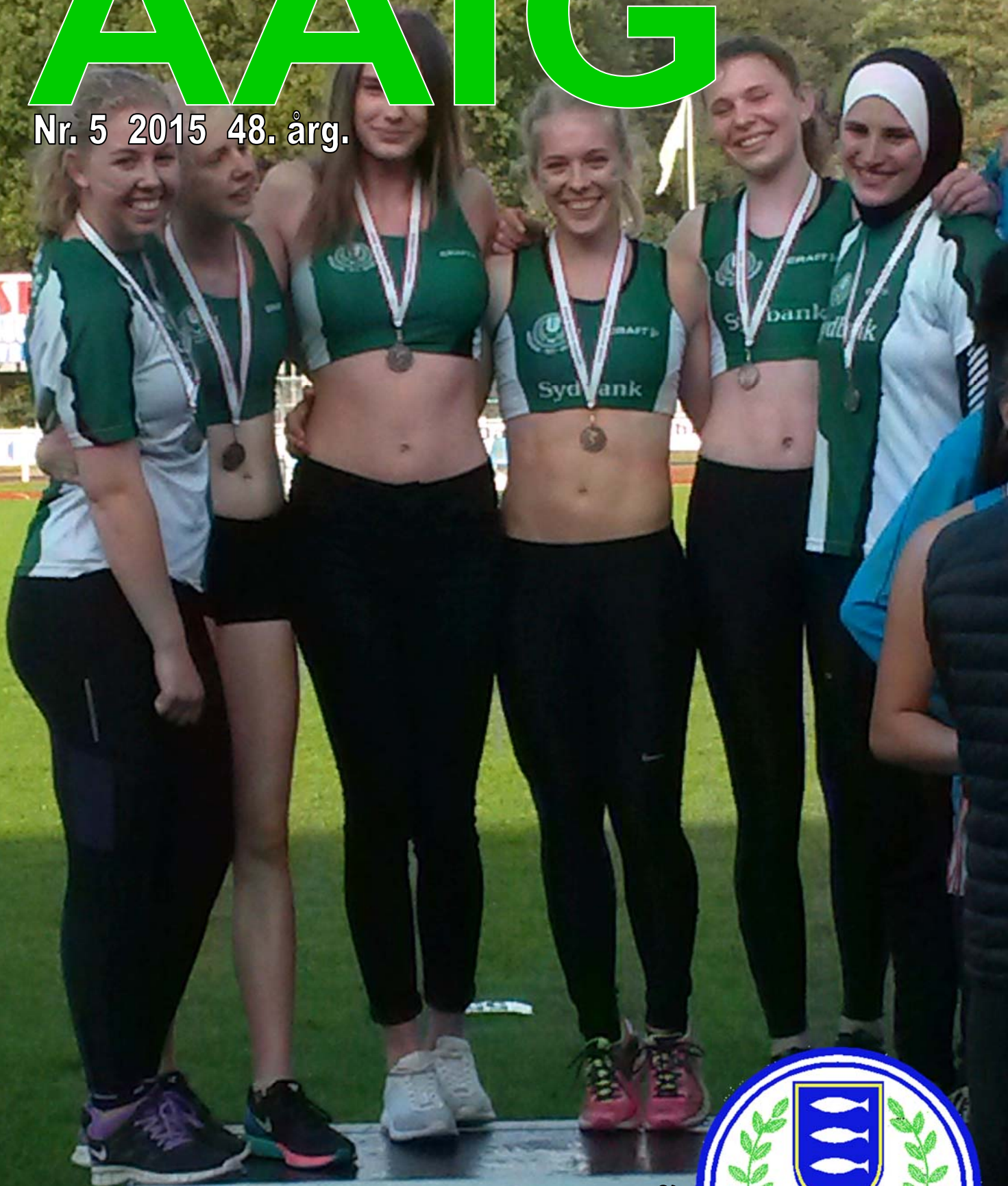


AAIG

Nr. 5 2015 48. årg.



Marie, Gyde, Nikoline, Sophie, Isabell og Fawzie,
der vandt sølv ved DTU finalen i Skive



atletik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
DTU finalen Skive 12.9.15	Side 10
DM Kastemangekamp Esbjerg 19.9.15	Side 10
DT finalen Østerbro 5.9.15	Side 11
Et tilbageblik	Side 12
HC Andersen marathon og ½ marathon 4.10.15	Side 13
Fartleg – leg med tempoet	Side 14
Frafald eller ikke ved ungdom	Side 18
C-holdet	Side 22
Vejen til optimal præstation - invitation	Side 25
Nr. 1 i Sæby	Side 26
SwimRun	Side 28
LM – med overnatning trods alt	Side 32
Slut på sæsonen	Side 33
Børnemesterskaber	Side 35
Klubtur til Wasserstadt triathlon – invitation	Side 36
AAIG hjælp til DHL-stafetten	Side 38
Terminliste	Side 39

Næste klubblad

Deadline for nr. 6-2015: Søndag d. 6.12.
Deadline for nr. 1-2016: Søndag d. 7.2. (Fællesnummer)
Deadline for nr. 2-2016: Søndag d. 3.4.
Deadline for nr. 3-2016: Mandag d. 20.6.

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

Marie, Gyde, Nikoline, Sophie, Isabell og Fawzie, der vandt sølv ved DTU finalen i Skive

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, dkalo@mail.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, walter-johansen@hotmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

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

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

Silvia Sørensen, silpol1@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, Styrto, 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	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
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	Møllevvej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) jg@khs.dk	Fladhølm 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@aabenaar.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

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

Stadion cafeteria 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 28 32 75 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-hhansen@hotmail.com famjac@post10.tele.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk lonenicolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk jeste@privat.dk junker@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 28 32 75 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-hhansen@hotmail.com flemmingpedersen179@gmail.com</p> <p>jeste@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
	<p>E-hold erstattet af intervalholdet ledes af 1-2 personer med nødvendige hjælpere (skift)</p>	<p>C-Hold - Lone Nicolaisen C-Hold - Conny Schlesinger C-Hold - Jesper Steffensen C-Hold – Bo Junker</p>	<p>26 65 45 37 21 97 26 19 61 26 90 86 20 73 26 27</p>	<p>lonecolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk jeste@privat.dk junker@sport.dk</p>	
<p>Cross-turnering</p>	<p>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".</p>	<p>Brian Schaadt Hansen Frank Scheller Mads Birk Petersen Torben Lykke Per Hussmann Bente Bloch</p>	<p>74 62 91 70 40 78 31 41 31 90 18 07 61 28 37 68 20 42 19 59 28 95 28 74</p>	<p>Schaadt-hansen@webspeed.dk Frank.scheller@gmail.com birkmads@hotmail.com tklykke@gmail.com perhussmann@me.com bente.bloch@webspeed.dk</p>	<p>Møde i DGI i aug. Aug-Feb.</p>
<p>Klubtur</p>	<p>Arrangere klubtur for primaert motionister til løb med flere distancer , og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.</p>	<p>Silvia Sørensen Pia Festeren Dorthe Petersen</p>	<p>29 16 82 73 22 42 86 40 30 24 15 18</p>	<p>silpo1@hotmail.com pia_festeren@mail.dk do-bagge@hotmail.com</p>	<p>Efterår, men kan også være forår.</p>
<p>Ranglister</p>	<p>Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk.</p>	<p>Martin Egtved Per Hussmann</p>	<p>30 89 47 18 20 42 19 59</p>	<p>martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk</p>	<p>Sommer-halvåret</p>
<p>Hjemmeside</p>	<p>Service www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.</p>	<p>Poul Erik Sørensen Torben Lykke</p>	<p>30 91 42 12 61 28 37 68</p>	<p>silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com</p>	<p>Løbende</p>
<p>Torsdags spisning</p>	<p>Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).</p>	<p>Silvia Sørensen Tina Nurby Birgitte Sørensen</p>	<p>29 16 82 73 26 74 53 00 74 63 12 71</p>	<p>silpo1@hotmail.com be@communication.dk meldgaard.bshotmail.com</p>	<p>Alle mdr. undtaget juli og december</p>
<p>Juleafslutning</p>	<p>Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".</p>	<p>Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen</p>	<p>21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11</p>	<p>conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk</p>	<p>Primo dec.</p>
<p>Løb langt træning</p>	<p>Indbydelse til og afvikling af 2-3 arrangementer i foråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion.</p>	<p>Jesper Steffensen Bo Junker Mikael Lassen</p>	<p>61 26 90 86 20 73 26 27 30 51 46 91</p>	<p>jeste@privat.dk junker@sport.dk mikniklassen@gmail.com</p>	<p>Forår - op til Hamburg og evt. Biergma-</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opdater:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
	Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Susanne Garbrecht	74 62 60 74	garbrecht@bbsyd.dk	rathon
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 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk famiac@post10.tele.dk famiac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk	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 Susanne Sønnichsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56 30 68 23 28	famiac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famiac@post10.tele.dk ssoennichsen0@hotmail.com	1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Connie Lutzke Susanne Sønnichsen Anne Grete Jacobsen Lone Nicolaisen	28 57 88 50 30 68 23 28 51 14 15 26 26 65 45 37	clp@eucsyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famiac@post10.tele.dk lonenicolaisen@gmail.com	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.



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



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

SALON DOMINIQUE

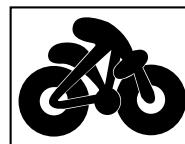
Storegade NO. 28 Aabenraa

Telefon 74 63 00 81

www.salondominique.dk

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

Business **K**ompagniet

Kurser & Uddannelse

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

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

Ny revisor?

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

www.revisor.dk

Tal med os!



**REVI
SION
SCEN
TRET**

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

RIMECO

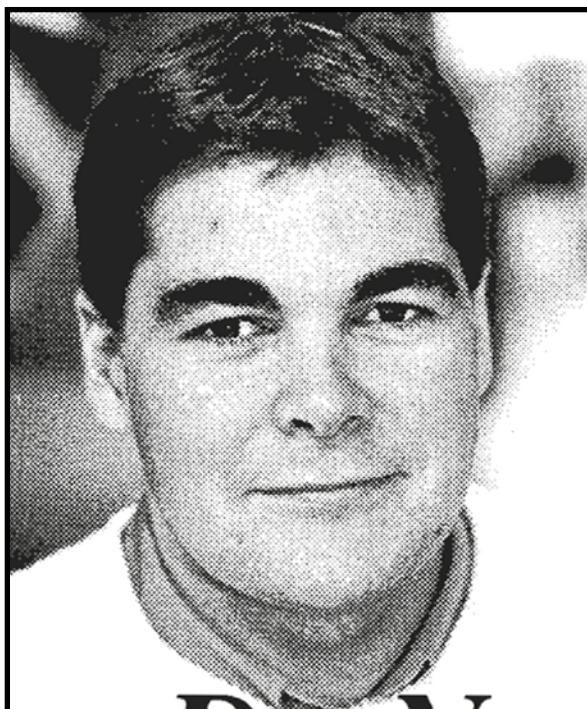
Recycling since 1888

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

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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



Sportsredaktør:
Jens Kragh Iversen

Tlf. direkte 73 32 30 57

Email: sport@nordschleswiger.dk

Tlf. 74 62 38 80
Fax 74 63 26 56

Der Nordschleswiger

DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

... landsdelens tysksprogede lokalavis

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

DTU finalen Skive lørdag d. 12.9.15

Lørdag d 12.9 blev der i Skive afholdt DTU finalen hvor vi havde vores P16-19 år med.



Mrie, Gyde, Nikoline, Sophie, Isabell og Fawzie

Som mindste hold vandt pigerne en super flot sølvmedalje hvor der helt til sidst måtte afgøres på 4x100m stafetten om pigerne kunne slå spartas stærke og store hold. Hele vejen igennem lå de side om side med Sparta, men der var på ingen tidspunkt fare for at Århus 1900 som lå på en 3. plads ville kunne gå forbi vore piger.

Sophie vinder længdespring med 5.67m som er PR. Og bliver nr 2 på 100m hækken.

Fawzie vinder sikkert kuglestød med næsten en hel meter ned til nr. 2. I spydkast er der heller ikke nogen der kan true hendes sejr.

Marie vinder som forventet diskoskast og må nøjes med en tredjeplads i hammerkast.

Nikoline vinder en anden plads i stangspring med ny PR og bliver nr 3 i højdespring.

Isabell som hele sesongen har været skadet må nøjes med en 5. plads på 100m og en 6. plads på 400m hvor hun dog formår at sætte PR.

Gyde løber en flot 5000m i tiden 19.13,76 med en 3. plads. På 1500m bliver hun nr 5.



Super flot af de 6 seje piger og et stort tillykke

DM Kastemangekamp Esbjerg d. 19.9.2015

AAIG stod i år sammen med Esbjerg som arrangør for DM kastemangekamp, hvor Kenny og Kirsten hjalp til hele weekenden.

Af aktive havde vi Mikkel med hos D19 som vinder guld med 2470p.

Marie vinder sølv hos kvinder senior med 3474p og vinder P19 med 3566p som samtidig er DUR.

Fawzie vinder Bronze hos P19 med 2552p.

Som debutant vinder Lise Lotte en flot bronze medalje med 2183p hos P15.

DT finalen Østerbro

lørdag d. 5.9.15

Det var et oplagt hold der tog afsted lørdag morgen som ville kæmpe med alt hvad de havde at gi af. Med lidt held kunne det blive til en bronze medalje.

Hvor er jeg bare stolt af "mine piger". Vi har kæmpet med alt hvad vi havde at gi af og lå langt hen af vejen på en anden plads. Desværre måtte vi gi os til sidst og endte på en fjerde plads. Fantastisk kæmpet og mange gode resultater undervejs med en del PR og KR til Fawzie i spydkast og til Mathilde på 200m. UKR til Nikoline i stangspring.



Nikoline

På 100m imponerer Mie Mikkelsen ved at løbe 12.97s og vinder hendes heat. Desværre med for meget modvind.



Mie

Mathilde vinder 200m og sætter samtidig KR



Mathilde

Lise Lotte løber 400m hæk og Nikoline "ofrer" sig på 800m. Seje tøser.

4x100m løbes på 49.49s og en flot anden plads.



Isabell

Marie Blir nr. 3 i Kugle og diskoskast.

Gyde løber et flot 5000m løb i tiden 19.33,82. På 1500m for Gyde hjælp af Marie Louise Kinze som har indvilliget i at hjælpe holdet. Rigtig flot!!!!



Holdet bestående af Lise Lotte, Isabell, awzie, Gyde, Marie, Mie, Nikoline, Mathilde, Sophie, Anne og Marie Louise.

I får lige Karens digt en gang til, da de sidste 4 linjer desværre var ”forsvundet”, da vi bragte det i klubblad nr. 4-2015.

Et tilbageblik

Jeg husker 2009 som for mig noget særligt
Mit første løb det var meget værdigt
Fra Fladsten til Storetorv i øsende regnvejr
Det sidste stykke på: MURENS: færden.
Jeg tænkte det er sgu langt at løbe
Men jeg blev bidt af det vil jeg røbe
Men trist det er bare løbe derhjemme
I Aabenraa til fortræning jeg var så henne

Et sammenhold jeg mødte der uden lige
Med Holger i spidsen vi bakker bestige
Og slutter dagen med skovholdets sange
Og mønjer i rundkreds her med er alle
Blev så meldt i klubben hører nu til de grønne
Der fedt er i AAIG og alle er skønne
Selv om man ikke er nyeste årgang
Så føles det godt at bli hentet gang på gang

Af løb er der også blevet til mange
Både 5-10- og halve en hel del gange
Men alle i seje med halve og hele
Hver uge I løber, min beundring jeg deler
Men når vi har gennemført er alle glade
Da kommer belønning nu skal vi ha kage
Der hygges og snakkes og foto blir taget
Så kan vi mindes de glade dage

Til træning bli'r hyldet og kommer på planken
Og alle de klapper af alle, minsandten.
Når jeg ser de GRØNNE på skamlen stige
Med tider så gode medaljer får lige
I løber der ud af overhaler og vinder
Ja gang på gang og fornøjelse finder
Min tanke er når jeg selv tit medalje henter
HAR VUNDET OVER ALLE DER ER SOFAEN VÆLGER

Hilsen Karen

H. C. Andersen marathon og ½ marathon – 4. oktober 2015

Jeg havde tilmeldt mig ½ marathon i Odense søndag den 4. oktober 2015. Men jo nærmere dagen kom, jo mere steg nervøsiteten – jeg er jo stadig en nybegynder i løb.

Om lørdagen kørte jeg over for at overnatte hos min datter Elise, som jo også skulle løbe en ½ maraton – hendes nr. 2 – den første halve maraton var i Aabenraa og det var ikke en god oplevelse, fordi hun fik problemer med knæene.

Vi stod tidligt op, og indtog et meget fornuftig morgenmåltid og kl. 8.15 cyklede vi ud til Odense Idrætspark – på vej derud var der allerede mange af de frivillige hjælpere som var ved at indtage deres poster, så det blev til mange gange ”godmorgen” inden vi nåede frem.

Der var et mylder af løbere ude ved Odense Idrætspark – en rigtig hyggelig stemning og vejret viste sig fra sin pæne side.

Vores startnumre havde Elise hentet om lørdagen. Vi fik afleveret vores bagage, drukket lidt vand og ordnet det obligatoriske toiletbesøg, herefter til start.

Elises mål var at løbe under 2 timer og hun havde deltaget i fortræningen i august og september i Odense, så hun var godt forberedt.

Hun ville løbe efter fartholderne på 2:00 timer og spurgte hvad tid jeg skulle løbe på – jeg meddelte, at jeg bare skulle komme fornuftigt i mål.

I startfeltet kom jeg til at stå bag fartholderne på 2:05 timer, tænkte ikke videre over det, men fulgte efter dem. Den ene kilometer blev pludselig til 16 km og jeg havde faktisk gode ben og øgede tempoet de sidste 5 km og kom ind på 2 timer og 3 minutter (ny PR) – en meget stor tak og ros til fartholderne i Odense. Det var en fornøjelse at løbe en ½ maraton på en super flad rute!

Elise kom i mål på under 2 timer – hun var meget tilfreds med sin tid.

Ude på ruten var der stor opbakning fra publikum og musik flere steder. Det var en fantastisk løbeweekend i Odense så vi er klar næste år igen.



Løbende reklame for Aabenraa
Bjergmarathon

Hanne J. Nielsen

Fartleg – leg med tempoet

Lidt om fartleg (fartlek) som kunne give motivation til din træning, og er medvirkende til en noget forbedret løbeøkonomi.

Fartleg er en anden form for intervaltræning, hvor forskellen består i, at der ikke er stående pauser, men man sætter tempoet ned og fortsætter roligt. Puls vil være forholdsvis høj og når ikke at falde på samme måde som ved traditionel intervaltræning. Fartleg er sjovest hvis man ser lidt bort fra specifik tempo, distance og tid, og hvor det er lysten og humøret der styrer legen. Det er mega skægt.

Fartleg minder om konkurrence løb med skiftende tempo og intensitet. Ideen med fartleg er at man leger med fart og tempo, hvilket betyder, at man skifter tempo, uden at det som i intervaltræning er specifikt defineret.

En god rettesnor er at bruge ens 10 km tid til intervaltræning og her fartleg. Dvs. at hvis man løber en 10 km på 45 minutter, så skal man tilstræbe at holde km tiderne omkring 4:30 pr. km. Det er ikke meningen at der skal konkurreres og ende med decideret væddeløb eller løb for ”fulde gardiner” under fartleg. Man skal holde sin km tid fra sin bedste 10 km, og skal ikke forcere

noget vildere, for det gavner ikke at løbe konkurrence under træningen.

Man bruger terrænet og sætter mentale mål – hurtigt hen til hjørnet – hurtigt til toppen af bakken – eller hurtigt til det summer og dirrer i hele kroppen. Fartleg er meget mere fleksibelt og kreativt end intervaltræning, og kan løbes alle steder i skoven og hvor terrænet er bakket og udfordrende.

Den største fare i fartleg er, at man let kommer til at træne for hårdt – især når man løber sammen med andre. Man er derfor nødt til at opsætte klare regler for hvordan træningen skal forløbe.

Hvis man er en gruppe er det en god ide at der er en der styrer forløbet, således at de svageste ikke bliver løbet bagud eller helt tabt. Her er et par eksempler på hvordan man kan løbe fartleg:

- Den bedste bestemmer tempoet – er nok bedst, idet den bedste har overskud til at holde styr på om de bageste kommer med.
- Den svageste bestemmer tempoet – der kan her kompenseres ved at de bedste løber lidt længere og vender om.

Det er motiverende for den svageste at føre, men det må ikke være stressende.

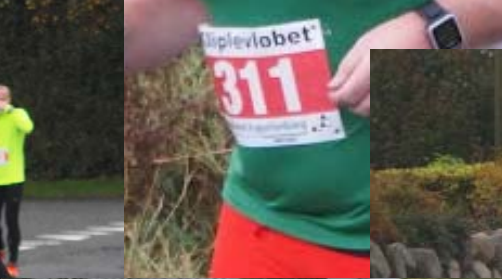
- Alle får lov til at føre – den der fører, bestemmer tempo og distance – man kan også bestemme at det er forbudt at overhale før der bliver givet frit løb.
- Tidsbestemt fartleg – 4-6 minutter tempo kan virke temmelig langt, men nu er det jo kun i konkurrencetempo og ikke anaerob løb. Her kan det være svært at holde samling på flokken.
- Distancebestemt fartleg / tempotræning - som vi havde på vinterruten – Fakta, toppen af Haderslevvej, Roklubben, Tøndervej. Giv målrettet gas ud til punktet, og vend så om og hent de bageste.
- ”Bussen” – 5-6 m/k på linje og med ca. 5 m afstand i jogge tempo. Den bageste accelererer op og falder ind på plads forrest. Dette kan sagtens gøres over flere kilometer, men kræver justits så den forreste skal hurtigt ned i fart igen
- Bakke fartleg – ryk til toppen af bakken – man kan godt finde noget kortere end Hjarupvej
- Tempo-intervaller 8 x 200 m med 3 min pause, 5 x 400

m med 5 min pause, 3 x 1000 m med 10 min pause. Her skal ophobes mælkesyre og dette skal bruges i perioden op til en konkurrence.

- Bakke løb – styrker hoftemusklernerne, giver højere knæløft og dermed længere skridt. Kan trænes én gang om ugen hele vinteren, men bør varieres for ikke at blive trivielt.
- Bakke hop – styrker hoft og læg. Udføres med strakt afsæt ben og knæet trækkes hårdt og hurtigt op.
- Trappe træning – der kan løbes og hoppes ad trapper. Man kan tage hurtige knæløft, flere trin og højt hop. Det skal langsomt opbygges fordi trapper er meget hårde ved Achilles scenen.

Kim Meyer

Kliplevløbet den 17-10



Kliplevløbet den 17-10



Frafald eller ikke ved ungdom

Ja det lyder næsten som noget, jeg har skrevet før. Men der kommer hele tiden nye input på området, for der findes jo mange konsulenter, eksperter, organisationer mm, der skal vise deres berettigelse og fortælle os nederst i systemet, hvad vi skal og hvad vi bør.

Man har fundet ud af, at der vistnok er lige så mange unge, der dyrker idræt som før osv osv, så ”skolereformen” med de lange skoledage har åbenbart ikke betydet noget.

At en del af dem så dyrker deres idræt i et motionscenter, hvor det er uforpligtende, om man kommer, bare man har betalt. Langt de fleste frivillige idrætter er gået tilbage på ungdomssiden – også atletikken og også hos os, men interessant nok, så var det gået fremad med antallet ved fodbold. Det blev forklaret med, - som jeg fik fat i det - at mange klubber ved siden af deres elitehold, nu også havde

hold, hvor træningsmængden var begrænset, der lå ikke nogle særlige ambitioner for disse hold, så unge kom og hyggede sig uforpligtende. På den måde fastholder man de unge i en alder, hvor frafaldet ellers er stort, og lysten til en større indsats kommer måske igen. Måske bør man skæve lidt til fodbolden.

I hvert fald har flere af os trænere oplevet nogle meget trætte unge, der kommer til træning – og lige skal vækkes.

Vi kender til eksempler, hvor vi har haft meget talentfulde udøvere, der også har været meget flittige, og så nærmest fra den ene dag til den anden stopper helt.

Vi har også oplevet unge, der i grunden har hygget sig med atletikken, ved siden af, at de havde en sportsgren, de rigtig gik ind for. Så er kravet/trænerambitionerne i deres førsteidræt blevet forøget, så den unge har måttet

vælge. Når så atletikken fravælges, er det ærgerligt for os.....

Det er nogle af aspekterne at tage hensyn til omkring ungdomstræning.

Jeg mener godt, man kan favne både over de, der mest kommer for hyggens skyld, kammeratskabet eller for at få en vis portion motion og så de, der har ambitioner. Oftest er der flere motiver.

Atletikken giver gode muligheder for at differentiere træningen, ekstra træning for motiverede osv. – Og vi skal nok også være klar til at køre det lidt afslappet for norges vedkommende i en periode, frem for at de helt mister lysten.

Ja udfordringen ved at være træner/leder er ikke blevet mindre. Derfor – endnu engang: Hvor ville det være dejligt, hvis vi fik nogen flere – forældre, andre unge/voksne i foreningen – ikke nødvendigvis atletikfolk, til at aflaste os andre med nogle af de opgaver, der ikke kræver atletikkendskab, så vi kan koncentrere os om træner/ ledergerningen

Helge



Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



Rådhusgade 6



74 62 64 64



VAND – VARME – SANITET



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!*

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!

C-holdet

Vi har her over sommeren og hen til efteråret haft et par møder i AAIG motion for at finde på noget nyt eller strukturere træningen lidt anderledes. Der var fremkommet ønsker om at inddele løbere mere efter tempo, og det foreløbige resultat kan ses på hjemmesiden:

<http://www.aaig.dk/motion/traening/traeningstilbud.aspx>

C-hold – vend om hold. For de løbere som løber lidt hurtigere og længere end A-B holdene. Der løbes på planlagte ruter i skov og by, med forskellig alternativ træning indlagt.

C-holdets guider består af mig Henning Olsen, Tove Grevsen, Lone Nocolaisen, Conny Schlesinger, Jesper Steffensen, Bo Junker, og så mig selv. De der har den pågældende træning, har planlagt noget som de helt selv bestemmer. Det er ikke altid at der er planlagt noget specielt, og det skal der vel heller ikke altid være. Det er lige så tit en god ide blot at komme af sted uden noget stressende.

Men kort beskrevet, er C-holdet ikke anderledes end de øvrige hold, bortset fra det kontinuerlige tempo er lidt højere, og der vendes på længere stræk. Det er

ikke en konkurrent til de øvrige hold, men et tilbud, som kan vælges til og fra som man nu føler for.

Hvis du kan løbe 8-12 km og har mod på at blive en anelse bedre, er det nok lige noget du burde overveje. Alle kan nemlig være med, fordi vi har sat udgangstempoet i bagtroppen på omkring 6.00 min/km. Der er vendepunkter, og vi samler de bageste op, således at vi tilstræber at komme hjem samtidigt.

Meningen er at, at hvis du fx har sat dig et mål om at deltage i et løb, så har du måske allerede en rammeplan for hvordan du kommer dertil. C-holdet er ikke baseret på et specifikt løb/event, men et helårs tilbud, som giver lidt input af variationerne i løb og løbetræning.

Det altafgørende er at vi er **sociale**, har det **sjovt**, med et strejf af **seriøsitet**.

Hvis du ikke er med på den specielle del som guiderne har indlagt, løber du bare videre til næste vendepunkt, eller det næste igen. Vi vil løbe en aftalt rute, som alle kender, så vi ikke mister nogen.

Det er vigtigt for guiderne (trænerne) at vide hvem der er med, og hvem der blot tonser af sted alene, eller stikker

af, eller korter ruten af, eller hvad man nu gør. Det er vigtigt at man melder fra, hvis man har andet på programmet.

Det er vigtigt for os alle at vide hvem der er sidste m/k, og alle bedes være opmærksomme på bagtroppen, så det er vores fælles ansvar at få alle med hjem.

Grundtempo er roligt løb på ca. 6.00 min/km, men der vil komme input af: løb i dit konkurrencetempo, tempo ture, fartlege, lange og kortere intervaller, trappe- og bakkeløb, samt core styrkeøvelser.

Når der løbes den hurtige træning vil varigheden være 20-40 minutter.

Vi ses til træning i AAIG!

Kim Meyer

Sønderjysk Mesterskab på landevej



Invitation til AAIG Atletik, Triathlon og motion

*Ønsker du at forbedre dine sportspræsentationer?

*Mangler du inspiration til at omsætte din viden om kost til praksis?

*Nysgerrig på hvordan man laver ernæringsrigtig mad til et fysisk aktiv liv?

Så kom og hør foredraget om..

Vejen til optimal præstation

D. 17.11.15 kl. 19:00

På Stegholt 35, Aabenraa

(EUC Syd, hovedindgangen)

Foredragsholderen er Anne Henriksen.

Anne er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Under studiet har hun beskæftiget sig med sportsernæring teoretisk og praktisk.

Hendes store interesse for sportsernæring opstod, da hun begyndte at dyrke triatlon i 2009.

Det er vigtigt for Anne, at maden smager godt og lever op til ernæringsmæssige guidelines.

I 2015 resulterede det i en udgivelse af ”Sportskokebogen – vejen til optimal præstation.”

Bogen henvender sig til alle professionelle sportsudøvere, supermotionister, forældre til sportsudøvere osv. Og den kan bruges som inspiration af alle sportsudøvere.

Der vil være smagsprøver på noget fra Anne’s bog. Der kan købes kaffe, the, øl og vand.



Tilmelding senest d. 13.11.15 på AAIG hjemmeside, under arrangementer på motionssiden.

Foredraget er gratis for AAIG medlemmer

Nr. 1 i Sæby

Søndag d. 27.9 tog vi 7 op til 13 års drenge, samt John og Helge + Lucas mor Jeanette (med kage) af sted til Sæby tidlig morgen og nåede hjem til Aabenraa forholdsvis tidligt søndag aften. Formålet var at deltage i de vestdanske ungdomsmesterskaber for hold.

Pga den lange tur skulle det være et hold med god placeringschance, så der var arbejdet på, at der var ekstra gardering på de fleste øvelser – idet 2 i hver øvelse tæller, men man må stille med 3 i hver, hvor de to bedste så tæller. Det giver en sikkerhed, hvis nu en skulle kikse, og det blev der også brug for enkelte steder.

Det var et sæsonmål (eller håb), at dette hold skulle slutte med en god placering, og den lange tur gav fuld gevinst. Vi vandt foran de stærke jyske klubber. Skive og Aarhus1900. – Også selv om de fleste af vore deltagere var 12 år.



Holdet: Marius, Lasse, Rasmus I, Georg, Lucas, Ramus M, Anders

Lidt resultater:

80m hæk Rasmus Markussen nr. 2 i 13,76

Højde: Lasse Horn nr. 2 med 1,44 og Rasmus Ilsø nr. 3 1,41 PR

Kugle: Lucas Søvang nr. 2 med 8,80 og Rasmus I nr. 3 med 8,44

Lucas vandt også bold med PR 48,63.

Længde: Rasmus M nr. 2 i 5,18 og Anders Clausen nr. 3 i 4,82

1000m vandt Georg Huu Rasmussen i 3.18,19 og Marius Mikkelsen nr. 3 med 3,43,60.

Endelig blev Anders nr. 2 på 80m i 11,11 og Rasmus M nr. 3 med 11,22.

En skam de 3 første ikke kom til at løbe i samme heat.

4x80m stafet vandt vi (Marius, Georg, Rasmus M og Anders i udmærkede 44,17,

Interessant i øvrigt, at vinderen i 2 af øvelserne deroppe var en anden Rasmus på 13 år – fra Aarhus 1900 – men søn af en Tom Johansen – en tidligere dygtig atletikmand fra Bov – nogle ”gamle” husker ham sikkert endnu.

Et flot punktum på sæsonen!



Vi har planer om at lave indretningen i vores redskabsrum om. Jeg tog nogle billeder af Sæbys som inspiration. Her er et af dem.



Man siger, at computerspil er en ensom aktivitet. Det er dog ikke tilfældet i dette hyggelige billede fra stævnet.

Helge Laursen

SwimRun

Søndag den 6. september deltog Dan og jeg sammen med omkring 60 andre i det første SwimRun løb i Danmark. Rødekro Tri stod for løbet, der blev afviklet i og mellem 5 af de grusgrave, der ligger vest for Fladhøjhallen.

Swim betyder svøm, og run betyder løb – og det var det, vi gjorde. Svømmede i 5 forskellige grusgrave og løb fra grusgrav til grusgrav. I alt var vi på den korte distance nede i vandet og oppe på jorden 8 gange, hvilket svarede til 2 km svømning og 1 km løb. Dem, der havde valgt den lange distance, svømmede og løb turen en gang til.



De to sidste søndage inden løbet havde Rødekro Tri inviteret på ”prøvesvømning”, så vi kunne få en

SwimRun er en sport hvor udøveren veksler mellem svømning og løb uden stop.

Skoene beholdes på under svømningen og vådragten er på under løbet. Det som kendetegner SwimRun er, at den har mere end en svømmestrækning og mere end en løbestrækning. Svømningen sker i åbent vand og den udrustning og de hjælpemidler, udøveren har i starten, bæres med hele vejen til mål.

Den første XTERRA SwimRun Danmark – 4,8 km svømning og 32 km trailløb – fandt sted i naturskønne omgivelser omkring Randers søndag den 19. september 2015, hvor man deltog i hold à to personer.

fornemmelse af, hvad vi gik ind til. Vi havde haft nogle overvejelser bl.a. omkring løbesko. Kan man svømme med løbesko på? Ja, det kan man. Faktisk virker skoene lidt på samme måde som vådragten. Den hjælper til med at holde én oppe. Der giver så nogle andre udfordringer. Første træning medbragte jeg et par temmelig gamle sko – det gik fint, selvom det er svært at svømme brystsvømning, når fødderne nærmest ligger oppe over vandfladen. Så jeg blev tvunget til at svømme crawl i stedet for. Da vi var færdige med første prøvesvømning og

gik op af vandet, følte det som om, mit ene ben var længere end det andet. Det viste sig, at jeg et eller andet sted på de sidste 600 m havde mistet den ene sål. Det var så de sko. Inden næste træning fik jeg investeret i et par neoprensokker, og det fungerede upåklageligt.



I løbet af de to træninger fik vi svømmet og løbet hele distancen igennem, og hver træning startede med, at vi brugte en ti minutters tid på at øve overgangen fra vand til land til vand. Og så var der sodavand og kage bagefter!

På løbsdagen den 6. september blæste det en del, så der var lidt småbølger på søerne, men ellers var vejret fint, og

vandet holdt en temperatur på et sted mellem 16 og 17 grader.

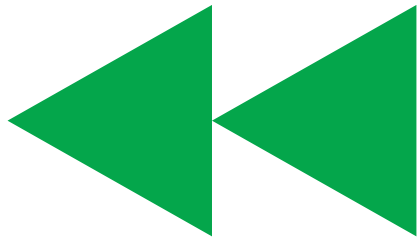


Der var tænkt meget på sikkerheden. En livredder i hver sø, og god afmærkning på løbedistancerne mellem søerne. Der var også forskellige ”spotpunkter”, hvor tilskuerne kunne stå og heppe af os.



Tak til Rødekro Tri for en sjov og anderledes oplevelsen. Udmeldingen efter løbet var, at de gentager det næste år, og så håber jeg, at vi bliver lidt flere Aaig’ere end de 4, vi var i år.

Petra Vig Jørgensen



Kreditbanken

- den lokale bank

BRILLER & KONTAKTLINSE



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

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

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



Audi
 Service

WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

DAHL | STOKBRO

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 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 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 Peltz/ Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvet- 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 øvet - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksning - Lars

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningsfider
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!

LM – med overnatning trods alt

Ved DGIs landsmesterskaber i atletik i Ålborg d. 14-16.8 var der en række gode placeringer og resultater til flere af AAIGs deltagere.

Den 12 årige Rasmus Markussen vandt den fornemste konkurrence tre-kampen i hans alder og blev samtidig landsmester i hele fire enkeltøvelser: 80m i 11,14sek , i 80m hæk i 14,37, i længde med 4,45 og spyd med 34,36 samt nr. 3 i højde med 1,38.

11 årige Marius Mikkelsen blev nr. 2 i tre-kampen hos de 11 årige og vandt både 400m i 1.09,42 og længde med 4,50m samt nr. 2 i bold med 40,98 og nr. 3 på 60m i 9,31. Endelig var han stærkt medvirkende til den sønderjyske sejr for hold. Både Rasmus og Marius fik point nok til supernålen.

Lise Lotte Jepsen 14-15 år gjorde rent bold med førstepladser i højde med 1,59, kugle med 9,72, spyd med 30,02 og diskos med 23,39.

Celina Kulby vinder hos 16-17 år 100m hæk i 17,84 og kugle med 10,55.

Magnus Oriwohl vinder hos de 14-15 årige 100m hæk i 16,84.

Mie Mikkelsen fik to andenpladser hos 14-15 år i 100m i 13,31 og længde 4,37.

Lasse Horn 12 år blev nr. 2 i højde med flotte 1,47 og nr. 3 på 80m hæk i 16,70.

Georg H Rasmussen 13 år blev nr 3 på 800m i 2.36,20.

Tobias Andresen blev sammen med Georg, Rasmus og Lasse nr. 3 for hold 12-13 år.

Bespisningen i Ålborg var fin, mens overnatningen var mere problematisk. Sønderjylland var på forhånd som eneste landsdel blevet placeret på en skole 2½ km fra Stadion, mens de øvrige skulle bo ca. 400m fra stadion.

Vi var noget ærgerlige over det, både fordi vore unge blev udelukket fra fællesskabet og afstanden. I løbet af fredag aften kom der så 2 andre landsdele ud på vores skole, da der ikke var plads på den anden skole –

vild panik, da der ikke var tilladelse til flere overnattende – Ålborgledere kom forbi og skød skylden på andre ikke tilstedeværende. Vi endte med at stå med en del af nattevagten og lukning af skolen om dagen.... Nå det gik og vi var ikke længere alene – og bybussen gik tæt ved skolen. Trods alt en god tur.

John, der var starter ved stævnet og undertegnede gjorde nogle iagttagelser omkring noget stævnemateriel, der vil kunne hjælpe ved vore stævner. Dejligt hvis der var nogle handymen, der kunne lave noget sådant her i klubben.



Slut på sæsonen

Mandag d. 21.9 havde vi en lille afslutning for de yngste atletikfolk.



Der blev lavet forskellige lege



Der var chokolade til de 4 trænere, Jette, Nina, Allan og Helge. Her er det Nina, der har været en dejlig fornyelse af trænerstaben, der får chokoladen af Paula.



Julie Langhede havde lavet – ikke en kagemand – men en flot stadionkage.

Helge

Regionsfinale i Herning



Børnemesterskaber

Sønderjyske børne- og ungdomsmesterskaber i Haderslev d. 19.9.

Vi har været flere med før, og nogle, der var forhindret af andre gøremål, kunne nok også have gjort en god figur – men sådan er det jo. Men vi havde et godt stævne – godt vejr mm og flotte resultater.

En lille teknisk oplysning. Tiderne er håndstoppede, hvilket betyder, at man skal lægge 0,24 sek til tiden på de korte løb, hvis man vil sammenligne med tider, der er taget elektronisk – hvilket for det meste er tilfældet i Aabenraa. Så Paulas udmærkede tid vil svare til en Aabenraa-tid på 8,34. De helt store vindere fra klubben var Smilla, Marius og Rasmus M og der var medaljer til følgende:

-7 år:

Paula Pedersen 40m nr. 3 i 8,1

8 år:

Smilla Rasmussen 40m nr. 1 i 7,0 – vinder overraskende og i fremragende tid, og hun vinder også 600m i 2.34,6 og længde med 3,08 og nr. 3 i kugle med 3,91. Hjalte Birkelund 600m nr. 3 i 2.57,3.

9 år:

Anne Line Meldgaard vinder kugle med 6,09 og nr. 2 i bold med 21,94.

Christian Langhede nr. 3 i 40m med 7,8, nr. 2 i bold med 21,95 og nr. 3 i længde med 2,83

10 år:

Anne Sofie Michelsen vinder højde med flotte 1,25, nr. 2 i længde med 3,63 og 60 m nr. 3 i 9,8 og i 800m i 3.16,2

Magne Birkelund vinder kugle med 6,65, bold nr. 2 med 35,12 og 60 m nr. 3 i 10,3.

11 år:

Marius Mikkelsen gør rent bord med 4 førstepladser. 60m i 8,8 – fremragende, 800m i 3.00,0 samt længde med 4,61 og bold med 40,97

12 år:

Ida Vestergaard 80 m nr. 2 i 11,7.

Victoria Niebuhr nr. 2 i højde med 1,20. Rasmus Markussen 80m nr.1 i 10,5, længde med 5,08, spyd 33,96 – en flot udvikling i denne øvelse samt nr. 3 i kugle med 8,05.

Rasmus Ilsø nr. 2 i kugle med 8,39, nr. 3 i højde med 1,30 og i spyd med 24,51

13 år:

Georg Huu Rasmussen vinder 800m i flotte 2.32,7 og 80m nr. 2 i 11,9 og i spyd med 19,56 samt nr. 3 i længde med 3,73.

På 4x80 m 10-13 år blev pigerne med Anne Sofie, Julie Langhede, Victoria og Ida nr. 2 i 51,2 efter Gråsten, mens drengene Marius, Jacob Riis Petersen, Georg og Rasmus M vandt i 45,9.

Helge Laursen

Klubtur til Wasserstadt Triathlon 4. –5. juni 2016



Wasserstadt Triathlon i Hannover er et lille hyggeligt, nærmest familært triathlon stævne, som i 2016 har 10 års jubilæum. Konkurrencen finder altid sted første weekend i juni. Lørdag køres der Volk- og sprintdistanz (0,75 km svømning, 20 km cykling og 4,5 km løb) samt Quadrathlon (0,75 km svømning, 20 km cykling, 5 km løb og 4,2 km kajak) faktisk med rigtig mange deltagere og søndag halv og hel ironman.

Vi fylder bilerne og kører afsted til Hannover lørdag formiddag, så vi alle er klar, når starten går kl. 15.45, enten som deltagere eller som heppere. Når alle er i mål, bliver vi indkvarteret, hvorefter vi går ud og spiser noget god mad sammen. Søndag er det så halv- og hel-ironmændene/-kvinderne, der skal i ilden. De vil ganske sikkert også sætte pris på lidt opbakning.

I sørger selv for at tilmelde jer selve stævnet på <http://www.wasserstadt-triathlon.de> – foreløbig er 8 Aaig'ere tilmeldt – priserne stiger, jo længere I venter, som det kan ses herunder.

	Indtil 31.12.2015	Indtil 31.3.2016	Indtil 31.5.2016
Volk, sprint og quadrothlon	30 euro	35 euro	40 euro
Volk, sprint og quadrothlon stafet	40 euro	45 euro	50 euro
½ Ironman	85 euro	95 euro	105 euro
½ Ironman stafet	95 euro	105 euro	115 euro
Ironman	119 euro	129 euro	139 euro
Ironman stafet	139 euro	149 euro	169 euro

Hvis man ikke har licens kan man købe dagslicens (3 euro for volk- und sprintdistanz, 25 og 35 for hhv. halv og hel ironman).

Klubben giver medlemstilskud til aftensmad lørdag, overnatning på vandrehjem fra lørdag til søndag samt morgenmad søndag (lille egenbetaling kan forekomme – opkræves senere). Hvis man ønsker en ekstra overnatning fra søndag til mandag, er det for egen regning, men vi hjælper gerne med bestillingen.

Hvis du ønsker at deltage i denne klubtur (overnatning og mad), skal du hurtigst muligt og senest 31. oktober 2015 tilmelde dig på triathlons hjemmeside på dette link:

<https://docs.google.com/forms/d/1uAidp1VTSKyrONPyiP9QKni4YISTUehjyPUB-naLEwY/viewform>



Med sportslig hilsen
Silvia og Petra

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

AAIG hjælp til DHL stafetten.

Som i jo ved, da alle har fået mail herom, blev vores klub spurgt til, om vi ville stille med nogle hjælpere, da der skulle afholdes DHL-stafetten for første gang i Aabenraa.

Der var 32 af klubbens medlemmer, fra alle 3 afdelinger ; atletik, tri og motion, som meldt JA til at ville hjælpe.

Vi havde folk til at hjælpe både før, under og efter arrangementet. Og det var mange forskelligartede opgaver, vi var med til :

- Opsætning af telte på pladsen.
- Afmærkning / klargøring af løberuten.
- Pakke startnumre.
- Uddeling af startnumre og madkasser.
- Vejvisere under løbet.
- Opsætning / afvikling af vanddepoter.
- Oprydning af ruten.
- ”Nedbrydning” af telte og oprydning på pladsen.

Nogle hjalp 1 time, andre helt op til 15-20 timer. Samlet hjalp vi 32 AAIG´ere 166 timer.

Vi blev betalt for antal arbejdstimer - **hvilket har givet 11.000 kr. i klubkassen.**



Så dette er da beviset på, at ”mange bække små, gør en stor å.”

Jeg synes, at det er et MEGET FLOT RESULTAT !!!

Og for mit eget vedkommende, er jeg helt klart klar til at hjælpe igen næste år, hvis vi får muligheden.

TAK for hjælpen til alle jer der deltog. ☺

Susanne Garbrecht



Terminsliste 2015

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
November					
Søndag 1.	16.30		Kun T	Foredrag med Camilla Pedersen	
Torsdag 5.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	
Lørdag 7.	14.00	Hammelev	M	Sønderjysk cross	
Tirsdag 17	19.00	Stegholt 35, Aab.	ATM	Foredrag med Anne Henriksen	
Lørdag 28.	14.00	Sønderborg	M	Sønderjysk cross	
December					
Lørdag 12.	14.00	Aabenraa	M	Sønderjysk cross	
Søndag 13.		Aabenraa	M	Julehjerteløbet	
Lørdag 19.	10.00	Aabenraa Stadion	M	AAIG Ugen før jul løbet	
Januar					
Lørdag 23.	14.00	Bov	M	Sønderjysk Mesterskab i cross	
Februar					
Lørdag 6.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Løb-langt-træningsløb	
Lørdag 27.	14.00	Rødekro	M	Sønderjysk cross	
Marts					
Lørdag 5.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Løb-langt-træningløb	
Lørdag 12.	14.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk cross	
April					
Maj					
Lørdag 21.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Løb-langt-træningsløb	
Juni					
Lø. 4. – sø. 5.		Hannover	T	Klubtur til Wasserstadt Triathlon	Silvia/Petra
Lørdag 18.	10.00	Aabenraa	M	Aabenraa Bjergmarathon	
Juli					
August					
Søndag 7.	11.00	Aabenraa	T	Aabenraa Triathlon	

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**

