

AAIG

Nr. 4 2016 49. årg.



Triathlons "Grand Old Man", Jes Wilhelmsen, på vej op af vandet i fin stil i dette års udgave (nr. 32) af Aabenraa Triathlon.



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Idrætsmærket 2016	Side 8
Grill-løb ved Holger og Anne Grete	Side 12
Hvad følger der alt med, når man modtager grill-løbets vandre sukkerskål	Side 14
Turen gik til Rostock marathon	Side 17
Ønske om at styrke atletikken i Aaig	Side 18
Fra sofasurfer til skovløber	Side 22
Sønderjysk mesterskab i halvmarathon	Side 25
Og de nominerede er.....	Side 26
Sønderjysk mesterskab 5 og 10 km motionsløb	Side 28
Sønderjysk crossturnering 2016 - 2017	Side 29
Hvor kom de lige fra	Side 32
Små atletiknoter	Side 34
Terminliste	Side 38

Næste klubblad

Deadline for nr. 5-2016: Søndag d. 23.10.

Deadline for nr. 6-2016:Søndag d. 4.12.

Artikler sendes til:

Petra Vig Jørgensen

Gl. Søndergade 2

6392 Bolderslev

petra.vig@post.tele.dk

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

Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Triathlons ”Grand Old Man”, Jes Wilhelmsen, på vej op af vandet i fin stil i dette års udgave (nr. 32) af Aabenraa Triathlon.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

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

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

Atletik aktiviteter

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

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

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

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

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

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, [waltherjohansen@gmail.com](mailto: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 Møllevangen 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

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

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

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

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

Idrætsmærke

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

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

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

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

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

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

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

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

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

Vægtlokale

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

Redskaber

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

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) felstedskov@mail.tele.dk	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) dorit-lars@mail.tele.dk	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk	Kirkeforste 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
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) heakmedbeck@gmail.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) jg@khs.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) kentpetersen@hotmail.com	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

Klubbladsredaktør

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

<u>Stadion-inspektør</u>	Allan Schmidt asc@aabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafeteria</u>	Bjarne Petersen bjapscafeteria@gmail.com	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	31 50 11 94

OBS: Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Per Hussmann perhussmann@me.com 20 42 19 59

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-træning	<p>Fremtidig træningsafvikling:</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løber ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold – Vend om hold. For de løbere som løber lidt hurtigere og længere ind hold A-B. De løber på ruter i skov/by – med forskellig træning indlagt.</p> <p>E-hold - Som C-hold - løber 5 min/km. og hurtigere. Det hold finder selv ud af en rute at løbe på.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder " vedr. klubben.</p>	<p>A-B Hold -Holger Hansen A-B Hold -Holger Jacobsen</p> <p>C- Hold - Kim Meyer C- Hold - Henning Olsen C- Hold - Tove grevsen C- Hold - Lone Nicolaisen C-Hold - Conny Schlesinger C- Hold - Jesper Steffensen C- Hold – Bo Junker</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56</p> <p>29 90 26 19 26 48 32 12 26 65 45 37 21 97 26 19 61 26 90 86 20 73 26 27</p>	<p>b-hansen@hotmail.com famiac@post10.tele.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk lonenicolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk ieste@privat.dk iunker@sport.dk</p>	<p>Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.</p>
Torsdags-træning	<p>A-hold - Vend om hold (langsomste - 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-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold – Vend om hold. For de løber som løber lidt hurtigere og længere ind hold A-B. De løber på ruter i skov/by – med forskellig træning indlagt.</p>	<p>A-B Hold - Harry Hansen A-B Hold - Holger Hansen A-B Hold - Flemming Søe Pedersen A-B Hold Jesper Steffensen A-B Hold Conny Schlesinger</p> <p>C- Hold - Kim Meyer C- Hold - Henning Olsen C- Hold - Tove Grevsen</p>	<p>24 85 43 06 21 12 59 82 25 67 34 17</p> <p>61 26 90 86 21 97 26 19</p> <p>29 90 26 19 26 48 32 12</p>	<p>osotogari@live.dk b-hansen@hotmail.com flemmingpedersen179@gmail.com</p> <p>ieste@privat.dk conny@cschlesinger.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk</p>	<p>Jan-jun, og Aug-Dec.</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Cross-turnering	E-hold erstattet af intervalholdet ledes af 1-2 personer med nødvendige hjælpere (skift)	C- Hold - Lone Nicolaisen C- Hold - Conny Schlesinger C- Hold - Jesper Steffensen C- Hold – Bo Junker	26 65 45 37 21 97 26 19 61 26 90 86 20 73 26 27	lonicolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk jeste@privat.dk junker@sport.dk	
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".	Brian Schaaadt Hansen Frank Scheller Mads Birk Petersen	74 62 91 70 40 78 31 41 31 90 18 07	Schaadt-hansen@webspeed.dk Frank.scheller@gmail.com birkmads@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.	Torben Lykke Per Hussmann Bente Bloch	61 28 37 68 20 42 19 59 28 95 28 74	tklykke@gmail.com perhussmann@me.com bente.bloch@hotmail.com	
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Silvia Sørensen Pia Festersen Dorthe Petersen	29 16 82 73 22 42 86 40 30 24 15 18	silpo1@hotmail.com pia_festersen@mail.dk do-bagge@hotmail.com	Efterår, men kan også være forår.
Hjemmeside	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk	Sommer- halvåret
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Poul Erik Sørensen Torben Lykke	30 91 42 12 61 28 37 68	silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagerne). Indbyde "Julemanden".	Silvia Sørensen Tina Nurby Birgitte Sørensen	29 16 82 73 26 74 53 00 74 63 12 71	silpo1@hotmail.com be@becommunication.dk meldgaard.bshotmail.com	Alle mdr. undtaget juli og december
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2-3 arrangementer i foråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion.	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk	Primo dec.

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	<p>Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.</p> <p>Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.</p>	<p>Susanne Garbrecht</p> <p>Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen</p>	<p>74 62 60 74</p> <p>74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71</p>	<p>garbrecht@bbsyd.dk</p> <p>marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk famiac@post10.tele.dk famiac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk</p>	<p>rathon</p> <p>Fredag medio aug.</p>
Nytårsløb	<p>Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.</p>	<p>Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen Susanne Sønnichsen</p>	<p>51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56 30 68 23 28</p>	<p>famiac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famiac@post10.tele.dk ssoennichsen0@hotmail.com</p>	<p>1. januar</p>
Special-events	<p>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.</p>	<p>Connie Lutzke Susanne Sønnichsen Anne Grete Jacobsen Lone Nicolaisen</p>	<p>28 57 88 50 30 68 23 28 51 14 15 26 26 65 45 37</p>	<p>clp@eucsyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famiac@post10.tele.dk lonenicolaisen@gmail.com</p>	<p>Forår efterår - primært i vinterhalvåret.</p>

Ildrætsmærket 2016

Prøverne begynder nu

Ildrætsmærket er en gammel tradition i AAIG atletik, tri og motion, hvor ca 1/5 af klubbens medlemmer – fordelt på både atletikfolk, motionister og triathleter. Det er en flot andel, og vi er blandt de klubber i landet, der tager flest mærker, men det kunne være endnu bedre

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

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

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

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

Atletikdelen kan tages på stadion **mandage og onsdage fra slutningen af august samt i september fra kl. 18.45 – 19.45. Første gang mandag d. 29.8.** Det vil på skift blive varetaget af

Arne Hanfgarn, Helge Laursen, Anders Jørgensen og Karsten Nissen.

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. Dog kan man træffe aftale med Arne H – se adresselisten i bladet – hvis man mangler at lave øvelser ved udgangen af september. 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.

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 et løb, cykeltur, svømning. Meget almindeligt i klubben er dog en gåtur på 6-8 km. Har man gennemført udholdenhedskravet i en konkurrence, kan man bruge det.

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

Idrætsmærket i løb

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

Der kan læses nærmere om løbsmærket på klubbens hjemmeside under motion/løb/ idrætsmærke og på DGI's hjemmeside.

Her nævnes lige de næste godkendte løb i det Syd og Sønderjyske:

JuelsmindeRun – 27.08.2016

Gendarmløbet – 11.09.2016

Digeløbet i Højer – 18.09.2016

Kliplevløbet – 22.10.2016

Vejle Ådal – 23.10.2016

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

Hvem er det her for?

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

(Er du medlem af en anden AAIGafdeling, jamen så finder vi en ordning).

På DGI's hjemmeside (www.dgi – andre idrætter – atletik – idrætsmærket) kan man se nærmere om de forskellige krav og øvelser osv.

Og en hel del kan du også finde på AAIGs hjemmeside

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

På vegne af ”idrætsmærkefolket”

Helge Laursen



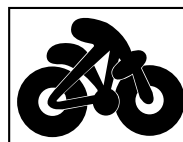
- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

RIMECO

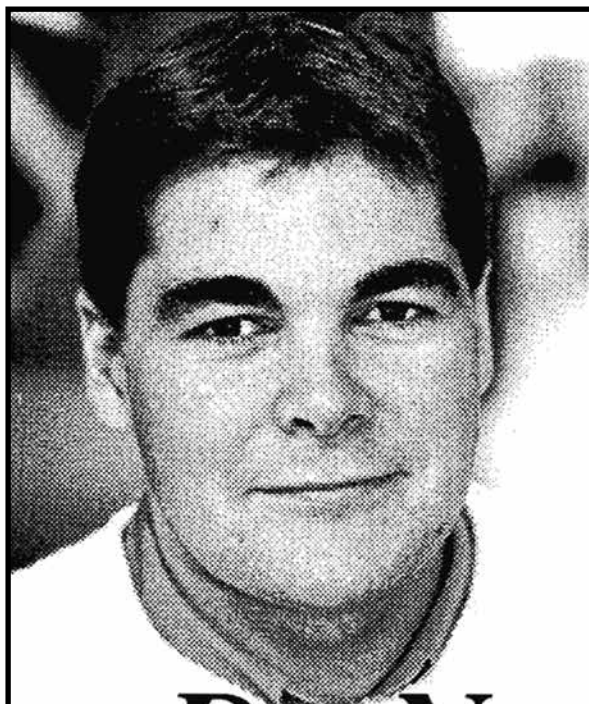
Recycling since 1888

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

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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



Sportsredaktør:
Jens Kragh Iversen

Tlf. direkte 73 32 30 57

Email: sport@nordschleswiger.dk

Tlf. 74 62 38 80
Fax 74 63 26 56

Der Nordschleswiger

DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

... *landsdelens tysksprogede lokalavis*

Grill-løb ved Holger og Anne Grete

Så er Grill-løbet for i år afviklet og efter en lodtrækning, om hvem der skulle skrive til klubbladet var det mig der blev den *heldige*.

Igen foregik det hele omkring Gl. Kongevej 27 hvor Holger og Anne Grete lagde hus og have til – **Tusind tak for det.**

Vi var ca. 40 glade Aaig-løbere og hjælpere som havde meldt sig til. Inden løbet startede havde Holger lavet hold på forskellige distancer der går lige fra knap 7 km. Op til godt 11 km. som deltagerne så selv skal fordele mellem sig.



Kort og ruter bliver nærstuderet

Og som sædvanlig følger der en fantastisk og udførlig rutebeskrivelse med, bare det at forstå og læse den kan give en mange grå hår.



Så er starten gået til Grill-løbet

Ruterne starter og slutter alle på Knapstien. Nogle er heldige og kommer den rigtige vej hjem, mens det for andre godt kan knibe lidt med orienteringen, eller er det måske den fine *løbsbeskrivelse*, men heldigvis fandt alle hjem igen.

Efter endt bad og omklædning var der tændt op i grillen – vi fik dejlig mad, kaffe og kage, og snakken gik lystigt. Traditionen tro blev der også uddelt præmier til alle 7 hold + hjælpere *og hvilke præmier*

Holger og Anne Grete havde igen været rundt på diverse antikvitetsmarkeder (*loppemarkeder*) der var alt lige fra juleklokker, grønne kyllinger, morkakopper, svikmøllen, øl og winerbrødssnegle m. m.



Til de løbere der løb forkert var der traditionen tro en lille overraskelse i form af Holgers hjemmebryggede snaps, til dem der endnu ikke har prøvet den, kan det være lidt af en oplevelse.



En lille en af Holgers special

Vandrepokalen: Den flotte, unikke og sjældne sukkerskål gennem mange år blev efter en kort beskrivelse af dens historie overrakt til Tina, der er ny løber i Aaig.



En glad og rørt Tina får her overrakt sukkerskålen



En stor tak til alle for en hyggelig aften

Inga

Hvad følger der alt med, når man modtager grilløbets vandre sukkerskål☺

Fredag d. 12. august husede Anne Grete og Holger årets grilløb, hvor jeg spændt mødte op. Jeg havde hørt snak om snyd og bedrag, folk der blev væk undervejs i løbet samt nogle meget flotte præmier, der spændte lige fra franske lopper til sjældne antikviteter og ikke mindst en ubestemmelig men yderst stærk dram, hvilken jeg godt kunne frygte en smule.

Efter en dejlig løbetur i smukke omgivelser, hvor jeg ikke havde været før, gik turen til Aaig's dameomklædning, hvor der virkelig var kræset om os piger; salon, slik samt det sejeste billede af Aaig mændene – stor respekt, det er ”løbemiljø” der vil noget☺

Bænket i dejligt selskab og godt mætte efter skøn mad i Anne Grete og Holgers hyggelige have, skulle vi til de meget omtalte præmieoverrækkelser, hvor vandre sukkerskålen stod øverst på listen. Jeg lyttede opmærksomt, men må også indrømme, at jeg samtidig kæmpede en lille kamp med teltes langside, som vinden havde godt fat i. Da Holger sagde mit navn, var

overraskelsen oprigtigt stor, og pludselig var det fuldstændigt lige meget med telt og vind. Det var dejligt, at kunne give Holger et kram og modtage motiverende ord samt sukkerskålen.



For mig repræsenterer skålen en accept af, at jeg nu er en del af det store og gode fællesskab som Aaig løbeklub er. Præcis ligesom alle de andre præmier til alle de andre, der var med til de sjove og hyggelige timer fredag aften. Der er plads til alle, og alle bliver set og hørt, for mig der har vovet at komme i klubben selv, uden noget at følges med i første omgang, betyder denne lille gestus utroligt meget☺☺☺ Dejligt at folk i klubben, som jeg endnu ikke har snakket med, efterfølgende lige smider en bemærkning, når de løber forbi til næste træning, og det i det hele taget giver god anledning til lidt sjov og ballade.

Sukkerskålen står flot og centralt udstillet i mit køkken, klar til at blive udsat for kontrolbesøg af Holger, hvilket er en lige så stor del af æren som selve det, at den pryder mit hjem☺ Indtil dette sker giver den anledning til meget fornøjeligt snak med både familie og venner, der kommer forbi.

Der har med skålen sneget sig en ikke helt ventet sidegevinst med i forhold til min voksende løbeglæde. Den har en yderst sundhedsfremmende effekt f.eks. en torsdag, sidst på ugen, hvor både krop og sjæl kan føles noget træt, det ser ud som regn fra vest og, hvor undskyldningerne for at blive hjemme under tæppet i sofaen nærmest står i kø. Her bevirker et kig på skålen, at jeg straks kommer til at tænke på alle de dejlige mennesker, der står klar i løbeskoene på stadion, og jeg kommer afsted samt glad og frisk hjem☺

Det sundhedsfremmende kommer ligeledes ind, når hånden er godt begravet i matador posen, og jeg i stedet for 5 stk. snildt kunne tømme posen. Her leder et blik på skålen mig straks hen på, hvor vildt hårdt det bliver næste træning med 500 g. matadormix i maven☺

Jeg vil slutte af med at sige, at jeg føler mig fantastisk godt modtaget og sætter stor pris på det utroligt gode fællesskab i klubben. Man føler hurtigt den gode stemning, men er dog heller ikke i tvivl om, at der er lagt stor energi i at kunne tilbyde god og gennemtænkt træning for alle.

*Mange løbehilsener fra
Tina Z. Kruse*

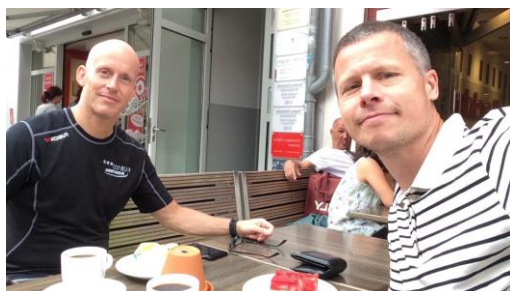


Grill-løb ved Holger og Anne Grete



Turen gik til Rostock marathon

Vi sad som sædvanlig med en kop kaffe og hjemmebag og snakkede om løb og hvor vi evt. kunne løbe i sommerferien ☺.



Vi fandt ud af igennem oveschneider.dk, at man i Rostock afholdt et marathon hvor starten gik kl. 18.00 lørdag den 06. August.

En hurtig beslutning blev taget og startnummer og hotelværelse blev bestilt.

Vi kørte hjemmefra lørdag morgen kl. 08.00 og med pause undervejs – vi skulle jo spise – var vi i Rostock kl. 11.30.

Vi overnattede på Steigenberger Hotel Sonne, som lå 100 meter fra start/mål, det var super fedt ☺

Løbeturen startede med 2 runder i byen hvor der var massiv

opbakning fra Rostockerne med music og trommer.

Herefter løb vi op langs Unterwarnow, som er en lang fjord, der kommer udefra Østersøen og ind til Rostock, og op til en tunnel der var meget lang og stejl, og som vi lige skulle løbe rundt om og tilbage igen ☺.



Løbet var velarrangeret med masser af depoter, lys på ruten og hjælpere.

Løbet kan varmt anbefales.

Bo Junker og Henning Olsen

Ønske om at styrke atletikken i AAIG

Giv en lille hjælpende hånd

Som i stort set alle andre idrætter er der altid brug for en ekstra hjælpende hånd. Vi har sagt – eller er på vej til at sige farvel til et par gode kræfter. Vi kan få det til at hænge sammen, men bør som ansvarlig aktivitet også vise ”rettidig omhu” – altså være på forkant.

På trænersiden har vi haft succes med på flere af holdene at samle en lille gruppe trænere, således at træningen kan fungere, selv om en træner er syg eller måske ude at rejse.

Netop den konstruktion har gjort, at folk lettere vil påtage sig ansvaret (når der er backup i forbindelse med fravær).

Vi vil gerne fortsætte med at forstærke trænersiden – både for at fremtidssikre klubben og også for at styrke træningen som sådan.

En lille hjælpende hånd på skift ved træningen.

Et eksempel: Vi har en stor lovende gruppe omkring 11-14 år (læs f.eks. om de flotte resultater ved de vestdanske mesterskaber). Når vi ved onsdagstræningen har omkring 30 interesserede unge – men med meget

forskellige interesser i forhold til atletikkens øvelser, og vi er 3 trænere, og vi har overstået fællesdelen af træningen, så kan vi ikke være ved dem alle på en gang – vi har måske nogle, der skal holde sig selv i gang noget af tiden – og så kan det blive til lidt plat – hvilket der selvfølgelig også skal være plads til – men her kunne en forældre faktisk gøre en god indsats – uden nødvendigvis at have en atletikfaglig viden, efter lidt anvisning fra den ansvarlige træner bare at stå ved en øvelse og motivere de unge til at holde sig i gang.

Tilsvarende ville man også kunne gøre det ved de helt smås træning.

Hvis der nu var 2-3 forældre på hvert hold, der på skift kunne påtage sig sådan en opgave, ville det være en fin styrkelse af træningen.

Det ville ydermere indebære den fordel, at man som forældre lærte ens børns sportskammerater bedre at kende.

Man ville også, hvis tingene faldt meget uheldigt sammen en dag, kunne hjælpe os ud af kniben. Det kunne jo træffe sig, at alle var forhindret.

Vi kender ikke til det, undskylder man sig.

Mange er (naturligt) lidt bange for at sige ja til noget, de ikke har kendskab til. Tit er denne angst lidt opreklameret. Ved skoleOL i år havde vi flere hjælpere, som ikke havde specifik atletikviden. F.eks. nogle store skoleelever, som efter kort instruktion fungerede fint ved afviklingen af nogle af øvelserne.

Eller nogle voksne, der kørte EDB-programmet (også uden atletikforstand).

Man kan altså sagtens give en hånd uden forudsætninger.

For folk, der har interesse for det, vil det være muligt at finde et kortvarigt hjælpetrænerkursus.

Vi kunne også godt tænke os at holde et internt hjælpedommerkursus – så hvis I forældre har interesse for det, vil vi gerne få et sådant op at stå.

Så er der flere andre småopgaver, hvor man måske kun er i gang nogle få gange om året. Det vil føre for vidt at remse alle op her (jeg har f.eks. før nævnt, at jeg kunne bruge en hjælpende hånd omkring hjemmesiden til billedhåndtering mm).

Når alt dette er sagt, så er vi selvfølgelig glade for alle de, der indimellem melder sig til kørsel – hjælper ved stævner osv, men vi ser også gerne, at der er nogle, der vil en lille smule mere.

Hvorfra skal der rekrutteres unge på banen

Vi ser selvfølgelig også gerne, at de lidt større unge er klar til en klubopgave – f.eks. som hjælpetræner.

I atletikken er vi i klubben i den specielle situation, at vi er yderst få voksne udøvere, så det er svært at rekruttere voksne hjælpere fra egne rækker – og man kan jo ikke bare sige til børn: Hvis I vil det her, så må I selv tage jer af det – som hvis det handler om voksne.

Hvis der skulle være en fra en af klubbens øvrige aktiviteter, der vil gøre en indsats på ungdomsområdet, så er vedkommende meget velkommen ligesom vi selvfølgelig gerne ser, at de lidt større unge er klar til en hjælpetræneropgave eller andet.

Helge



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

PETER DAHL | Advokatanpartsselskab

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

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & 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 Mbi - 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 øvet - 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 øvet - Andreas Petz/ Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvet- Malene

Torsdag

Kl. 08.15-09.00 Zumba - Karin
Kl. 10.00-10.25 Mbi - 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 øvet - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksnng - Lars

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd
Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345
www.fitness-syd.dk
Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider
holdplan
03/01-11

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

Tlf. 27909345
www.fitness-syd.dk



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank
FAVORIT

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

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

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



Find os også på
de sociale medier

Fra sofasurfer til skovløber...

Der stod jeg pludselig, 31 år gammel og så mig i spejlet. Det billede jeg så, var meget fjernt fra min egen virkelighed og specielt et spørgsmål dukkede op i mit hoved:

”Hvordan var jeg nået hertil?”



Igennem årene havde de dårlige vaner og de overflødige kg sneget sig ind på livet af mig uden at jeg bemærkede det og jeg havde nået en kampvægt på 133 kg, hvilket gav mig et BMI omkring de

40. Jeg har alle dage været en stolt far, og har brugt meget energi på at opdrage min søn til at blive et fornuftigt menneske. Her stod jeg så og måtte indrømme over for mig selv at jeg bestemt ikke var det forbillede jeg ønskede at være. Kraftig overvægtig, ryger og inaktiv – alle de ting jeg forsøger at præge min søn til ikke at blive.

Tirsdag d. 6. Jan. 2015 blev startskuddet til mit nye og sundere liv. På hjemmefronten fik min kæreste meldt os til et ”ændre dine vaner til det sundere” forløb som varede i 3 mdr., dette blev min første udfordring, hvor al energi og tid blev sat ind på sund mad og fysisk aktivitet på daglig basis. Når vi var sammen om det, kunne vi også støtte hinanden på de hårde dage og lige præcis det faktum at være sammen med andre mennesker og have et fælles mål blev en afgørende faktor. Efter de 3 mdr., uden alkohol, sukker, og med daglig motion i minimum 1 time, havde jeg opnået et relativt stort vægttab og en gejst til at forsætte livsstilen dog på et lidt mere moderat niveau, hvor der også var plads til byture med vennerne og

kærestemiddage med god mad og dessert.

Henover sommeren 2015, stod vægten stille, men dette i sig selv var en sejr for mig, da den de sidste par år havde steget stille og roligt konstant. Da sommerferien var ovre og efteråret kom snigende, startede jeg igen aktivt min kamp mod de overflødige kg, samtidig med at jeg stoppede med at ryge. Jeg begyndte at sætte mig selv delmål og første delmål blev at tabe 20 kg, det nåede jeg inden jul 2015. Julefrokoster, juleaften og nytår kostede et par kg på vægten og jeg havde sværere ved at komme afsted udenfor når vejret var koldt og vådt.

I 2016 fortsatte jeg vejen mod mit næste delmål, som var at tabe 30 kg. Via de sociale medier faldt jeg en dag over et opslag om løbetræning til Aabenraa Bjerg Marathon. Jeg havde ofte drømt om at kunne løbe og besluttede mig for at jeg ville forsøge at træne mig op til at gennemføre 5 km ruten. Jeg må indrømme at jeg var rimelig usikker på om det ville lykkedes mig, da jeg gentagne gange i løbet af min livsstilændring havde forsøgt mig med løb, men aldrig var nået længere end et par 100 meter. Det blev en af de bedste beslutninger, jeg har taget i mange år. Igennem den ugentlige træning med løbeklubben og resten af holdet, fik jeg så meget mere end blot en bedre

kondition. Her fik jeg øjnene op for en helt ny verden med fælleskab og sammenhold, og jeg fandt ud af, hvor meget det betyder for mig at være en del af et hold.



D. 18. juni 2016 kunne jeg så stolt meddele venner og familie at jeg havde tabt mig 30kg og havde gennemført mit første officielle 5 km løb nogensinde. Jeg er nu gået i gang med sidste del af min rejse ift. vægttabet. Mit endelige mål er som udgangspunkt at komme

under 100 kg, hvor meget under jeg skal, ved jeg endnu ikke – det hele handler om hvad jeg ser i spejlet. Jeg vil være stærk, men behøver ikke en sixpack. Derudover har jeg meldt mig ind i AAIG og jeg ser frem til mange flere skønne løbeoplevelser i fremtiden,

det er en del af mig som har tænkt sig at blive.

*De venligste hilsner
Thomas Mandrup*



Halvmarathon

Sønderjysk Mesterskab

Lørdag den 27. august 2016 kl. 12.00

Sted: Kvikly Nordborgs P-plads, Stationsvej 12, Nordborg.

Du SKAL være medlem af en forening under DGI for at kunne deltage.

**Aldersklasser: Kvinder/piger og mænd/drenge: 16-17/18-19/
20-29/ 30-39/40-49/ 50-59/ 60-69/ 70+.**

**Der er medaljer til alle 1-2-3 pladser i de forsk.
aldersgrupper.**

**Tilmelding på www.dgi.dk og www.nordborgmarathon.dk -
Betaling: Kr. 150,00. Tilmelding indtil 25/8-16.**



Arrangør: Nordborg Løbeklub og DGI Sønderjylland

Og de nominerede er.....

I starten af august modtog jeg en mail fra Sofie og Bugge, ansvarshavende redaktører ved Løbemagasinet. og den startede sådan: Kære deltager til Danish Running Award....

Hvad for noget, tænkte jeg, og en nærlæsning af brevet og den medfølgende liste over de nominerede, viste af Aabenraa Bjergladies var nominerede i kategorien Bedste Fællesskab.

Danish Running Award er en helt ny prisuddeling, som har til formål af hylde løb i Danmark under Copenhagen Running Festival. En aften, hvor løbebranchen sætter pris på det gode initiativ, den gode afvikling, de innovative ideer og de dygtige løbere. Det er tanken, at det skal være en årligt tilbagevendende begivenhed.

Prisoverrækkelsen skulle finde sted den 11. august på Mikkeler Barrel Room på Refshaleøen, og der var reserveret 2 billetter til os.



Det er jo ikke daglig kost med prisuddelinger, og jeg så allerede for mig hvide borde med kandelabre, champagne i glassene og en rød løber til de nominerede omgivet af diverse pressefolk, så det måtte vi jo deltage i.

Torsdag eftermiddag – efter arbejdstid for Connie Lutzke vedkommende – drog vi så mod København 3 mand høj: Connie, Holger og jeg, medbringende en tale, hvis nu...



Vi fandt hurtigt Refshaleøen, hvor vi var nogle af de første, der dukkede op. Der var en gratis øl – Mikkeler – til hver mens maden måtte vi selv købe.

Lokalet, som var indrettet i en af de gamle Burmeister og Wain haller, blev efterhånden fyldt, og det var tydeligt, at mange kendte hinanden. Jeg tror ikke der var mange fra provinsen.

Inden selv prisoverrækkelsen var der et kort indslag om Mikkeler Running Club- hvor man slutter med drikke øl

efter træningsturen ☺ , et foredrag om løberlivet anno 2016 ved Tonny Vorm, som senere fortalte os, at han bruger Aabenraa Bjergmarathon, som et eksempel på et godt brand. Jeg tror også vi fik ham overbevist om, at han måtte deltage i Aabenraa næste år.

Og så til selve prisuddelingen. Vi blev fortalt, at der var en komite, som havde udvalgt de nominerede, og derefter var alle navnene sendt ud til ca 200 personer, som komiteen kendte fra løberverdenen. Så må jeg indrømme, at jeg tænkte, at så har vi ikke en chance, og det blev da også Mikkeler Running Club som løb med prisen : et diplom og en buket blomster. Fuld fortjent, for øvrigt, for Mikkeler Running Club er godt tænkt, og der er afdelinger i 111 lande og det er løbefællesskab som pt vokser hurtigst.

Der var en pause i de 16 prisuddelinger ved 10-tiden, og den benyttede vi til liste af – Connie skulle jo på arbejde dagen efter.

Skuffet? Nej egentlig ikke, vi var enige om at være stolte over at være nomineret, og vi fik da også en pæn omtale ved præsentationen af de nominerede – jeg tror nok, de var lidt duperede over, at vi var dukket op.

Men jeg ville have elsket at invitere de fremmødte kvinder til vores træning, som går i gang i september. Jeg mener, når vi kan tage til København for en aften, kan de vel også tage til Sønderjylland for en løbetur.

Alle vinderne kan ses på cphrunfest.dk
Anne Grete Jacobsen

5 km og 10 km motionsløb

Sønderjysk Mesterskab

tirsdag den 13. sept. 2016 kl. 18.00

Sted: Fladhøj Idrætscenter, Skovbrynet 2, 6230 Rødekro.

Der løbes på en DAF opmålt 5 km rute, dvs. en eller to omgange.

Du SKAL være medlem af en forening under DGI for at kunne deltage.

Aldersklasser: Kvinder/piger og mænd/drenge: -15/ 16-17/ 18-19/ 20-29/ 30-39/40-49/ 50-59/ 60-69/ 70+. Der er medaljer til alle 1-2-3 pladser i de forsk. aldersgrupper.

Tilmelding på www.dgi.dk og www.run2u.dk - Betaling: Kr. 50,00. Tilmelding efter 12. sept. + Kr. 25,00. Der kan tilmeldes online indtil løbsdagen kl 16.00.

DGI

Rødekro Tri- og Motion og DGI Sønderjylland

Sønderjysk Crossturnering 2016-2017

Så er den kommende cross-sæsons datoer og steder besluttet. Som de garvede cross-deltagere vil kunne se, skal vi januar og februar løbe 2 nye steder.

1 runde	29.10.2016	Aabenraa
2 runde	12.11.2016	Haderslev
3 runde	3.12.2016	Rødekro
4 runde	14.1.2017	Knivsbjerg (ny)
5 runde	4.2.2017	Løgumkloster (Sønderjyske mesterskaber)
6 runde	25.2.2017	Bolderslev (ny)
7 runde	11.3.2017	Skrydstrup (Samlet afslutning)
Reserverunde	4.3.2017	

Der er endnu ikke åbnet for tilmelding.





Aabenraa · Tlf. 7462 2176 · Rødekro · Tlf. 7466 1090

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3322



VAND – VARME – SANITET



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!*

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



Hvad kan du købe bolig for?

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

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

Aabenraa Afdeling
Storegade 3 6200 Aabenraa
Telefon 45125170

Danske Bank

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Hvor kom de lige fra

Flot vestmesterskab for ungdom i Skive d. 18-19.6. i atletik.

Fotos: Lars Bo Hansen

Med hele 11 mesterskaber blev det et rigtig flot vest-ungdomsmesterskab. Og også klart over forventning. Nogle af vore sædvanlige medaljetagere er blevet for gamle. Enkelte er rejst osv og et par skadede. Alligevel var klubben med i toppen blandt de deltagende klubber.

De ”gamle” – altså de, der har været med længe – gjorde det ”som sædvanligt” godt.

Mikkel Bach Garbrecht 20-22 år vandt spyd i udmærkede 59,23 (senere i år har han jo gjort det aldeles fremragende).

Fawzie Otour i samme gruppe vandt spyd i pæne 42,25 set i betragtning af hendes mange skader. Hun blev også nr. 2 i kugle med 11,36

Isabell Paprotny 18-19 år vandt både 100 m hæk i 15,05 og højde med 1,60, samt nr 2 i længde med 5,33 og nr. 2 på 200m i fremragende 25,89.

Lise Lotte Jepsen 16-17 år. Her kan man næsten spørge sig. Er hun springer eller kaster? Hun er nok det hele. Hun

vinder højde med 1,57 (et resultat, hun nok var en smule skuffet over). I hammer når hun på 2. pladsen ud på fremragende 52,35. Også nr. 2 i vægt med 16,09. Nr. 3 i diskos med 30,15 og i spyd med 30,95.



Det ser ret vildt og flot ud – Lise Lotte i hammer – godt hun er i bur

Rasmus Fredsted Markussen 13 år er hverken ny eller ”gammel”. Han vandt 80m hæk i 13,07 og hentede 2. pladser i spyd med 37,50 og længde med 4,99.

Og hvad så med resten af mesterskaberne og de øvrige medaljer. Ja, i grunden er det vel næsten imponerende, at vi stadig kan få nye folk på banen.

Marius Mikkelsen 12 år har været på vej i nogle år og er nu kommet i ”mesterskabsalderen”. Han vinder 80m i 10,87 og bliver 2ér i længde med 4,60.

Lucas Søvang 13 år kom til klubben i slutningen af sidste år (fra Gråsten) og

vandt diskos med 34,26, nr. 2 i hammer med 24,54 og nr. 3 i højde med 1,44.



Lucas får bronze i højde

Mads Krogsgaard Nielsen 12 år kom til klubben i vinter (fra Haderslev) og var den helt store overraskelse ved mesterskaberne. Han vandt både kugle med 8,53, diskos med 19,14 og hammer med 23,23. Og så blev det til andenpladsen i højde med 1,20 og nr. 3 i spyd med 25,89.



Mads med den fornemme medaljehøst

Rasmus, Marius, Lucas og Mads tog sig samtidig af stafetten hos 12-13 år og vandt 4x80m i 44,73.

Anne Sofie Rasmussen 18-19 år også ret ny i klubben. Endelig en af de mange, der løber rundt, der har fået lyst til at prøve at løbe på bane – og med et flot resultat. Hun vinder 5 km i udmærkede 20.37,34.



Anne Sofie efter sit flotte løb i snak med Susanne Garbrecht, der benyttede sig af lejligheden til at se Mikkel i aktion og hilse på storebror Sebastian, der nu bor i Skive.

Solveig Mærsk Johannsen 13 år. Kommet til klubben i vinter (fra Gråsten). Også en af de alsidige. Hun bliver nr. 3 på 1000m i flotte 3.22,29.



Solveig - en virkelig fighter – et billede fuld af dynamik

Victoria Niebuhr 13 år har nu været med i 2 år og bliver flot nr. 3 i højde med 1,34.



Victoria i et interessant stilbillede i højde.

Øvrige resultater kan ses på hjemmesiden, idet jeg kun har medtaget medaljerne her.

Talentpleje

Så selv om vi i den kommende tid må sige farvel til nogle af vores "store" navne pga videreuddannelse mm, så er der altså meget at bygge videre på, og en af de fortsatte opgaver er selvfølgelig at give disse unge talenter (+mange flere, der er på vej) rammerne for, at de kan udvikle deres talent.

Rent organisatorisk blev det lidt bøvlet, da vi omkring det tidspunkt var lidt meget hængt op (2 af vores ledere "tillod" sig at være på ferie netop omkring det tidspunkt – sammenfald med Bjergmarathon osv) – men med fornuftigt samarbejde mellem flere ansvarlige, kom det også op at stå.

Helge Laursen

Små atletiknoter

Tirsdag d. 7.juni afviklede vi de sønderjyske regionsmesterskaber i Aabenraa med over 100 deltagere og et væld af øvelser og en masse flotte AAIGresultater. Se nærmere på resultatlisten på hjemmesiden.

Tirsdag d. 21.6 var en del AAIGere til nålestævne i Haderslev. Normalt nøjes vi med vores egne nålestævner, men har i år koordineret lidt med Haderslev, så vi kan spare lidt kræfter.

For de fleste børn og unge op til 15 år er det sidste stævne de sønderjyske børnemesterskaber i Haderslev søndag d. 25. september.

Helge Laursen

Skal du med til Landsstævnet i 2017?

Det skal jeg i hvert fald. Og det bliver så mit 9'ende landsstævne. Sidste gang var i 2013 i Esbjerg, og her prøvede Dan og jeg kræfter med både halvmaraton i kajak og Mountainbikeløb i Marbjerg Plantage. Dan deltog desuden i Biatlon, mens jeg lavede opvisning sammen med Røde Kro Mixhold på et af Esbjergs torve.

Vi ville gerne have prøvet mange flere aktiviteter, men det må vi så gøre i Ålborg i stedet. Det kunne også være sjovt, hvis vi kunne lave en AAIG lejr på campingpladsen.

Landsstævnet i Ålborg finder sted fra den 29. juni til den 2. juli 2017, og en deltagerbillet koster 1195 kr., men hvis man køber den i oktober, får man den for 799 kr. og sparer altså 396 kr. Derudover kan man tilkøbe forskellige ydelser.

I løbet af 2017 bliver det også muligt at købe endagsbilletter, der dog kun giver adgang til få udvalgte aktiviteter inden for løb, cykling og triatlon.

I kan finde meget mere info om L2017 på www.dgi.dk/landsstaevne hvorfra resten af indlægget (på nær) er ”klippet”.

DGI Landsstævne er Danmarks største idrætsfestival. Hver fjerde år strømmer

tusindvis af aktive danskere til en ny værtsby, der kan præsentere et væld af idrætsaktiviteter, fællesskab, fest og farver. 29. juni - 2. juli 2017 er det Ålborg, der slår dørene op for Landsstævnet - også kaldet L2017.

Landsstævnet startede oprindeligt som et skyttestævne i 1862. Efter nogle år kom gymnastik med som aktivitet. I 1935 blev flere idrætter inviteret inden for, og stævnet udviklede sig igennem tiden med flere idrætsgrene og kulturelle input. Fællesskab, samvær, livsglæde og mangfoldighed har været Landsstævnets kendetegn op igennem tiden.

De største landsstævner blev afholdt i Svendborg i 1994 og i Silkeborg i 1998, hvor henholdsvis 42.000 og 45.000 deltagere var med.

Når Ålborg i 2017 slår dørene op til landsstævne, vil der være nye ting at opleve. Både i forhold til rammen stævnet afholdes i og udbuddet af idrætter. Fællesskab, samvær, livsglæde og mangfoldighed vil stadig være centrale værdier i landsstævneoplevelsen.

Du kan vælge mellem mere end 25 idrætter:

- Badminton,
- Beach Handball
- BeachVolley
- Biatlon
- Bordtennis
- Bowls
- Dans og musik
- Fitness

Floorball
 Fodbold
 Friluftsliv
 Golf
 Gymnastik
 Hundesport
 Håndbold
 Kano og kajak
 Kampidræt
 Krocket
 Krolf
 Landevejscykling
 Løb
 MTB
 Petanque
 Skydning
 Street Basket
 Street Handball
 Street Soccer
 Svømning
 Tennis



Triatlon
 Unicykling

Fra biatlonkonkurrencen (skydning og løb)

Deltagerne

DGI forventer 25.000 deltagere til Landsstævnet i Aalborg. Deltagerne i Landsstævnet fordeler sig over alle

aldre og livsfaser. I 2013 var der en overvægt af unge deltagere, hvor 45% var under 30 år. Deltagerne repræsenterer hele landet. Alle kan være med til Landsstævnet, og man behøver ikke at være medlem af en forening for at deltage.

Når man deltager i Landsstævnet, kan man selv sammensætte sit program for stævnet på kryds og tværs af de forskellige idrætstilbud.

Deltagerne i Landsstævnet kommer på grund af:

- de mange gode idrætstilbud
- fællesskabet
- den helt særlige landsstævnestemning
- festerne
- åbningsshowet
- afslutningsshowet

Publikum

Alle er velkomne som publikum til alt dét, der sker. Lige fra opvisningerne rundt i byen, til streetfodboldturneringen på havnefronten eller udspring i fjorden.

Publikum kan også købe billetter til shows på Aalborg Stadion eller i Gigantium.

Lørdag er der mulighed for selv at prøve kræfter med landsstævneløb i cykling, MTB, triatlon eller løb.

Efterskoler og højskoler

DGI har et tæt samarbejde med efterskolerne. Efterskolerne deltager

med ca. 5.000 efterskoleelever fra hele landet. Efterskolerne står for showet, der vises på Aalborg Stadion fredag og lørdag aften. Showet er åbent for publikum.

Højskolerne deltager med en række aktiviteter og er med til at sætte "hovedet på kroppen" i form af bl.a. foredrag og fællessang.

Festerne

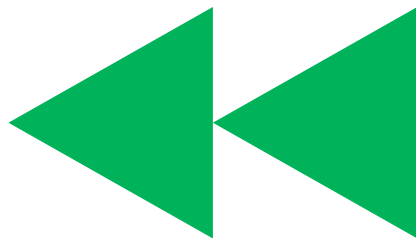
Dagene under landsstævnet bliver afsluttet med musik og underholdning i byrummet. De mange scener på byens pladser fyldes med oplevelser for folk i alle aldre og byder op til fest. Scenen er sat på havnefronten i Aalborg, når DGI Landsstævne 2017 for alvor sættes i gang med et forrygende åbningsshow. For første gang nogensinde laves showet i et urbant miljø, og det er derfor en enestående mulighed for at opleve kombinationen af sport og de smukke omgivelser på havnen.

Det bliver også en oplevelse for hele familien, når de dygtige landsstævnedeltagere sætter et spektakulært punktum for Landsstævnet med et flot afslutningsshow på Aalborg Stadion.



DGI Sønderjylland på vej ind på Esbjerg stadion ved indmarchen/åbningsshowet i 2013.

Petra Vig Jørgensen



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 handicaptolet



CHRISTEN AGERLEY A/S

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



WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Terminsliste 2016

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
September					
Lørdag 3.		Tønder Torv	M	Tønderløbet*	
Lør 3.-søn 4.		Nyløkke, Aabenraa		Stafet for Livet	
Søndag 11.		Broager	M	Gendarmløbet	
Lørdag 17.	14.00	Kruså	M	Grænseløbet	
Søndag 18.		Højer	M	Digeløbet	
Oktober					
Lørdag 1.		Aabenraa	M	En duft af kvinde - løb	
Lørdag 1.		Aabenraa	M	Xtreme Mandehørm – løb	
Lørdag 22.		Kliplev	M	Kliplevløbet	
Søndag 23.		Vejle	M	Vejle Ådal løbet	
Lørdag 29.	14.00	Aabenraa	M	Sønderjysk Cross	
November					
Lørdag 12.	14.00	Haderslev	M	Sønderjysk Cross	
December					
Lørdag 3.	14.00	Rødekre	M	Sønderjysk Cross	
Søndag 11.	10.00	Aabenraa		Julehjerteløb	
Lørdag 31.		Rødekre	M	Champagnegaloppen - løb	
Januar					
Lørdag 14.	14.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross	
Februar					
Lørdag 4.	14.00	Løgumkloster	M	Sønderjyske Mesterskaber i Cross	
Lørdag 25.	14.00	Bolderslev	M	Sønderjysk Cross	
Marts					
Lørdag 4.	14.00		M	Sønderjysk Cross (Reserverunde)	
Lørdag 11.	14.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross (Afslutning)	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Velkommen i Aabenraa Vandland

Sønderjyllands **BEDSTE**

BADEOPLEVELSE



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

Det er sjovt...

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

