

AAIG

Nr. 5 2016 49. årg.



Conny Schlesinger i fuld firspring ved Vejle Ådal-løbet. Hun er desuden sekretær i bestyrelsen og med i Bjergmarathon udvalget. Hun tager også ind imellem en tørn som løbetræner.



atletik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
En duft af kvinde	Side 8
Nostalgisk møde	Side 9
Fra 0 – 42195 meter på 7 år – en løbende historie	Side 12
Refleksioner over fællesskab	Side 16
Kliplevløbet 2016	Side 18
DGI Landsstævne	Side 22
• Løb	Side 22
• Biatlon	Side 25
• MTB	Side 26
• Landevejscykling	Side 27
• Svømning	Side 28
DM Senior	Side 32
DMU	Side 33
Allsundman – halv ironman i Sønderborg	Side 34
DT-finalen Østerbro	Side 35
DM Kastemangekamp	Side 37
Terminliste	Side 38

Næste klubblad

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

Conny Schlesinger i fuld firspring ved Vejle Ådal-løbet. Hun er desuden sekretær i bestyrelsen og med i Bjergmarathon udvalget. Hun tager også ind imellem en tårn som løbetræner.

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, sek. 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 Rødekre	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	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 bjapscafeateria@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

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Cross-turnering	Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Telt og bord med til "ude-runder". Tilbagebetaling af kr. 100.	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	perhussmann@me.com bente.bloch@hotmail.dk b-hansen@hotmail.com	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festersen Helle Jensen	29 16 82 73 22 42 86 40 24 25 99 67	silpo1@hotmail.com pia_festersen@mail.dk hjhjensen15@gmail.com	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	23 47 20 48 20 42 19 59	martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk	Sommer-halvåret
Hjemmeside	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 20 42 19 59	hjhjensen15@gmail.com kimmester@yahoo.com	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen Gitte Petersen	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11 28 684 090	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk fatteluke@hotmail.com	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen	61 26 90 86 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619	jeste@privat.dk junkersport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spising og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens 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 famjac@post10.tele.dk famjac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk		Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spising og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	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	famjac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famjac@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	28 57 88 50 30 68 23 28 51 14 15 26	clp@eucsyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famjac@post10.tele.dk		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon						

En duft af kvinde 1. oktober 2016

Allerførst en stor tak til klubbens medlemmer som valgte at bruge deres lørdag eftermiddag på at hjælpe til AAIG's kvindeevent – det være sig i depot, som vejviser eller andre opgaver. Det sætter vi og deltagerne stor pris på – TAK.

400 kvinder fra nær og fjern havde igen i år fundet både løbe- og dansesko frem til 3. udgave af ”En duft af kvinde”.

Vejret viste sig som en medspiller, og vi fik både sol og varme på dagen. Der var mulighed for at løbe hhv. 10. km og 5. km eller tilbagelægge 5. km-turen på gå-ben. Mange valgte ”walk & talk” hvor der blev hyggesnakket på turen rundt.



Efter løbet var der mulighed for at forsyne sig i et velassorteret depot med b.la. müsliboller, yoghurt, isthe og frugt.

Som de 2 forgående år, har vi igen i år mødt stor opbakning fra byens forretninger og virksomheder.

Vi kunne derfor glæde rigtig mange deltagere med lækre lodtrækningspræmier, som vi havde fået sponsoreret fra byens butikker.

Stemningen var i top blandt kvinderne, der efter løbet var klar til at fortsætte dagen og aftenen på Gazzværket hvor resten af arrangementet skulle forgå.



Festtøj, hår og make-up var på plads da velkomstdrinken blev indtaget, og der kunne fornemmes en summen af forventningerne til resten af aftenen, mens der blev hygget i loungen på Gazzværket.

Restaurant Knapp leverede en lækker menu, med både tallerkenanrettet forret, hovedret som buffet og tallerkenanrettet dessert.

Som aftenens underholder havde vi i år hyret Cecilie Frøkjær.



Det blev et foredrag med masser af humor og selvironi, men samtidig også med alvor og ærlighed. Vi fik b.la. ”udleveret” Lise Nørgaard til stor moro for hele salen. Og hvis vi ikke holdt af Michael Meyerheim inden foredraget så gør vi det vist alle nu ☺

På vegne af ”En duft af kvinde” gruppen/

Lone Nicolaisen

Et nostalgisk møde

Af Willy Frandsen

Et nostalgisk møde mellem tre tidligere AAIGére så dagens lys, søndag, den 18. september, ved de danske kastefemsmesterskaber for Masters på Helsingør Atletikstadion.

Her mødes Bo Jørgensen, Henrich Dueholm, begge fra SPARTA, og mig fra Haderslev IF i hver sin aldersgruppe. Bo Jørgensen, som i sine unge dage var en fremragende hækkeløber og trespringer. Vi var sammen på AAIG´s divisionshold sidst i 1970érne. Henrich Dueholm er en årgang 1929 og var først og fremmest kendt som en fremragende femkæmper i sine unge dage.

Bo, årgang 1952, scorede 2798 points og vandt sin gruppe. Henrich var som eneste deltager i sin gruppe sikker vinder med 2535 points. Og jeg var en lige så sikker nr. 3 – ud af tre deltagere i årgang 70-74 år. Jeg satte PR i hammer, 31,36 m, spyd 22,34 m, vægt 10,93 m og scorede 2761 points.



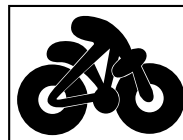
- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



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

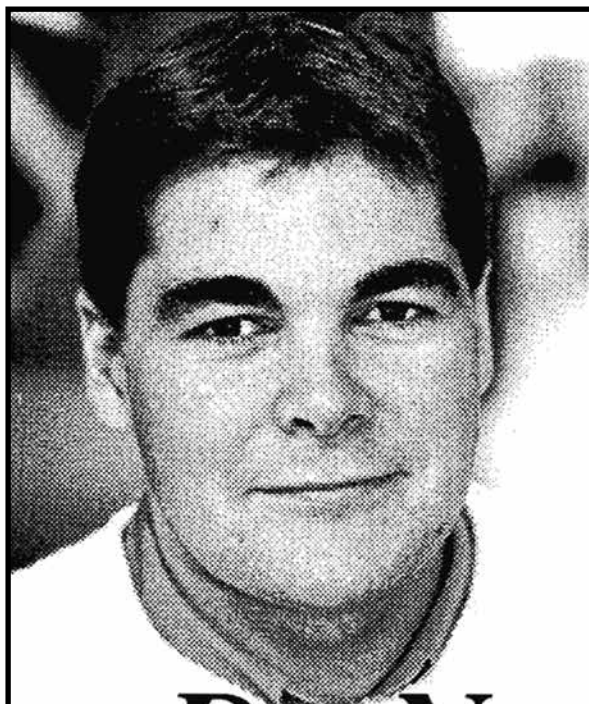
Recycling since 1888

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*

Fra 0 - 42195 meter på 7 år - en løbende historie

I foråret 2009 gik snakken på min arbejdsplads, en kollega mente om vi ikke kunne løbe 4,3 km til Aabenraa Bjergmarathon. Jeg havde spillet fodbold som ung, men havde ikke dyrket sport de sidste 20 år. Vi tænkte, kunne andre løbe, kunne vi også. Løbesko- og tøj blev købt, og så var vi klar. Erindrer at vi var 3 – 4 kollegaer som mødte op til fortræning til Bjergmarathon på Aabenraa Stadion, under kyndig vejledning af Holger Jacobsen. Inden jeg mødte op havde jeg smugtrænet på en rute på ca. 1 km. Tidtagning var med vores æggeur og der var mindst 3 gå-pauser på denne lille tur – jo, det var sørme hårdt. Aabenraa Bjergmarathon 2009, 4,3 km blev gennemført i tiden 00:27:27 timer og det skulle ikke blive til mange løb, det var jo alt for hårdt. Samme år i september tog jeg med en kollega til Tønder, hvor vi løb 10 km. Vi gennemførte og var super glade ☺

Fra 2009 og frem til 2013 deltog jeg i flere løb på de korte distancer, f.eks. Frøsløbet i Aabenraa, Grænseløbet i Kruså, Vesterskovsløbet i Haderslev, Motorvejsløbet i Kliplev.

Min træning startede altid til fortræning til Bjergmarathon og når vinteren stod for døren, sad jeg i sofaen. Jeg har deltaget i fortræningen på skovholdet ved Holger i 6 år. Fra 2009 og til 2014 har

jeg hvert år løbet den korte rute til Bjergmarathon, undtagen i 2013, hvor jeg løb 10 km, altså Vestrutten, en rigtig hård omgang.

Efter Bjergmarathon i 2014, hvor jeg jo løb 5 km, mente Lis Petersen, at jeg skulle komme til træning i AAIG, altså løbetræne 2 gange om ugen. Nej, nej, jeg skulle ikke løbe 2 gange om ugen i al slags vejr, havde jo set løbere komme forbi på Farverhus om vinteren, hvor jeg tænkte – ”at de gider”. Nå, men jeg endte jo med at prøve en måneds tid, og meldte mig så ind. Jeg blev jo helt grebet af det – endnu en ”løbetosse” var på banen.

Samtidig er det jo også en meget hyggelig klub, hvor der snakkes meget når der løbes. Der er hygge-torsdag, klubtur, grill-løb, nytårsløb, cannonball-løb og der er forskellige distancer så alle kan være med.

I efteråret 2014 deltog jeg i flere løb hvor jeg løb 10 km, bl.a. Aarø Naturløb og en ”En duft af kvinde”. Året sluttede med et cannonball-løb den 20. december, i regn, sne og blæsevejr hvor jeg løb 3 runder á 5,3 km, i alt 15,9 km.

Den 7. februar 2015 løb jeg mit første halvmarathon til et cannonball på Aabenraa Stadion i tiden 2:19:00 timer.

Det var en stor sejr, og hårdt, det kunne mærkes på kroppen i de følgende dage.

Til Bjergmarathon i 2015 løb jeg mit femte halvmaraton i tiden 2:06:27, hvilket jeg var godt tilfreds med. Den sjette i rækken blev gennemført til Odense til H.C.Andersen marathon. Jeg havde ikke planlagt en tid, men lagde mig ved fartholder 2:05:00, hvilket var en rigtig god ide – gennemførte i tiden 2:02:46 timer, igen en PR. En rigtig god løbeoplevelse, at følge en fartholder, jeg skulle ikke tænke, bare flytte benene.

Den syvende halvmarathon skulle løbes i Kliplev med en del løbere fra AAIG. Igen ingen planer, men Birgitte Sørensen havde en plan. Da vi havde løbet en km meddelte hun at vi skulle i mål på under 2 timer, jeg grinte og mente ikke at vi kunne – det kunne vi, tiden blev 1:59:28 timer, fantastisk at løbe under 2 timer – tak Birgitte ☺

Idrætsmærket blev overraskende også bestået i 2015, hvor Bjergmarathon og Kliplev Løbet var de ”beståede” løb.

Der blev herefter ikke sat flere PR – de fleste halvmarathon gennemfører jeg i tiden 2:10 – 2:20 timer.

Da jeg startede med at løbe, var målet at kunne løbe 5 km og er nu endt med halvmarathon, men ønsket om at løbe

en hel marathon var til stede, men et voldsomt projekt.

I klubblad nr. 3 – 2015, var der en artikel fra Anne Grete og Holger ”Jeg har en drøm”, altså en drøm om at løbe en marathon. Jeg deltog i mødet på Gl. Kongevej 27 hvor yderligere 9 debutanter mødte op. Der blev udleveret et træningsprogram og vi fik gode råd. Det blev til flere møder ved Anne Grete og Holger inkl. kaffe/the og hjemmebag.



Debutanter fra venstre: Preben Petersen, Helle Jensen, Birthe Baun Brodersen, Marianne Refslund, Hanne Jonasson Nielsen, Jette Tønder, Bjarne Ekberg, Hong Nguyen Haugaard, Henrik Hansen og yderst til højre Ritha Jessen

Mit første marathonløb skulle være den 17. april 2016 i Hamborg med Sejtrækkerselskabet, en tur som arrangeres af Anne Grete og Holger – det var nemt at tilmelde sig, og resten klarede visakortet til topkarater.

Træningsprogrammet startede i oktober med længere distancer i weekender men også de normale træningsløb mandag og torsdag i AAIG.



*Til træning i Graasten
til Orla's 70 års fødselsdagsløb*

Cannonball-løb i Rødekro, Gråsten og Aabenraa blev brugt til træning, altid minimum en halvmarathon og den 6. februar 2016 i Aabenraa løb jeg 31,2 km i tiden 3:23:15 timer – en meget lang tur, og igen en meget træt krop. Efter denne tur manglede jeg ”kun” at løbe yderligere 11 km for at have løbet en marathon – det fyldte meget, hvordan skulle jeg kunne klare det.

Under denne proces har jeg lært meget om mig selv, lært at sætte nye mål og overskride disse.

Lørdag den 16. april 2016 kørte Sejt-rækkerselskabet med ca. 56 løbere og heppere til Hamborg. De fleste i bussen var erfarne marathonløbere og vi var 10 debutanter på denne strækning. Alle

var nervøse på den gode måde – vi havde jo trænet.



Hotel Cap Polonia, Pinneberg

Startnummer blev hentet om eftermiddagen og derefter kørte vi til hotellet Cap Polonio i Pinneberg, her var der pastabuffet til aften og så i seng. Tidligt op søndag, ned til morgenmad og herefter med bussen til startområdet. Starten gik kl. 9 og jeg løb over startlinjen ca. kl. 9.20, en fantastisk oplevelse. Vejret var OK, publikum super og benene havde det godt. Det var en lang sej tur. Min datter og kæreste var på weekendophold i Hamborg og jeg mødte dem 4 gange på turen, sidste gang ved km 39 – det gav lige ekstra energi til de sidste 3 km.



Ved kilometer 39 og stadig løbende

Jeg gennemførte Haspa Marathon Hamburg i tiden 4:47:15 timer 😊

Det har været en lang proces, men det var det hele værd, hårdt, men halvmarathon er min favoritdistance. Siden min start i AAIG i august 2014 har jeg løbet 19 halvmarathon.

En tak til alle i AAIG for opbakning, gode råd og løbeselskab.

Jeg havde en drøm, og fik løbet min marathon. Det er nok ikke den sidste 😊 - er begyndt at tænke Hamborg 2017.

Hanne J. Nielsen

Refleksioner over fællesskab

For tiden deltager jeg, sammen med Thomas, på et kursus med titlen: ”Rekruttering og fastholdelse af frivillige”. Et interessant kursus, hvor bl.a. begrebet ”forpligtende fællesskab” ofte dukker op. Det har fået mig til at tænke over, hvad der ligger i dette, og hvordan det er at være en del af et forpligtende fællesskab, som det jo er at være en del af det frivillige foreningsarbejde.

Når man slår ordet ”forpligtelse” op i ordbogen, er det synonymt med ”bindende”. Derfor ser jeg det forpligtende fællesskab, som et begreb hvor vi er bundet sammen og har ansvarlighed – ikke bare at være sammen, som fællesskabet ligger op til, men at vi alle har et ansvar, og alle må bidrage til fællesskabet og modtage fra fællesskabet.

Det er i dette forpligtende fællesskab, at vi som forening(er) adskiller os fra mere kommercielle organisationsmodeller. Jeg tænker her på forretninger som f.eks. Fitness World og lign. Ikke noget forkert i dem, men meget forpligtende er der nødvendigvis ikke i de organisationsformer.

Jeg hører flere steder, at dette forpligtende fællesskab nogle gange glemmes

i den daglige foreningsgang. I mange foreninger, er det svært at få medlemmer til at engagere sig i fællesskabet.

Det er ofte Tordenskjolds soldater der stiller op, når der er opgaver, der skal løses eller hjælpes til, men på et tidspunkt trænger selv den stærkeste soldat til et hvil!

Må vi have forventninger til hinanden i dette fællesskab?

Ja, det må vi. Det har vi faktisk allerede, men vi er nok ikke gode nok til at italesætte det. AaIG er baseret på ulønnede ledere/trænere, hvorfor det må forventes, at alle medlemmer hjælper til ved forskellige aktiviteter /arrangementer i årets løb eller i de ”daglige” opgaver, der får vores forening til at fungere. Af arrangementer tæller bl.a. Atletikstævner, Aabenraa Triathlon, Bjergmarathon, En duft af Kvinde, Cross turneringen m.fl.

Ovenstående er typisk en udtalt forventning, men hvis vi ikke får forventningsafstemt dette med hinanden og i fællesskab nikker ok til dette, så er der ikke meget forpligtende i det. Så står vi med de flotte ord, forpligtende fællesskab, men reelt har de mistet deres indhold.

Hvordan ser det ud i AaIG?

Som bekendt kommer ingenting af ingenting.

Vi er en økonomisk privilegeret forening, men det er vi kun, fordi vi har ovennævnte aktiviteter, der giver et fornuftigt et fornuftigt overskud. Uden disse aktiviteter ville der ikke være megen økonomi til at drive foreningens tre afdelinger og slet ikke til de mange tilbud, vi får som medlemmer.

I parentes kan jeg nævne:

- Klub T-shirt ved indmeldelse
- Tilbud om klubarrangementer og foredrag
- Tilskud til klubture
- Klubblad
- Træning i de respektive afdelinger
- Fri adgang til klub- og vægtlokale, faciliteter som Stadion
- Socialt samvær

Så derfor skal min opfordring lyde: bland dig, engager dig, hjælp til når du kan (også selv om du ikke gider) og vær med til at gøre AAIG ATM til en endnu bedre forening. Husk, sammen kan vi udrette mere end vi kan alene ☺

Per Husmann

Kliplev Løbet 2016

Lørdag den 22. oktober 2016 var vi en del af de ”grønne” som havde tilmeldt sig til løb i Kliplev. Vejrudsigten var ikke for god – ikke megen varme, tiltagende vand og vind. Vejret var OK da vi kørte mod Kliplev.

Det var en rigtig kold fornøjelse rundt på de 21,1 km. De første 10 km gik fint og så blev regn og blæst tiltagende, kom stille og roligt op på 16 km og herefter var det op af bakke – træt, våd og kold kom jeg dog i mål 😊

Igen et fint løbearrangement i Kliplev, væske på turen rundt, super vejvisning, varme i hallen efter løb.

Det bedste ved denne dag var nok varmen i hallen, boller, kage, slik, kaffe/te, øl/vand og hyggeligt samvær. Tak til Maria for de fine billeder.



Fokus på løb: Conny, Heidi og Gitte



Højt humør ved Poul Erik og Mathias



Flemming på vej til kage og kaffe 😊

Af Hanne J. Nielsen

Kliplevløbet 2016





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 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 & Styrke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvet - Andreas Peltz/ Jakob Nørby
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

Fredag

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
Fredag	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

DGI Landsstævne 2017
29. juni 2017 - 2. juli 2017 · Aalborg, Denmark



Få dig én på opleveren i 4 dage næste sommer med masser idræt om dagen og fest og koncerter om aftenen. Vælg mellem mere end 25 idrætter og flere end 400 aktiviteter til Danmarks største idrætsfestival 29. juni til 2. juli 2017 i Aalborg.

Løb

DGI Landsstævne 2017 tilbyder fuldt FUN RUN løbeprogram, hvor alle kan deltage uanset erfaring og form.

Startskud, stemning og byens puls.

Hver dag vil Bevæg dig for livet - Løb arrangere nye sjove etapeløb.

Programmet tilbyder i alt 4 etapeløb: City-orienteringsløb, Egholm Ekspeditionen, Trailløb i Mølleparken og Zoo og Festløbet i Karolinelund.

Workshops, morgenløb og lounge

Mellem etapeløbene vil der være løbeworkshops og GoRun morgenløb. I Løbernes Lounge kan man finde information om løbene, hænge ud med andre landsstævnedeltagere samt møde folkene bag Bevæg dig for livet - Løb;

Dansk Atletik Forbund, DGI og de lokale løbeklubber.

Løbeprogrammet er både for landets løbeklubber og løbere, der ønsker at deltage i det fulde løbeprogram og for de andre idrætsudøvere, som ønsker at deltage i enkelte løb. Lørdag er løbene åbne for L2017-endagsdeltagere.

Få mere info om løbeaktiviteterne i programmet nedenfor:



Midtbyen

Torsdag 15:00 - 17:00

By-orienteringsløb/Aalborg 4-kløver etapeløb: Startskud, stemning og byens puls! Nemt og sjovt orienteringsløb for alle, der ønsker at opleve Aalborgs seværdigheder og vigtige landsstævnesteder på en udfordrende og underholdende måde.

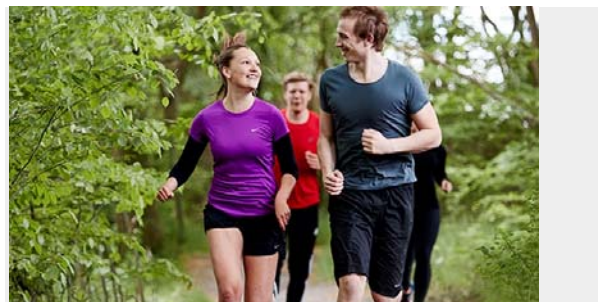


Workshop

Mølholm / Vestre Fjordpark

Fredag 09:00 - 10:30

Leg med løb: Så skal der løbetrænes. Bliv inspireret til at komme i gang med nye udfordrende løbe- og styrkeøvelser derhjemme. Lær øvelserne på egen krop, og få redskaber med hjem.



Workshop

Mølholm / Vestre Fjordpark

Fredag 09:00 - 10:30

Trailløbets fascination og teknik: Har du ikke mulighed for at komme ud på et rigtigt trailspor og træne til hverdag? Så kom og prøv denne workshop, hvor vi vil arbejde med teknik og fysisk træning, som du kan tage med ud og bruge på trailsporet.



Workshop
Mølholm / Vestre Fjordpark
Fredag 11:00 - 12:30

Bliv bedre til dit løb: Lær teknikker, så du kan minimere risikoen for skader, fjerne muskelømhed, undgå trætte ben og forbedre dine tider. Lær hvordan løb kan være let, frit og helt uden belastning - og ikke mindst, hvordan du bliver gladere for at løbe.



Workshop
Mølholm / Vestre Fjordpark
Fredag 11:00 - 12:30

Løb og mindfulness: Slå den retoriske løber fra, læg pulsuret og sluk for dine gadgets. Vi skærper bevidsthed og nærvær, og mærker hvordan kroppen er og bevæger sig - lige her og nu.



Kom og prøv
Mølholm / Vestre Fjordpark
Fredag 13:00 - 14:30

Bevæg Dig for Livet Runners: Nu har du muligheden for at møde det dedikerede team af frivillige løbere og trænere, der spreder glæde ved løb og bevægelse. Mærk energien. Oplev fællesskabet.



Workshop
Mølholm / Vestre Fjordpark
Fredag 13:00 - 14:30

Har du styr på dine træningszoner? Se hvordan vi finder dine træningszoner gennem en iltoptagelsestest, og hvordan du kan bruge zonerne til at optimere din træning - blive hurtigere og nedsætte skadesrisici. Mulighed for at købe en personlig test til særpris.



Workshop

Mølholm / Vestre Fjordpark

Fredag 13:00 - 14:30

Bliv glad for din bakke: Bakken er din ven - vi løber ud og prøver kræfter med den. Vi vil anvende terræn og omgivelser til at skabe en spændende og styrkende træning, og du vil få inspiration til at variere din løbetræning.



Mølholm / Vestre Fjordpark

Fredag 14:00 - 18:00

Egholm Ekspeditionen/Aalborg 4-kløver etapeløb: Løberne sejles over til den lille ø Egholm. Der er opvarmning på færgen, og starten går så snart, at færgen ligger til ved øen. Deltagerne sendes af sted i hold. Ruten er ca. 3 x 2,3 km.



Midtbyen

Fredag 21:00 - 00:00

Festløb/Aalborg 4-kløveretapeløb: Lille fest-stafetløb med masser af stemning og høj intensitet. Løbet er et rent oplevelsesløb med høj energi og puls. Der skal tre deltagere på hvert stafethold.

Biatlon



Prøv Biatlon på Landsstævnet. Det er en ny sportsgren, der kombinerer skydning med løb. Ligesom skiskydning - bare uden ski!

Du har sikkert hørt om skiskydning. Skytter på ski, der dyster i langrend og skydning. Puls og koncentration, intensitet, spænding og ekstrem

konkurrence. Nu får du muligheden at prøve kræfter med sporten.



I sommerudgaven skifter vi dog ski ud med løbesko, og riflen løber vi ikke med. Alt andet er præcis, som du kender det fra skiskydning.

Kom og vær med-aktivitet

På Landsstævne 2017 kan du prøve Kom og vær med-aktiviteten Biatlon IR – ”elektronisk” skiskydning i løbesko. Vi løber fredag fra kl. 9.00-17.00.

Alle uanset alder kan deltage, og aktiviteten kommer til at finde sted i Aalborg Midtby, Østre Anlæg og/eller Aalborghus Slot.

Er I afsted som et hold/forening/klub mv. og har lyst til at prøve ”skiskydning i løbesko”, så prøv det med elektroniske rifler og en kortere løbedistance. Rundstrækningen, der skal løbes, er ca. 400 m, strafunderne 35 m.

MTB

Vil du have oplevelser og udfordringer i naturen? Så besøg Vestre Fjordpark under L2017



Styrke, sving og natur.

På mountainbike kan du træne din teknik, styrke og udholdenhed i varieret terræn. Prøv workshops, løb og træning på DGI Landsstævnet 2017 og oplev den brede vifte af aktiviteter, som DGI MTB byder på.

Workshops

Glæd dig til spændende workshops med forskellige temaer:

- Prøv en mountainbike
- Sådan kører du bedst i et sving
- Sådan tager du bedst et hop
- Sådan vedligeholder du din cykel

Alle workshops er for nybegyndere og letøvede, og instruktørerne skal nok guidedeltagerne godt igennem det hele.

Landsstævneløb for øvede og erfarne

Traditionen tro arrangeres et Landsstævneløb med mange forskellige spændende udfordringer for de garvede i sadlen.

Cyklecross

Lørdag kan du være med til et crossløb med masser af udfordringer i Østre Anlæg. Der er også mulighed for at køre løb på din MTB og hvis du er kvinde, har du mulighed for at være med i et cyklecross-løb kun for kvinder.



Guidede ture

Der tilbydes forskellige guidede ture ud til populære mountainbikeområder rundt om Aalborg.



Landevejscykling



Cykling på landevej er effektiv motion og populært hos både mænd og kvinder. Kom og klik i pedalerne på DGI Landsstævne 2017

Cykling, samvær og sus i håret.

Dyrk sammenholdet og sved med andre ryttere på asfalten ved Aalborg. Oplev, overhal og overrask dig selv.

DGI Cykling byder på en bred palette, hvor vi viser dig, hvad landevejscykling har at byde på for nybegyndere og let øvede. Alle aktiviteter kommer til at foregå med udgangspunkt fra Vestre Fjordpark, og vi lover, at du får det sjovt samtidig med, at du får inspiration til en god og varieret træning.

Workshops

- Prøv en landevejcykel
- Landevejscykling for kvinder
- Sådan vedligeholder du din cykel
- Sådan justerer du cyklens gear

Til alle workshops vil engagerede instruktører guide dig grundigt og trygt igennem og sikre en super oplevelse. Deltagerne vil blive inddelt i hold efter niveau.

Motionsløb

Der arrangeres flere motionsløb på naturskønne ruter omkring Aalborg. Der kommer til at være to distancer: 60 og 120 km.



Guidede oplevelsesture for seniorer

Med start ved Vester Fjordpark tilbydes guidede ture med oplevelser, hygge og socialt samvær i højsædet. Her vil man med DGI instruktører som holdkaptajner cykle ture i omegnen af Aalborg.



Derudover planlægges øjeblikket flere typer events, hvor man kan prøve kræfter med landevejscykling.

Svømning

Svøm dig til glæde, gejst og masser af oplevelser med DGI Svømning på Landsstævnet 2017

Spring, svøm og dyk.

Er du lige så vild med vand som os? Så kom og prøv de forskellige aktiviteter, der er på programmet i vandet i Aalborg i 2017. Hop med på de nyeste tendenser inden for Aqua Fitness, få fif til åbent vand svømning eller øv dine livreddertalenter på Ocean Rescue Camp.

Aqua Fitness

Aqua Fitness er for dig, der sætter alsidig og varierende træning højt.

Det handler om en komplet træningsform i vandet med god blanding af traditionelle gymnastik-øvelser, fitnessøvelser og masser af puls- og intensitetstræning. Prøv f.eks. Aqua Running, Aqua Hatha Yoga eller Aqua Pilates.



De veluddannede og topmotiverede instruktører udnytter de store variationsmuligheder i træningen til at tilgodese alle niveauer og skal nok få din puls op.

Åbent-vand

Svømmer du allerede i det fri, eller drømmer du om at gøre det? Så kom og vær med.



Vi svømmer i Aalborg Havn og omegn i vådragter og har kyndige instruktører med, så du får en sjov, varm og tryk oplevelse i naturen. Mærk vandet, himlen, luften og nyd det!

Vi svømmer i distancer for alt fra nybegyndere til øvede, så alle kan være med.

Ocean Rescue Camp



Er du til masser af action? Tag på livredningsskole. Du kommer til at lære om f.eks. livredning, dykning og beach flag race. Vi har det fantastisk sjovt undervejs, og der er fart på, når vi prøver masser af vandaktiviteter i det fri.

Du bliver klogere på kystlivredning, sikkerhed og førstehjælp, og du får selvfølgelig lov til at prøve det hele af i praksis.

Ovenstående er "klippet" fra hjemmesiden www.dgi.dk/landsstaevne hvor man kan finde flere informationer, tilmelde sig til landsstævnet og også tilmelde sig til DGI's nyhedsbrev, så man løbende bliver opdateret om DGI, Landsstævnet og alle de spændende idrætter man kan deltage i til L2017.

Man kan også følge Landstævnet på Facebook på siden DGI Landsstævne.

Petra Vig Jørgensen



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!

DM Senior.

Af Kirsten Eskildsen

27-28. August blev de Danske Mesterskaber for Seniorer afviklet på Ceres Park Arenaén i Århus.

Mikkel Bach Garbrecht Dansk Mester i spydkast.

I en meget spændende spydkast konkurrence kunne Mikkel Bach Garbrecht vise at han er Danmarks bedste spydkaster, hvor han kaster spydet ud på 62,33m.



Lise Lotte Jepsen imponerede i hammerkast ved at kaste den 4kg tunge

hammer ud på 48,50m. Da hun er første års deltager ved senior Mesterskaberne og normalt kaster med en 3kg tung hammer, skulle hun kun samle erfaringer og målet var at kaste over 40m. Resultatet er en stor forbedring af Marie Aagaards klubrekord.

Lise Lotte springer også 1.60m i højdespring.



Fawzie Otour, som stadigvæk er skadet og ikke kan kaste spyd, støder kugle i stedet for. Hun støder 12.31m.

Mathilde U. Kramer løber 100m i tiden 12.38s og løber 100m hæk på 14.43.

Mathilde springer også længde, og kommer her ud på 5.42m.

DMU :

Af Kirsten Eskildsen

Den 2-3 september deltog de 5 bedste af vore atleter i De Danske Mesterskaber for Ungdom på Østerbro stadion.

9 starter - 9 medaljer! Hvad kan en træner ønske sig mere.... 4 guld, 2 sølv og 3 bronze medaljer.

Igen kunne Mikkel Bach Garbrecht, drenge 22år forsvare sit Mesterskab i spydkast som han i sidste weekend ligeledes vandt ved seniormesterskaberne.

Lise Lotte Jepsen Piger 17 år, kunne hente hele 2 guldmedaljer. Både i Højdespring og i vægdkast hvor hun præsterede at forbedre hendes personlige rekord med over 1 meter. I hammerkast vandt hun sølv i en meget spændende og tæt konkurrence.



Mie Mikkelsen hos Piger 15 år vandt med en stor margin på 200m og kunne

hjembringe en meget flot bronze medalje i et stærkt 100m felt.



Fawzie Otour, piger 22 år vandt sølv i kuglestød med en personlig udendørsrekord, lige efter den tidligere klubkammerat Marie Aagaard som nu er flyttet til Ålborg.

Isabell Paprotny, piger 19 år vandt en flot sølv medalje i 100m hæk og bronze på 200m distancen.



Alssundman 28.08.2016



DT-finalen Østerbro 10. september

Af Kirsten Eskildsen

Lørdag d. 10. september drog vi to biler af sted fra Aabenraa for at mødes med vore "Københavnere piger" og Poul til årets DT finale.



Vi var på forhånd klar over at der intet var at komme efter og at vi nok ville komme til at måtte nøjes med en 6. plads.

Holdmoralen var dog i top og vi kom for at have det sjovt og leve op til vores bedste.

For mig som hold leder var det en speciel god oplevelse at se, at alle "mine piger" gøre det godt og bare har det sjovt. For mit vedkommende var det en speciel afslutning på DT. 35 år som deltager og holdleder for vores kvindehold.

Pigerne gjorde mig meget rørte. De havde arrangeret, at der kom flere af "de gamle" piger forbi og havde hilsner med fra andre som tidligere har været på holdet. Og Poul holdt en fin tale for mig. Så kom da også til at lade en lille tåre trille :)

Dagen var dog samtidig lidt sørgmodig, da

det var et farvel til en hel del af de ældste piger og sidste gang at Poul var med som træner og holdleder.

Pigerne kæmpede for hvert enkelt point og selv Mathilde, som var syg og havde høj feber, gav den hele armen. Hun stillede op på 100m, længdespring og 4x100m stafet. Denne blev løbet sammen med Anne, Isabell og Mie i super flotte tid 49.17s.



Fawzie gjorde det super flot i kugle, selv med en skadet albue og kastede diskos for holdets skyld.

Anne Sofie Rasmussen, vores gode mellem lang distance løber, måtte klare de lange løb selv, da Gyde lå syg. Det blev til flotte 21.03,43 på 5000m.

Isabell sprang højde og længde hvor hun endelig fik ram på en PR med et spring på 5.67. Dette var ligeledes hendes sidste konkurrence for AAIG,

så en rigtig god afslutning for hende her i AAIG inden hun flytter til Esbjerg.

Anne stillede op i eneste konkurrence i år, på stafetten og i højde spring. Hun er en af "Københavnerpigerne" sammen med Mathilde og Sophie, som fra næste år stiller op for Frederiksberg IF. De er allerede på nuværende ungdomstrænere i Frederiksberg, som nu også er så heldige at have fået Poul over som træner. Sikke en gevinst for klubben med hele 4 guldklumper. Det bliver spændende at følge Frederiksberg IF :)

Mie løb 100m og 200m hvor hun løber en rigtig flot PR hjem på 26.30s.



Lise Lotte tar sig af hammerkast og diskos. I hammerkast viser hun igen at hun er stærk med en senior hammer og kaster 45.11m.

Rigtig glad er jeg over at Elisabeth er



tilbage efter et efterskoleophold. Hun er meget lovende i spydkast hvor hun kaster 33.65m uden speciel meget træning. Så det

tegner rigtig godt.

Det bliver spændende til næste år at bygge et helt nyt hold op sammen med alle de unge talenter der er på vej.



Isabell sætter PR i længdespring.



Lars Bo var med som chauffør, træner og fotograf. Som altid blev det til nogle rigtig flotte billeder.

DM Kastemangekamp:

Af Kirsten Eskildsen

I weekend d. 17-18. september afholdt Helsingør IF de Danske Mesterskaber i Kastemangekamp.

Lise Lotte Jepsen vandt sølv hos Piger 17 år med et pointscore på 3460. Det er kun 108 point fra Marie Aagaard's danske Ungdomsrekord fra 2013.

Lise Lotte sætter PR i både hammerkast og vægtekast med henhold 56.03m og 17.50m. Disse er ligeledes ungdoms klubrekorder.



Marie Aagaard, som nu studerer i Aalborg og derfor også stiller op for deres klub, vandt bronze i klassen Kvinder senior. Samtidig stillede hun op hos Piger 22, hvor hun vinder guld.

Guld og et seniormesterskab for mænd blev det til Kristoffer Thomsen. Efter 18 år på tronen måtte Torben Wolf afgive den til Kristoffer.

Hos Kvinder 50, vandt Kirsten Eskildsen Guld med et pointscore 2313 hvilket er PR.

Terminsliste 2016/17

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
November					
Lørdag 12.	14.00	Rødebro	M	Sønderjysk Cross	
December					
Lørdag 3.	14.00	Rødebro	M	Sønderjysk Cross	
Søndag 11.	10.00	Aabenraa		Julehjerteløb	
Lørdag 17.		Aabenraa	M	Aaig-løb-langt-løb	
Lørdag 31.		Haderslev	M	Champagnegaloppen - løb	
Januar					
Lørdag 14.	14.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross	
Februar					
Lørdag 4.	14.00	Løgumkloster	M	Sønderjyske Mesterskaber i Cross	
Lørdag 18.		Aabenraa	M	Aaig-løb-langt-løb	
Lørdag 25.	14.00	Bolderslev	M	Sønderjysk Cross	
Marts					
Lørdag 4.	<i>14.00</i>		<i>M</i>	<i>Sønderjysk Cross (Reserverunde)</i>	
Lørdag 11.	14.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross (Afslutning)	
Lørdag 18.		Aabenraa	M	Aaig-løb-langt-løb	
April					
Maj					
Juni					
Lørdag 17.		Aabenraa	M	Bjergmarathon	Motion
Torsdag 29.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
Fredag 30.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
Juli					
Lørdag 1.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
Søndag 2.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI

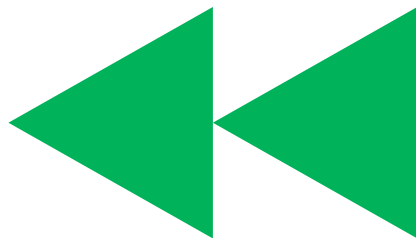
**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu



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!

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

