Man skal nok lige vænne sig til den resultatlistetype.

Man skal også være opmærksom på, at det især ved de yngste betyder meget, om man er i den yngste eller ældste ende af gruppen. For de yngste bliver det lidt bedre ved børnemesterskaberne i september, hvor man kæmper årgangsvis. Lidt regeloplysning for nye: F.eks. i højde kan man godt slutte på samme højde, uden at få samme placering. Her er det antal nedrivninger, der så tæller.

### -9 år:

Eva Gram nr. 2 på 40m i 7,71 og i længde med 2,74. Gry Koch-Hørlyck nr. 3 i kugle med 4,01. Sofia og Smilla G. Jessen var i flere øvelser tæt ved men på den ærgerlige 4. plads, men de

blev sammen med de 2 andre nr. 2 på 4x40m stafet i 31,56.

Vores drenge var ret dominerende. Jeppe Blomberg vandt 40m i 7,43 og højde med 0,85 samt nr.3 i bold med 28,43. Benjamin Duus vandt længde i 3,21, bold med 38,66 og nr. 2 på 40m i 7,44. Lasse Abrahamsen blev nr. 2 i længde med 3,20 og bold med 30,63. Anders Michelsen nr.3 på 40m i 7,47 og længde med 3,01.

På 40m kom Lars Bo ved eltidtagningen på overarbejde. Med 4 AAIG drenge i mål - alle i reglementerede klubdragter – indenfor 8/100 sek – det svarer til ½m – var det en udfordring at finde frem til de rigtige placeringer! Disse 4 løb og vandt 4x40m stafet i 28,98.

Gustav Langelund vandt overraskende kugle med 5,44. Han er næsten helt ny.

### 10-11 år:



De fleste af AAIGs 10-11 årige piger: Freya, Signe, Paula, Julia, Karina, Lucie og Lærke.

Karina Stachowiak vandt 1000m i flotte 3.49,29 og 60m i 9,29 samt nr. 2 i bold med 31,33 og længde 3,93 og nr. 3 i højde med 1,10. Lucie Hempel vinder både højde i 1,15 og bold med 31,87, nr. 2 i kugle med 6,64 og på 1000m i 4.04,89. Julie Stock Pekruhn nr. 2 i højde med 1,15 og nr.3 på 60m med 9,94. Paula Petersen blev nr. 2 på 60m hæk i 12,75. Disse 4 piger vandt 4x60m i 39,45. Freya G Jessen, Alessandra S Kjær, Signe Grevsen og Lærke S Pekruhn blev nr. 2 på samme stafet i 41,91.

Ask Holt vandt både 60m i 9,52, længde med 3,75 og kugle med 7,09. Jacob Nielsen vandt 60m hæk i 12,42. Drengenes 4x60m stafet blev en positiv oplevelse. De 2 nævnte stillede hold sammen med Baylee Fink. Men noget var kikset, så der manglede en. Mikkel Vendelbo Madsen, der er 9 år, havde fravalgt stævnet, og havde meldt sig til at hjælpe med at samle resultatlister ved stævnet, blev spurgt og reddede stafetten, der overraskende gik hen og vandt klassen i tiden i 41,01. (Det er tilladt at rykke en op fra klassen under).

### 12-13 år:

Gro Holt vandt højde med flotte 1,40 og nr. 2 på 80m i 11,80 og i længde med 4,20. Karoline Nissen blev nr. 2 på hæk i 13,60 og nr. 3 i længde med 3,96. Emilie Vendelbo Madsen blev nr. 2 på

1000m i 4.15,68 og nr. 3 i diskos med 9,26. Smilla B Rasmussen blev nr. 3 på 80m i 11,81. De 4 piger vandt lidt overraskende 4x80m i 47,76.

### 14-15 år:

Kristine Grevsen blev nr. 2 på 100m i 14,41 og nr. 3 i højde med 1,35 (samme højde havde AS og Alexandra, men med flere nedrivninger). Anne Sofie B Michelsen blev nr. 3 på 80m hæk i 14,34, i kugle med 6,47 og diskos med 14,34. Alexandra Khristoforova blev nr. 3 i længde med 4,03. Emma O Hansen blev nr. 3 på 1000m i 3.45,70. Alexandra, Emma, Kristine og Silja Gylling blev nr. 1 på 4x100m i 58,12.

Mads Krogsgaard Nielsen præsterede årets bedste kuglestød i Danmark i aldersklassen 14,95 – selvfølgelig også PRmm. Han vandt også diskos med 46,54.



Selv om konkurrencen er beskeden, så kan der godt leveres topresultater, som her af Mads.

### **16-17 år:**

Christine Nielsen vandt højde med 1,41 og længde med 4,56 og nr. 2 på 100m hæk i 17,59. Victoria W Foged vandt diskos med 18,52, spyd med 20,80 og nr. 3 i længde med 4,30. Cecilie C Johannsen vandt kugle med 7,44 og nr. 2 i diskos med 16,43 og spyd med 14,54. Solveig M Johannsen vandt 100m hæk i 16,49, nr. 2 på 100m i 14,06 og i længde med 4,46. Signe Raahauge vandt 100m i 13,79. Signe, Solveig, Victoria og Christine vandt 4x100m i pæne 54,52.

Lucas Søvang havde en pæn serie med førstepladser i kugle med 12,89 i kugle, 35,75 i diskos og 43,50 i spyd. Kilian David vandt 100m i 11,81.

### **Veteraner:**

Der var i år besluttet at lave en veteran (eller masters som det jo hedder) klasse. I hvert fald er det fra 30 år, hvor man så bruger veterantabellen, der tager hensyn til folks alder, så det bliver en lige konkurrence. Desværre havde dette tiltag ikke fået ret mange med – det har nok på sønderjysk plan knebet med at formidle det budskab, så endnu i år var det rigtig tyndt.

Helle Guldborg vinder kugle med 8,79 og diskos med 17,85. Andrea Hempel nr. 2 i kugle med 6,62 og diskos med 15,83. Willy Frandsen Vinder kugle

med 8,78, diskos med 25,85 og spyd med 17,57

Generelt lidt færre end sidste år. Tyndt ved drengene allerede fra 12 år, og generelt tyndt fra 18 år. Lidt ærgerligt, at flere af de drenge, vi har der, ikke deltog.

Men på tværs af aldersgrupperne gode konkurrencer. Kilian vandt knebet i et tæt opgør med Casper Vohs, senior fra Vidar, så begge havde gavn af at presse hinanden senior.

Og vores unge fik rigtig vist flaget. Det var en hel utrolig mængde lovende resultater – og rigtig mange leverede personlige forbedringer.

*Helge Laursen*

# Herning Games

*Af Kirsten Eskildsen*

I lørdags drog 7 AAIGére til det årlige Herning Games, et af Danmarks største stævner.



Mie Mikkelsen i aldergruppen P19 år, vandt 2x guld på 100m og i spydkast. Sidst nævnte med PR. 100m var det hurtigste løb i 2 år. Så skønt at se, at tiderne igen er ved at være rigtig gode.

I aldersgruppen P17 år vandt vores nye sprinter, Sophia Juul Kolmos, bronze på 100m i ny PR med 13.12s. Så en rigtig god start for Sophia i de grønne klubtrøjer.

Solveig M Johannsen vandt 2 x bronze i længdespring og på 100m hæk. Hun var dog lidt uheldig da el-tidtagningen svigtede i hendes løb så hun blev nød til at løbe om.

Signe Raahauge løb ligeledes 100m i tiden 13.56s og sprang 4.15m i længdespring.

I aldersgruppen D17 vandt Lucas Søvang 2x sølv og en bronze. Hammerkast med en flot PR på 49.09m og kuglestød med 12.74m. Bronzen blev vundet i diskoskast med 31.83m. Lucas deltog også i spydkast, hvor han kastede 41.98m. De sidste 3 resultater bar præg af, at han lige havde været syg og ligget i sengen.

Kilian David var med i 100m løb, hvor han igen var under de 12 sekunder, som var hans sæsonmål for i år. Så det tegner rigtig godt. Han deltog ligeledes i spydkast og kastede 35.99m.

Kirsten Eskildsen stillede op i K55 klassen og kastede hammeren ud på 31.36m.



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

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



#### Åbningstider

holdplan  
03/01-11

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

Tlf. 27909345

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



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



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



**Trøst & Mensel**

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

**Arkitekttegnestuen**

**Aabenraa ApS**

Tlf. 74 62 48 88

Anders P. Pedersen

  
**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 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!**

## Diverse atletik

### **Stævner for de mange efter ferien**

**Nålestævne** i Aabenraa mandag d. 26.8. Det har tidligere stået som til d. 19.8 – **men det er altså mandag d. 26.8.**

**Så er der regionsfinalen** 10-11 og 12-13 år i Sønderborg lørd. d. 7. sept. Det er et stævne, man bliver udtaget til, for der stilles med fælles sønderjyske hold. Har man f.eks. klaret sig godt ved regionsmesterskaberne eller andre steder, er der gode chancer for at komme med.

**Vestmesterskaber** for hold i Herning lørd. d. 21.9 (læs nærmere om det andetsteds i bladet).

**Børnemesterskaber i Haderslev** 7-15 år lørdag d. 28.9.

Der er selvfølgelig flere andre tilbud, som nogle skal være opmærksomme på via mails, klubblad og ikke mindst hjemmesiden.

### **Træningsændring:**

Efter sommerferien vil onsdags-træningen for 10-13 år blive flyttet til kl. 17.30-19.

### **Sommerferietræning:**

Hver mandag fra d. 1.juli kl. 17-18 med skiftende trænere. Der vil også være et

tilbud om idrætsmærke for forældre og andre i samme tidsrum.

For de lidt mere rutinerede aktive skal jeg opfordre til, at man selv holder formen lidt vedlige – laver nogle af de øvelser, man selv kender osv. Der er også nogle idéer på hjemmesiden, ligesom man kan lave træningsaftaler med andre.

Almindelig træning starter igen fra mandag d. 12. august.

### **Træningslitteratur.**

I skabet helt til højre i klublokalet vil der være placeret atletik-træningslitteratur til brug/lån for trænere og mere rutinerede aktive.

*Helge Laursen*



## **Første nålestævne.**

Aabenraa d. 20.5. ca 65 var med til årets første nålestævne i Aabenraa, heraf de 37 fra klubben. De øvrige kom fra Gråsten, Haderslev og Hammelev.

Der var rigtig mange flotte resultater og flere fik nåle for første gang. Det flotteste resultat var Ask Holt, 10 år, der opnåede ”supernålen”. Alle resultater kan ses på hjemmesiden.

Takket være gode dommere og hjælpere, især fra klubbens egne rækker kunne stævnet afvikles på 2 timer, trods de mange deltagere. Alligevel en lille opfordring: Hvis flere forældre melder sig som hjælpere, vil alle slippe med en mindre dommertjans. Næste nålestævne er mandag d. 26. august.

## **Hjælp søges/læres**

Som bekendt efterlyser vi konstant, at vi får nye hjælpere (atletikforældre, ældre ungdommer, andre) – til store og små opgaver af enhver slags ud over, at man måske kører til et stævne eller hjælper med et målebånd ved et stævne. Mange holder sig tilbage for mere end det pga usikkerhed mm.

Klubbens næste nålestævne finder sted mandag d. 26. august.

**Jeg kunne godt tænke mig:** hvis nogle havde lyst til at være med til at arrangere det sammen med mig (gå lidt i lære mm komme med nye idéer), så jeg hører meget gerne fra nogle af jer, helst senest d. 1. august, så der er god tid til det.

*Helge Laursen ([laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk))*

## Klubturen 2019

Søndag den 19. maj kl. 7.15 mødtes 25 Aaig'ere samt en enkelt "turist" op på parkeringspladsen foran Aabenraa Stadion. Klubbursudvalget i motion, Silvia, Pia, Helle og Holger bød velkommen, og viste os på plads i bussen, der skulle fragte os til Kiel, hvor vi skulle deltage i det 9. Krooger Waldlauf, et løb med omkring 700 deltagere der havde muligheden for at deltage i 10 miles løb, 10 km løb, 5 km løb samt 5 km Walk. Desuden var der 2 børneløb på hhv. 1,5 km og 800 m, men det var ikke aktuelt for nogle af os fra Aaig, hvoraf de fleste, som Thomas Ebbesen nævnte, da han skuede ud over bussæderne, var ret grå i toppen.



Det danske flag var hejst i anledning af Aaig'ernes besøg

Efter et par timers kørsel ankom vi til Kiel, og buschaufføren fandt uden problemer frem til startstedet, hvor vi blev anvist vores helt private parkeringsplads lige ved siden af start-

og målområdet. Silvia hentede vores startnumre og hjalp desuden et par stykker med at få ændret distance.

Kl. 9.50 gik starten på 10-milen med deltagelse af 8 Aaig'ere, kl. 10.15 blev det 10 km's tur – her deltog 14 af de "grønne", og kl. 10.30 var det så 5 km løb/walk, hvor Pia, Kirsten og undertegnede, der havde valgt at gå pga. skader, samt vores "turist" Eskild, skulle starte. Alle 3 løb blev skudt i gang til tonerne af Played-A-Live med Safri Duo, og der var ligeledes opvarmning til musik inden hvert løb.



10 km start

De 3 ruter fulgtes ad inde i et beboelseskvarter i starten og slutningen, og så var der et par sløjfer inde i skoven – det var jo et ”Waldlauf” – på de to lange distancer. Starttidspunkterne var desuden tilpasset så smart, at alle 3 ruter kom i mål mere eller mindre samtidigt.

Som nævnt ovenfor deltog jeg i walk, og det var vældig hyggeligt. Vi snakkede mere eller mindre på hele turen, noget jeg bestemt ikke plejer at have overskud til, når jeg løber. Ca. midtvejs blev vi overhalet af en ambulance med udrykning, men det var nu ikke noget, vi spekulerede nærmere over på det tidspunkt.



Vel ankommet i mål fik vi vores store træmedaljer, frugt, samt en alkoholfri øl, og så hørte vi, at Tove Grevsen var faldet ude i skoven og havde slået sig temmelig meget. Hun var blevet hentet

af en ambulance (den der overhalede os), og bragt på sygehuset.

Vi andre ventede egentlig på præmieoverrækkelser (der var en del Age Group podieplaceringer blandt de deltagende Aaig'ere) og uddeling af lodtrækningspræmier, men udvalget havde aftalt med cafeteriet, hvor vi skulle spise, at vi skulle komme kl. 13. så det nåede vi ikke.

Vi nåede heller ikke cafeteriet kl. 13. Den lå nemlig på en vej, der var 2 af – både en ny og en gammel, så GPS'en viste os det forkerte sted hen. Det endte med, at værten i sin bil kørte hen til bussen for derefter at køre foran os hen til det stadion, hvor spisestedet lå.



Først blev vi bænket...



... og så fik vi noget mad

Det blev så ikke den eneste tur, værten kom ud på. Først kørte han Silvia ud på sygehuset til Tove, så hun kunne hjælpe med sygesikringsbevis og sproglige udfordringer, Senere kørte han Holger J. ud til sygehuset, så han kunne bytte med Silvia og medbringe det sygesikringsbevis, som lå i en anden taske, end den Silvia havde taget med, og til sidst, da Tove endelig fik lov til at komme med hjem, kørte han derud igen og hentede dem begge. Det kan man da kalde god service. Så der blev samlet lidt euro ind til ham, så han i det mindste kunne få dækket sit brændstofforbrug.

Tove var heldigvis ikke kommet alvorlig til skade, men fik dog at vide,

at hun skulle holde sig i ro i et stykke tid.

Buschaufføren, der jo havde nogle køre-/hviletidsregler, han skulle overholde, var temmelig bekymret over ventetiden – han skulle køre igen næste morgen og var usikker på, om han mon kunne overholde reglerne. Men det løste sig. Klubben fik en ekstra regning og vi nåede Aabenraa Stadion med 5 kvarters forsinkelse.



Tak til alle for en rigtig hyggelig tur.

*Petra Vig Jørgensen*

## Skal AAIG Atletik igen på holdkortet? Bus til Herning? Alle fra 10-19

Lørdag d. 21. september afholdes vestdanske holdmesterskaber for ungdom i Herning.

Engang (måske for omkring 10 år siden) var vi rigtig dominerende ved de mesterskaber, og havde mange hold med og var altid en af de store og gode kluboplevelser.

Vi har i dag rigtig mange ungdommer, så vi faktisk kan stille med hold i alle 4 grupper – og endda gode hold, hvis der bakkes op omkring det. Så vil vi kunne fylde en bus og få en rigtig god og hyggelig kluboplevelse ud af det og hvor store og små lærer hinanden at kende

**Så sæt et foreløbigt x i kalenderen til d. 21.9.**

**Lidt om stævnet:** Det er mixhold, så der skal være både drenge og piger på hvert af holdene, men der stilles ikke krav om, hvor mange af hvert køn, bare øvelserne bliver dækket.

**Der er følgende klasser og øvelser:**

**10-11 år:** 60m hæk, 60m, 1000m, læn, høj, kug, bold, 4x60m stafet

**12-13 år:** 60/80 hæk, 80, 1000, læng, høj, kug, spyd, 4x80m

**14-15 år:** 80/100 hæk, 100, 300, 1500, læn, høj, kug, spy, disk, 4x100

**16-19 år:** 100/110m hæk, 100, 400, 1500, læn, høj, kug, spy, disk 4x100

Hver deltager må højst have 3 øvelser + stafet. Vi skal mindst have 2 i hver øvelse, men vi må have 3 med i hver øvelse. Det giver større sikkerhed og plads til flere. (de 2 bedste fra klubben i konkurrencen tæller – det går efter pointtabellen for piger og drenge). I stafet må vi stille med 2 hold.

Hvis det går, som vi håber, så bliver der også brug for flere forældre, der på skift kan tage nogle hjælperopgaver, + for hyggens skyld, heppere. Vores trænere skal jo helst kunne hjælpe de aktive.

Kort efter ferien vil vi udsende endelig indbydelse, hvorefter øvelserne vil blive fordelt, når vi har fået tilmeldingerne. Så skal der i god tid kan trænes i øvelserne. Vi vil selvfølgelig gå efter, hvad folk er gode til, men vi skal jo have alle øvelser dækket, så man skal måske også have en øvelse, man ikke er så vant til. Det er jo et hold. Ikke alle kan regne med at få 3 øvelser. Men når man er mange af sted, så er det sjovt alligevel.

*Helge Laursen*

## Vellykket skoleOL

For 4. år i træk afviklede vi – atletikken i AaIG ATM skoleOL i atletik for kommunens 5. og 7. klasser d. 8.5. på Stadion. Der deltog 370 elever fra 6 af kommunens skoler, heraf flest fra 5. årgang. Vindere blev 5.a fra Høje Kolstrup og 7. b fra Stubbæk.

Vi vil ikke sige, at formålet med arrangementet direkte er at lave rekruttering. Det indeholder mange elementer – et arrangement, som dansk atletik forbund (DAF) vægter meget højt - at skabe goodwill for atletikken og for klubben – skabe gode samarbejdsrelationer til skolerne og kommunen generelt, hvor vi jo bl.a. også har samarbejdet omkring elite Aabenraa. I år har vi dog alligevel oplevet en tilgang efter skoleOL, der netop har sit udspring i dette arrangement.



Her er man ved at være klar uden for atletikstadion til indmarchen. Lise Lotte fører an med fanen. Billeder: Kaj V Sørensen

Også givende er samarbejdet med de store skoleelever fra Stubbæk skole, der har været en vigtig del af hjælperflokken alle årene. I år var det lige ved at gå galt – lejrskole og eksamen var ved at stikke en kæp i hjulet. Men det lykkedes for vores kontaktlærer Michael at få det til at nå sammen.

Og det er væsentligt med disse skoleelevhjælpere, som altid gør det rigtig godt, for stævnet foregår jo i dagtimerne, hvor mange af vores sædvanlige hjælpere ikke kan. Flot af dem, der frigør sig fra arbejdet for at hjælpe ved arrangementet. Dejligt med de mange pensionister mm, der så hjælper til.

Et andet element: Det var også tæt på at blive noget presset med stævner i perioden, for de almindelige atletikstævner er der jo også. Det med at få lagt stævner fornuftigt i forhold til hinanden kan være noget af en udfordring. Der er også de 2 andre SkoleOL arrangementer, orienteringsløb og cross, vi skal koordinere arrangementet med.



Nyt i år var, at vi skulle lægge 1 km løb ind. Det blev fornuftigt lagt ind og foregik i skoven lige ved Stadion.

En kæmpe stor tak til alle hjælperne – og specielt til Kenny og Tove G, der efterhånden sammen med mig danner et lille SkoleOLudvalg – og til Lea fra kommunen –, der bl.a. står for alle de gode ekstra tilbud til eleverne. Vores speaker Uffe havde en ekstra udfordring i år, da højtaleranlægget ikke havde det godt. Det var også lidt synd for viceborgmesteren, der holdt åbningstalen, da borgmesteren var forhindret. Siden er anlægget kommet i topform igen.

Bueskydning har været et fast indslag de sidste 3 gange. I år fandt vi en model for det, der fungerede rigtig godt.

Stafetten 20x60m har alle årene været en udfordring – da mange klasser har flere elever, der skal løbe to gange, og her er der så flere ting, der kan gå galt. Det har nu fungeret fejlfrit de sidste 2 år – men kræver folk, der er sat

grundigt ind i proceduren – og her viger folk tilbage.



Stafetten er en udfordring og oplevelse får både elever og arrangører

Så det tog noget tid at klargøre til stafetten, når det kun er Kenny og mig til det. Jeg har en fornemmelse af, at nogle steder lader man stå til og håber bare, at det går. Det har vi lidt svært ved. Vi vil godt have lidt kontrol, men det koster så i tid.

Vi har lidt løse tanker om, hvordan vi kan gøre det hurtigere, uden at miste kontrollen. Som ved alt andet handler det om at få det evalueret, inden det går i glemmebogen. Ligesom det gælder at få styr på de gode erfaringer, vi efterhånden har fået med arrangementet.

*Helge Laursen*

## Open Water træning i træningssøen

Søndagstræningen med Casper er de sidste 2 gange inden sommerferien flyttet ud til vores ”træningscenter” i Røllum. Der er dog blevet svømmet i søen siden slutningen af maj måned, og vandet har vist også været varmere, end det var i dag, søndag den 16. juni. Til gengæld var vandstanden pga. af den skybrudslignende regn i ugen op til steget en del igen.



Når vi svømmer i svømmehallen, er det normalt nemt at orientere sig. Man følger blot den sorte linje på bunden af bassinet. Den linje kan man jo af gode grunde ikke følge i åbent vand, så derfor må man orientere sig på anden vis. Det plejer man/vi at gøre, ved at løfte hovedet og kigge efter eksempelvis bøjer, træer, bygninger eller andet. Det kan godt være temmelig besværligt, svømmerytmen brydes, man svømmer langsommere, og det koster flere kræfter. Er der så samtidig bølger, bliver det endnu mere bøvl, for så risikerer man også ”at tage vand ind”.



Derfor var temaet for dagens træning, orientering. De fremmødte triathleter blev sat til at crawlle ud mod den nærmeste bøje uden at kigge op, med mindre de var helt desorienterede.



Da alle svømmerne var ankommet til bøjen, fortalte Casper, der var padlet efter svømmerne på tri's SUP-board, hvordan garvede OW-svømmere ”føler” sig frem i vandet, og kun kigger op efter omkring 20 svømmetag.



Egentlig såre simpelt. Sætter man hånden i vandet lige frem, svømmer



man lige ud, sætter man højre hånd ud mod højre, svømmer man til højre, og sætter man venstre hånd ud mod venstre svømmer man – ja rigtig gættet – til venstre. Selvfølgelig spiller kraften i armtaget, samt strøm og bølger også ind, men så kan man justere vha. af håndens isætning i vandet.



Resten af tiden blev brugt på at øve håndens ovenstående. Casper rettede lidt hist og pist, og pludselig havde svømmerne været i vandet en times tid.



Alle gav bagefter udtryk for, at det havde været lidt af en Aha-oplevelse, så nu er vi spændte på at se, hvad temaet for næste søndags træning bliver. Jeg kunne desværre ikke deltage i dagens svømning pga. af en lille skade – i stedet kunne jeg så tage lidt

billeder – men næste søndag står jeg klar i våddragten kl. 12.00.



*Petra Vig Jørgensen*

## Valdemarsdag-1900 km

Til Dannebrog's 800 års dag var flagførende foreninger blevet opfordret til at stille op til en fejring af flaget ved Kongehøjen, hvor Valdemar Sejr ifølge sagnet gik i land med Dannebrog for 800 år siden, efter sejren i Estland.



Helge Laursen og Anders Jørgensen repræsenterede AAIGs fane ved lejligheden, og som man kan se, bærer Anders et andet flag, nemlig det estiske. Historien er den, at i sommeren 1992 kort efter at de baltiske lande havde genvundet friheden, løb 35 AAIGere (heriblandt Anders og Helge) fra Kongehøjen – med Dannebrog - de 1900 km til Estland, hvor flaget blev givet til Tallinn by, og hvor vi til gengæld fik det estiske flag med tilbage. En uforglemmelig oplevelse.

Helge Laursen

## Traditionelle Bahneröffnung Flensburg:

1. Maj var vi 4 AAIGére til Traditionelle Bahneröffnung i Flensburg.

Kilian David vandt 100m med flot ny PR i tiden 11.80s. Han vandt ligeledes 200m 24.99s.



Kilian start 100m

Solveig M Johansen satte PR i længdespring med et superlangt spring på 5.00m. Så det tegner rigtig godt for den kommende sæson. Solveig løb også 100m hæk i tiden 17.28s.



Solveig sætter PR i længdespring

Signe Raahauge vandt sit heat på 100m i tiden 13.54s og sprang 4.30m i længdespring.



Signe i længdespring

Hos K55 sprang Kirsten Eskildsen 3,84m i længdespring



Kilian, Signe, Solveig, Kirsten

En rigtig god men kold dag.

*Kirsten Eskildsen*

## Danmarks Turnering for hold.

Vores kvindehold vinder indledende runde i DT på hjemmebane.

Søndag d. 2. juni afholder vi DT dobbeltmatchen indledende runde for 1. division på vores flotte stadion i Aabenraa.

Vores kvinder møder Skive AM, Esbjerg AM, AK Holstebro, Kolding KFUM og Århus Frem . AAIG vinder med 80 point foran Skive som får 70 point, Esbjerg 68 point, Holstebro 67, Kolding 40 og Århus 31.

Dermed har Aabenraa og Skive kvalificeret sig til oprykningskampen til elitedivisionen. Det blev til flotte 5 disciplin sejre, 3x 2. pladser, 4x 3. pladser og ingen sidstepladser.

Lise Lotte og Mie står for de 5 sejre i hammer, diskos, kugle, spyd og 200m. Solveig løber 2. pladsen hjem på 100m hæk. Vores nye løber Matilda er super god på 400 og 800m. Hvor hun på 800m løber anden pladsen hjem. Vores nye sprint, spring pige Christine er mega sej og efter bare 2x træning i stangspring, kan hun hente en 2. plads hjem i stangspring. I 100m bliver hun nr 3 og sammen med Solveig bliver de nr 3 og 4 i længdespring.

Anne-Sophie bliver nr. 3 på 5000m.

Det er længe siden vi har haft så stort og stærkt et hold. Så det er rigtig godt. Vi kunne stille med 2 i hver disciplin. Pigerne viser en flot holdånd og støtter hinanden i øvelserne.

Hos herrerne er det Esbjerg AM, Kolding KFUM, Århus Frem og Silkeborg der kæmper om de to kvalifikationspladser. Her bliver det Kolding og Silkeborg der i starten af september der skal dyste om oprykning i elitedivisionen.

Kvindeholdet bestod af Helle Guldborg Nielsen, Matilda Elbæk Lindstrøm, Anne-Sophie B. Rasmussen, Mie Mikkelsen, Lise Lotte Jepsen, Kristine Grevsen, Cecilie Johannsen, Victoria Niebuhr, Solveig M. Johannsen, Christine Nielsen, Emma Oechsler Hansen, Anne Sofie B. Michelsen, Silja Gylling og Alexandra Khristoforova.

Resultater kan ses på følgende link:  
<http://imars.dk/liveboard/Events?meetId=30c28ce7-a06b-4848-adbc-acf09ae40ca2&groupId=KS&dayNo=0&sortBy=0>



*Af Kirsten Eskildsen*

# Copenhagen Open

*Af Kirsten Eskildsen*

I weekenden d. 8-9. juni var vi afsted til Copenhagen Open med Mads, Lucas, Kilian, Signe og Lise Lotte.

En super god weekend med mange flotte PR og en god medaljehøst.



Lucas, Kilian, Signe, Solveig. Mads mangler desværre.

Mads vandt guld både i diskos og kuglestød. 42.06m i diskos og flot PR i kugle med 14.76m

Lucas Støder 13.30 i kugle og vinder bronze som også er en stor PR. I hammerkast vinder han sølv med 46.77m

Kilian vinder sølv på 100m i en superflot PR 11.53s. Han har indtil videre forbedret sin PR ved hver eneste stævne i år. På 200m sætter han ligeledes PR og vinder bronze i tiden 24.02s.

Signe løber 13.38s i finalen på 100m og løber ligeledes en meget flot PR hjem på 200m i tiden 27.73s.

Lise Lotte kaster 59.14m i hammer og er dermed for 3. gang rigeligt over kravet til EM U20

Så en god atletikweekend i København med en sigtseeing tur sammen med Jeanette og Brian om aftenen.

## Et selvkomponeret grillløbs digt ☺.

*Mel: Nu har vi altså Jul igen ...*

Nu er det altså tid igen  
at vi skal ud og løbe,  
og har du aldrig prøvet det,  
er det nu tid at prøve.  
At løbe grillløb rundt omkring  
til Åbæk og tilbage,  
for efter det at spise godt -  
og vin og øl at smage.  
Og præmier det får vi her,  
er spændt på, hvad i år vi ser  
ja grillløb, grillløb, grillløb  
står for dør'n igen.  
Meld til meld til min gode ven  
Meld til, til løb og kom igen  
Til dette års helt store  
begivenhed.

Hermed inviteres alle medlemmer af AAIG atletik tri og motion til årets grillløb. For eventuelt nye medlemmer, der aldrig har hørt om løbet kan nævnes følgende:

1. Løbere møder på Gl. Kongevej kl.17.00 den 9. august 2019
2. Løbet er for alle AAIG medlemmer – ægtefælder og gæster er velkomne
3. Der løbes på hold, de forskellige distancer (mellem 6 og 11 km.) fordeles på holdet
4. Holdene dannes efter et utroligt sindrigt system, som er blevet afprøvet igennem mange år.

5. Det er vigtigt at man, når man melder sig til løb, også møder op til løb, ellers medfører det ikke kun uoverskuelige, men nærmest uovervindelige problemer for organisationskomiteen.
6. Alle der ikke vil deltage i løb møder til spisning senest kl. 18.30.
7. Man medbringer:
  - a. Egne drikkevarer
  - b. Eget bestik og tallerken
  - c. Egne glas
8. Der er også brug for ”ikke løbere” kl. 17.00 til den meget vigtige opgave – tidtagning. Fordelingen af præmier skulle jo meget gerne være retfærdig, derfor tages der tid på alle løbere.

### Pris:

For AAIG medlemmer 50.- kr.  
For ikke AAIG medlemmer 75.- kr.

(afregnes til Grillløbskassese­kretæren under spisningen, som seneste tidspunkt inden man går hjem.

☺.Tilmelding: **Bindende tilmelding** på adressen [www.aaig.dk](http://www.aaig.dk) – motion – løb – grillløb

**senest den 5. august kl. 22.00**

*Vel mødt grillløbsudvalget – Marianne, Hanne Pia, Anne Grete, Poul Erik, Mogens og Holger.*

# Terminsliste 2019

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>Juni</b> Fre-Søn 21-23. Lørdag 22. Fre-Søn 28-30.	10.00	Silkeborg Storetorv, Aabenraa Göteborg, Sverige	A Alle A	<b>LM fra 10 år</b> Aabenraa Bjergmarathon** VUS Göteborg	AAIG Motion Lars Bo
<b>Juli</b> Lørdag 6 Tor-søn 18-21. Lør-søn 27-28.		Aabenraa Stadion Borås, Sverige Esbjerg	A A A	Venskabskamp Masters EM U20 Store DM	Kirsten Kirsten Kirsten
<b>August</b> Fredag Lørdag 10. Søndag 11. Lør-søn 17-18. Lør-søn 17-18. Lør-søn 17-18. Lør-søn 24-25. Mandag 26. Lørdag 31. Lør-søn 31-1.	17.00 11.00	Gl. Kongevej, Aab Sønderstrand, Aab. Sønderstrand, Aab. Østerbro, København Kristianssand, Norge Hvidovre Greve Aabenraa Stadion ???	M Alle T/M A A A A A A A	Grillløb Beach-volley-stævne Aabenaaa Triathlon Copenhagen Games NM U20 DM Masters DMU <b>Nålestævne</b> DM Kastemangekamp U+S DM Mangelkamp	Grillløbs-udv. AAIG Volley AAIG Tri  Kirsten Kirsten Helge Kirsten
<b>September</b> Søndag 1. Torsdag 5. Lørdag 7. Søndag 8. Søndag 8. Lørdag 14. Lørdag 21. Lørdag 21. Lørdag 21. Lørdag 28.	9.00 14.00	??? Haderslev Sønderborg ??? Broager ???	A A A A M A T/M M A A	Kastemangekamp M <b>Regionsmester i mangelkamp</b> <b>Regionsfinalen</b> DT Kval Gendarmløbet** DMU hold finale 100 Miles Xtreme Gravel Chal. Grænseløbet* Vest Ungdom Hold Børne- og Ungdomsmesterskab	Kirsten  Kirsten  Arne og Jens Bov IF Helge
<b>Oktober</b> Lørdag 5. Lørdag 5 Fre-søn 20-22. Søndag 27.	14.00 12.00	Aabenraa Stadion Arena Aabenraa Stralsund, Tyskland Vejle	M M M M	En duft af kvinde Mandehørm Efterårstur til Rügenbrückenlauf Vejle Ådals løbet**	AAIG motion Sejtrækker

\*klubben betaler tilmeldingsgebyret

\*\*godkendt til idrætsmærket i løb

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

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](http://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

Hvad kan vi gøre for dig

**Sydbank**