

# AAIG

Nr. 6 2015 48. årg.



Jesper og Dan ses her ved  
3. afdeling af DGI vintercross i Sønderborg



# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
DGI Cross Sønderjylland 2015/2016	Side 10
Et road trip to cross	Side 12
Forsinket, men flot – Vestdanske Ungdomsmesterskaber	Side 15
Vinterens løbetræning for alle	Side 16
En duft af kvinde	Side 18
Invitation til Nytårsløb	Side 20
Ranglister 2015	Side 23
Top 10 for kvinder og mænd senior 2015	Side 29
Frankfurt Marathon 25. oktober 2015	Side 32
Cykeltræning i tri.-regi	Side 35
Verdenskendt triatlet fortalte om sig selv	Side 36
Klubtur til Skærbæk	Side 38
Vejen til optimal præstation	Side 41
Rødekro Cannonball nr. – 22. november 2015	Side 43
Stadion på kanten	Side 44
Skole OL	Side 45
Rent bord i Aabenraa	Side 46
Terminsliste	Side 47

## Næste klubblad

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](mailto: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

Jesper og Dan ses her ved 3. afdeling af DGI vintercross i Sønderborg



# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

### Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **atletik**, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Næstformand

Thomas Johansen, **tri** [walter-johansen@hotmail.com](mailto:walter-johansen@hotmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

Per Hussmann, **bjergm.** [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **sekr.** [conny@cschlesinger.dk](mailto:conny@cschlesinger.dk) Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

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

## Atletik aktiviteter

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

Allan Lotzkat, [dkalo@mail.dk](mailto:dkalo@mail.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

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

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

Kenny B. Andersen, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Triathlon aktiviteter

**Thomas W. Johansen**, [walter-johansen@hotmail.com](mailto:walter-johansen@hotmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

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

Kim Meyer, [kim.meyer@mail.dk](mailto:kim.meyer@mail.dk) Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

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

### Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Jes Chr. Wilhelmsen, [wilhelm@post.tele.dk](mailto:wilhelm@post.tele.dk) Fladholm 41A, 6200 Aabenraa 40 17 18 00

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

Finn Jakobsen, [finntorsten@ofir.dk](mailto:finntorsten@ofir.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 29 99 60 16

## Aabenraa Bjergmarathon

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

Conny Schlesinger, [conny@cschlesinger.dk](mailto:conny@cschlesinger.dk) Snareved, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Jesper Steffensen [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Henrik H. Jessen [henrik.jessen@skolekom.dk](mailto:henrik.jessen@skolekom.dk) H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bent Hjortdal, [bent@hjortdal.dk](mailto:bent@hjortdal.dk) Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa 29 90 55 07

## Idrætsmærke

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

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

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

## Nålestævner

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

## Kasserer/Kontingent

Jesper Steffensen, [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Helle Thomsen, [helle1436@gmail.com](mailto:helle1436@gmail.com) Sønderport 62, 6200 Aabenraa 74 62 55 46

## Atletik Statistik

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

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

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

Kenny B. Andersen [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Vægtlokale

Palle R. Madsen, [prm1@live.dk](mailto:prm1@live.dk) Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev 74 64 63 45

## Redskaber

Kenny B. Andersen, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) <a href="mailto:felstedskov@mail.tele.dk">felstedskov@mail.tele.dk</a>	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) <a href="mailto:larsbo@bbsyd.dk">larsbo@bbsyd.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:dorit-lars@mail.tele.dk">dorit-lars@mail.tele.dk</a>	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) <a href="mailto:kulby@post9.tele.dk">kulby@post9.tele.dk</a>	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) <a href="mailto:dkalo@mail.dk">dkalo@mail.dk</a>	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:heakmedbeck@gmail.dk">heakmedbeck@gmail.dk</a>	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevvej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) <a href="mailto:jg@khsk.dk">jg@khsk.dk</a>	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) <a href="mailto:tom_jensen33@hotmail.com">tom_jensen33@hotmail.com</a>	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kentpetersen@hotmail.com">kentpetersen@hotmail.com</a>	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

## Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk) Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 78 86 47

### I redaktionen

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

Torben Lykke [tklykke@gmail.com](mailto: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

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

**OBS: Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Per Hussmann [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) 20 42 19 59**

# AAIG ATM - OpgaveriMotion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmeri"Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-træning	<p><b>Fremtidigtræningsafvikling:</b></p> <p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nyemed - løber ikke så langt ellerhurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere prespå - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> – 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 træningindlagt.</p> <p><b>E-hold</b> - Som C-hold - løber 5 min/km. og hurtigere. Det hold finder selv ud af en rute at løbepå.</p> <p><b>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskedder " vedr. klubben.</b></p>	<p>A-B Hold -Holger Hansen A-B Hold -HolgerJacobsen</p> <p>C- Hold - KimMeyer C- Hold - Henning Olsen C- Hold - Tovegrevsen C- Hold - LoneNicolaisen C- Hold – Bo junker (back up)</p>	<p>21 28 3275 20 40 8256</p> <p>61 71 55 11 29 90 2619 26 48 3212 26 65 4537 20 73 2627</p>	<p>b-hansen@hotmail.com <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a></p> <p><a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a> <a href="mailto:lonenicolaisen@gmail.com">lonenicolaisen@gmail.com</a> <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a></p>	<p>Jan-Mar og ½-del afjun. Jul-Dec.</p>
Torsdags-træning	<p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nyemed - løbe ikke så langt ellerhurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere prespå - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> – 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 træningindlagt.</p>	<p>A-B Hold - Harry Hansen A-B Hold - HolgerHansen A-B Hold - Flemming Søe Pedersen A-B Hold Jesper Streffensen A-B Hold Conny Schlesinger</p> <p>C- Hold - KimMeyer C- Hold - Henning Olsen</p>	<p>24 85 4306 21 28 32 75 25 67 3417</p> <p>61 26 9086 21 97 2619</p> <p>61 71 55 11 29 90 2619</p>	<p><a href="mailto:osotogari@live.dk">osotogari@live.dk</a> b-hansen@hotmail.com <a href="mailto:flemmingpedersen179@gmail.com">flemmingpedersen179@gmail.com</a></p> <p><a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a> <a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a></p> <p><a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a></p>	<p>Jan-jun, og Aug-Dec.</p>

# AAIG ATM - OpgaveriMotion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmeri"Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
	<b>E-hold</b> erstattet af <b>intervalholdet</b> ledes af 1-2 personer med nødvendige hjælpere (skift)	C- Hold - Lone Nicolaisen C- Hold – Bo Junker (back up)	26 65 4537 20 73 2627	<a href="mailto:lonenicolaisen@gmail.com">lonenicolaisen@gmail.com</a> <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a>	
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".	Torben Lykke Per Hussmann Bente Bloch	61 28 3768 20 42 1959 28 95 2874	<a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a> <a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a> <a href="mailto:bente.bloch@webspeed.dk">bente.bloch@webspeed.dk</a>	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer , og efterfølgendehygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse aftar.	Silvia Sørensen Pia Festeren Dorthe Petersen	29 16 8273 22 42 8640 30 24 1518	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:pia.festeren@mail.dk">pia.festeren@mail.dk</a> <a href="mailto:do-bage@hotmail.com">do-bage@hotmail.com</a>	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på <a href="http://www.aaig.dk">www.aaig.dk</a> .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 4718 20 42 1959	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a> <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>	Sommer- halvåret
Hjemmeside	Servicere <a href="http://www.aaig.dk">www.aaig.dk</a> med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Poul Erik Sørensen Torben Lykke Henning Olsen	30 91 4212 61 28 3768 29 90 26 19	<a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a>	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding(bordbestilling).	Silvia Sørensen Tina Nurby Birgitte Sørensen	29 16 8273 26 74 5300 74 63 1271	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:be@communication.dk">be@communication.dk</a> <a href="mailto:melldgaard.bshotmail.com">melldgaard.bshotmail.com</a>	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleaf- slutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen	21 97 2619 21 70 8072 24 61 8311	<a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a> <a href="mailto:trunte00@yahoo.dk">trunte00@yahoo.dk</a> <a href="mailto:te.e@mail.dk">te.e@mail.dk</a>	Primodec.
Løblangt træning	Indbydelse til og afvikling af 2-3 arrangementer i foråret på rundstrækninger a 3,5-5km. Udgangspunkter Aab.Stadion.	Jesper Steffensen Bo Junker Mikael Lassen	61 26 9086 20 73 2627 30 51 4691	<a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a> <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a> <a href="mailto:mikmikklassen@gmail.com">mikmikklassen@gmail.com</a> <a href="http://ail.com">ail.com</a>	Forår - op til Hamburg og evt. Biergma-

## AAIG ATM - OpgaveriMotion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmeri"Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Prisskalværslav. Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og HolgerJacobsen.	SusanneGarbrecht Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen MogensNielsen	74 62 6074 74 66 6816 30 91 4212 51 14 1526 20 40 8256 24 27 3771	garbrecht@bbsyd.dk <a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:famiac@post10.tele.dk">famiac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:famiac@post10.tele.dk">famiac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>	rathon Fredagmedio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og HolgerJacobsen.	Anne Grete Jacobsen IngaLykke Holger Jacobsen SusanneSønnichsen	51 14 1526 22 37 9878 20 40 8256 30 68 2328	<a href="mailto:famiac@post10.tele.dk">famiac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:ingalykke@hotmail.com">ingalykke@hotmail.com</a> <a href="mailto:ac@post10.tele.dk">ac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:ssoennichsen0@hotmail.com">ssoennichsen0@hotmail.com</a>	1.januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår ogefterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbbestil, træning m.v.). AfholdelsepåStadion, hvismuligt.	Connie Lutzke Susanne Sønnichsen Anne Grete Jacobsen LoneNicolaisen	28 57 8850 30 68 2328 51 14 1526 26 65 4537	<a href="mailto:clp@eucsyd.dk">clp@eucsyd.dk</a> <a href="mailto:ssoennichsen0@hotmail.com">ssoennichsen0@hotmail.com</a> <a href="mailto:famiac@post10.tele.dk">famiac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:lonenicolaisen@gmail.com">lonenicolaisen@gmail.com</a>	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.



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



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

## SALON DOMINIQUE

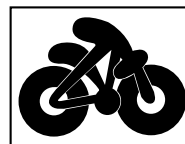
Storegade NO. 28 Aabenraa

Telefon 74 63 00 81

[www.salondominique.dk](http://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](http://www.revisor.dk)

**Tal med os!**



**REVI  
SION  
SCEN  
TRET**

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**



# RIMECO

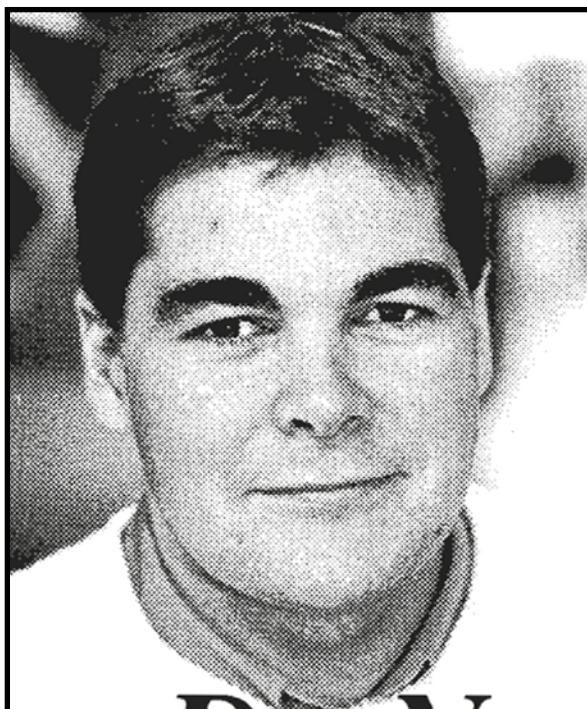
*Recycling since 1888*

Skibbroen 20 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 0300 · info@rimeco.dk  
[www.rimeco.com](http://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](http://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](mailto: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!**

## DGI Cross Sønderjylland 2015/2016

Nu er vi godt i gang med vinterens cross turnering. Jeg har nedenfor indsat de 5 højst placerede klubhold. Der er stor forskel på holdenes størrelse og resultat, idet holdet med flest deltagere naturligvis burde kunne opnå flest hold point, men ikke nødvendigvis flest 1-2-3 pladser. Da er det forskellen kommer

ind, idet Haderslev IF med 63 deltagere, står lige med Rødekro Tri & Motion med 101 point i 1-2-3 pladser. Det er rigtig fint. Årsagen til dette, udover at Haderslev har nogle rigtig gode løbere, er at de stiller generelt med flere deltagere per gang.

Nuværende status efter 3 afdelinger:

### DGI Cross Sønderjylland 2015/16

#### **Hold stilling**

Platz	Hold	Anzahl	Total point	Total point 1-2-3 plads
1	Rødekro Tri & Motion	109	9685	101
2	AAIG Aabenraa	102	8008	91
3	Haderslev IF	63	5712	101
4	Haderslev Tri 2000	30	2829	38
5	Bolderslev/Vollerup Ungdomsforening	29	2328	9

AAIG stiller et hold på 102 deltagere, og er dermed den næststørste klub, og ligger også på anden pladsen. Vor deltagelse indtil nu er således:

Had.	Ham.	Søn.	
68	50	52	<b>56,66</b> gns. deltagere

Had.	Ham.	Søn.	snit
66 %	49 %	50 %	<b><u>55 % gns. deltagelse</u></b>

Til sammenligning er den gennemsnitlig deltagelse for øvrige top 5 klubber:

Bolderslev/Vollerup 70 % deltagelse

Rødekro 67 % deltagelse

Haderslev IF 63 % deltagelse

Haderslev Tri 2000 60 % deltagelse

Hvis AAIG havde været lige så godt repræsenteret som Bolderslev med deres 70 % gennemsnitlige deltagelse, ville AAIG (55 %) på nuværende tidspunkt kunne have haft 10.192 point og ligge i spidsen af turnering. Og havde vi deltaget som Rødekro med 67 % ville vi kunne have haft 9.755 point, og føre turneringen.

MEN det gør vi ikke. Vi har den **ringeste** deltagelse i top 5.

Kære klubkammerater. Det må vi nok kunne gøre bedre. Næste gang er vi selv værter og selvom der skal bruges

en del hjælpere, må vi nok kunne stille mange flere.



Kom nu med til stævnerne og vis den fine grønne trøje. Vi har 4 afdelinger til at indhente det tabte, og det kan lykkes – hvis bare du kommer med 😊

Mvh

Kim Meyer





## **Et road trip to cross.**

Jeg møder op på stadion lørdag, hvor der er cross i Hammelev. Meningen var, at jeg for en sikkerheds skyld skulle komme forbi, hvis der var nogle af de unge atletikfolk, der manglede kørelejlighed. Det var der ikke (måske fordi der desværre ikke var så mange med denne gang). Der stod også nogle AAIGkvinder som chauffører på parkeringspladsen.

### **Dametur**

Jeg ville så køre af sted – og så vips, sad der 4 damer i bilen. Ikke at jeg havde noget imod det, men lidt overrasket – ville de sådan opgive styringen. – Ja jeg havde rent glemt, at selv fra bagsædet kan kvinder overtage styringen.

Som sagt havde jeg ikke noget imod det, men blev lige lidt klam ved tanken om, at de jo kunne komme til at vente temmelig længe på mig, ud fra, at jeg starter ½ time efter dem, løber længere og fordi jeg har tillagt mig den uegennyttige stil, at jeg ikke vil lade andre komme sidst, så jeg advarede dem lige om det. Men pyt - de skulle alligevel servere kaffe til de fremmødte AAIGere, så det var helt ok.

### **Beretning fra vild med dans og J-dag.**

Jeg startede og samtidig startede det store underholdningsprogram. Der var

indgående – og sagkyndig analyse af de mandlige deltagere i den foregående aften ”Vild med dans”. ”Fodarbejdet var ikke for godt – men hold op, hvor gode ben” og i den stil. Der var en gribende beretning fra fredag aften, der også var J-dag, altså dagen, hvor julebryggen bliver frigivet. Den ene dame havde i byen mødt en mandlig AAIGer, der stort set havde glemt alt – incl. sit betalingskort – og hvordan fejrer man så J-dagen. Som AAIGere hjælper man hinanden, så hun diskede op med sit kort – aftenens vistnok gode gerning – ja for kom han nu også med til cross? – det fortæller historien ikke noget om. Og fik vi gjort hende lidt urolig? da vi nævnte, at måske erindrede han ikke noget som helst om den foregående aften. (F.eks. om kortet)



### **Om lidt er kaffen klar**

Vel ankommet foregik crossen, som den plejer – ja bortset fra, at et par andre AAIG damer kom for sent til starten. De var løbet forkert under



opvarmningen. Under selve løbet var der ikke nogle i vejen med vejvisningen. Sagen var den, at det var fortrinsvis levende poster, som først kommer på plads lige inden starten. Det kan være et problem (dog ikke for mig – jeg sparer på kræfterne inden løbet).

Det skulle vise sig – ud over underholdningen i bilen – at være forbundet med andre fordele at agere chauffør. Jeg havde mit eget trofaste heppekor med til den bitre ende. Til de næstsidste AAIGere var der kun sjatter af kaffe tilbage, men da jeg kom, var det til fyldt kop – og megen appetit til aftensmaden var der ikke, efter det store kagebord.

Hjemad igen, start bilen – start for underholdningen. Tak for en hyggelig tur.

*Helge*





# DGI vintercross i Haderslev 24-10-2015



## **Forsinket, men flot.**

Skive d. 20-21.6. Vestdanske ungdomsmesterskaber. Stævnet er ikke blevet omtalt – nok især pga af travlhed mm hos de ansvarlige.

Det bliver ikke en indgående reportage, men mest en opremsning af AAIG medaljerne:

12 år: Rasmus F Markussen 80 m nr. 1 i 10,49. Det skulle senere vise sig at være årsbedste i Danmark i aldersgruppen. Længde nr. 1 i 4,89. Spyd nr. 2 i 34,87.

14-15 år: Lise Lotte Jepsen nr. 1 i højde med 1,59, nr. 2 i hammer med 37,84 og 3. pladser i trespring 9,61 og i kugle med 10,40. Elisabeth Auning nr. 3 i spyd med 36,36!!

16-17 år: Nikoline Petersen vinder højde med 1,57.

18-19 år: Marie Aagaard vinder kugle med 12,55 og diskos med 43,72, nr. 2 i vægtekast med 14,78 og nr. 3 i hammer med 37,22. Fawzie Otour vinder spyd med 41,69 og sikrer dobbeltsejr i kugle med sin 2. plads 11,81. Anders Lolle er håbet om en mandlig topsprinter i klubben med sejr på 200m i 22,70 og nr. 2 på 100m i 11,23. Mikkel B Garbrecht vinder spyd med 54,86.

20-22 år: Christoffer T Månsson vinder 200m i 23,22, 110m hæk i 16,67 og længde med 5,61 og nr. 2 på 400m hæk i 57,06 og nr. 3 på 100m i 11,52.

En ganske imponerende medaljehøst, som bør nævnes – derfor dette indlæg. Man bemærker dog, at der var meget få med ved de yngste. Flere kunne fint have været med og gjort en god figur. Men det er altid et problem at få ”nye” gjort mesterskabsparate – især da, når det foregår ret langt væk som i Skive. Samtidig er det samme weekend som Bjergmarathon. Måske kunne man prøve at trække lidt mere på forældregruppen ved et sådant mesterskab (øh hvordan).

*Helge*



## Vinterens løbetræning for alle.

Nu er sæsonens konkurrenceperiode slut, og vi kan slappe lidt af igen. Det er så her vi kan benytte os af muligheden for at mangfoldiggøre træningsmulighederne i AAIG Atletik, Triathlon og Motion.

Løbetræning i AAIG foregår udenfor Bjergmaraton fortræningen (altså frem til slutning af marts) hver mandag og torsdag kl. 18:15 fra klubhuset ved stadion. Inden opdeling i hold er der en bestyrelsesrepræsentant eller træner, der briefer om vigtige meddelelser og hædring af løbere, der har gennemført et officielt løb siden sidste træning.

Løbetræningen er nu struktureret således at der er nedennævnte 4 hold at deltage i. Fælles for holdene er at der lægges stor vægt på det sociale, og at vi har det godt sammen. Vi passer godt på hinanden ude på ruterne og sikrer at vi får alle med hjem igen.

Holdene har vi inddelt således:

**A-Holdet** For nye eller langsommere løbere, eller dem som ikke kan løbe så langt eller hurtigt.

**B-Holdet** Mere erfarne løbere, med mere pres på.

**C-Holdet** Som A-B blot med længere stræk. Typisk tempo 5:00 – 6:00 min/km i bagtroppen. Typisk indlagt tempoløb over et par km.

**E-Holdet** Som C, men tempo under 5:00 min/km. Afholder også intervaltræning om torsdagen, som er niveau delt, så alle kan være med.

Alle hold har indlagt niveau delt fartleg, tempoløb, bakkeløb, trappeløb, lange og korte intervaller, og core øvelser m.v., som er op til den enkelte træner den pågældende aften.

Så uanset hvilket niveau du befinder dig på, vil vi gerne have dig med til træningen. Det er nu her i vinter perioden at vi skal lægge grundformen. Det er nu vi skal tage den med ro og opbygge distancen mere end hastigheden. Når vi kommer til marts vil der være lidt mere fokus på at øge tempo, og forbedre løbeøkonomien, så vi er bedre rustet til næste års konkurrencer.

Du kan finde mere information på hjemmesiden [www.aaig.dk/](http://www.aaig.dk/) Atletik/tri/motion, hvor du under fanen



Aktivitetssudvalg kan se hvordan det skematisk ser ud. Der er også mulighed for at læse klubbladet online eller downloade det som PDF.

Endeligt er der på Facebook en AAIG Motion og en AAIG triathlon gruppe, hvor der typisk vil komme opslag om træning eller løbe samlinger i fx weekenden, som så ikke er en officiel AAIG træning.

Hvis du skulle have spørgsmål du mangler svar på er du altid velkommen til at kontakte mig eller Bo Junker, [junker@sport.dk](mailto:junker@sport.dk) tlf. 20732627.

Vi glæder os til at komme i bedre form sammen med dig.

Jeg ønsker alle en rigtig glædelig jul, og et rigtigt godt og lykkebringende nytår.

Mvh

Kim Meyer

[kimmester@yahoo.com](mailto:kimmester@yahoo.com)

tlf. 61715511

## En duft af kvinde 3. oktober 2015

Igen i år afviklede vi kvindeløbet ”En duft af kvinde”, og med et stort deltagerantal blev løbet og det efterfølgende aftenarrangement i Sønderjyllandshallen en stor succes.



Vejret viste sig denne lørdag fra sin solrige side, og rigtig mange valgte derfor også at iføre sig den t-shirt, som de i år fik udleveret på løbsdagen.



På stadion fik vi bygget et lækkert depot op, med både boller (Kohberg), yoghurt (Naturmælk), is-the (Butler) og frugt (Jydsk Firmafrugt). Så det var bestemt et depot som AAIG kunne være bekendt.



Løberne var godt fordelt på både 5 og 10 km. ruterne. Mange valgte at tilbagelægge 5. km. strækningen i gå-tempo, hvor åndedrættet måske mest var udfordret pga. snakke-tøjet.

Alle kom glade i mål og mange blev glædeligt overrasket, da de fandt ud af, at de havde vundet en af de rigtig mange lodtrækningspræmier, som vi havde fået sponsoreret fra byens butikker.



Efter at alle var i mål og havde forsynet sig i depotet, blev der badet, klædt om, sminket og sprøjtet parfume til den helt store guldmedalje.

Velduftende og i et festtøj mødte deltagerne op i Sønderjyllandshallen, hvor de fik serveret velkomstdrink og snacks i foyeren. Stemningen var god

og humøret højt, da der blev åbnet for døren ind i salen, hvor resten af aftenen skulle foregå.

Røde-Kro leverede maden som bestod af en lækker buffet og efterfølgende dessert. Hurtigt blev kl. 20:00 hvor aftens underholder, Hella Joof, skulle på scenen.

Vi havde forventet os meget af Hella, og håbede at hun kunne levere varen – det kunne hun 😊



Hella fik virkelig latteren frem i os alle, serveret med en stor portion selvironi. Jeg tænker at flere af os har Hella i tankerne, når vi kommer ud for noget, der kunne ligne en pinlig situation. Jeg tænker i hvert fald – ups, hvordan ville Hella redde den her 😊

Afslutningsvis må vi sige, at det var en rigtig god dag og aften. Tak for opbakningen fra klubben, både bestyrelse og medlemmer som var behjælpelige på dagen.

Tak til alle hjælpere i sekretariatet, depotet, vejviserne, fotograf og endelig tak til pigerne fra klubben som deltog, og var med til at gøre dagen festlig.

På vegne af ”En duft af kvinde” gruppen/

*Lone Nicolaisen*



## 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!**

Traditioner kan brydes  
og de kan holdes  
verd''en kan varmes  
og den kan koldes  
året kan ældes  
og året kan ynges  
og når det ynges  
skal det jo begyndes  
Der kunne man sidde  
og stirre i luften  
og langsomt fundere  
om ikke fornuften  
sku' holde os inde  
i læ for de vinde  
der køler de vilde -  
de modige men'sker  
der trodser naturen  
og nu dropper luren  
og frisk møder op  
i glad samlet trop  
til løb kl. elleve  
dertil tre minutter  
den første i første  
(her ingen skal tørste)  
det er lige der  
at startskuddet dutter

og alle de friske  
både jenter og gutter  
de løber mod øst  
velvidende at  
**sidst venter en trøst!**

Og så på en lidt anden måde ☺☺.

Også i år, eller rettere sagt til næste år, vil vi her på Gl. Kongevej gerne invitere til **Nytårsløb** denne gang den **1.1.2016 kl. 11.03** med afgang fra nr. 27. Efterfølgende er der traditionen tro lidt sild og meget snaps (eller er det omvendt?) og en pilsner eller to. For dem der slet ikke kan tåle sild plejer der at være et eller andet, andet, i køleskabet. For dem der ikke kan tåle/lide snaps, er der vand i hanen. Det er en meget traditionsrig tur, hvor vi løber socialt, og det gør vi også denne gang. Tilmelding til Anne Grete og Holger på nedenstående link:

<https://docs.google.com/forms/d/1NXDoPflqYL-VPVnuLvJzAHs6m5cJ7yrNh->

[uwsDd3Nrg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1NXDoPflqYL-VPVnuLvJzAHs6m5cJ7yrNh-uwsDd3Nrg/viewform) **senest den**

**29.12.2015** med tydelig angivelse af om man vil løbe – løbe og spise- kun spise.

Som noget nyt koster det 25.- at deltage, beløbet betales på dagen.

Og her kan I se deltagerlisten:

<https://docs.google.com/spreadsheet/pub?key=0Asz9Dck9hIBTdGU1SE1qNGthZHBSQ1JDRmdgTjNKSHc&output=html>

De bedste hilsner Anne Grete og Holger.

Der vil være mulighed for "tør" omklædning, dvs. det er en fordel at tage et håndklæde og lidt tørt tøj med. Hvis der absolut er nogen der skal bruge vand, så har vi stadig rigeligt i vandtønderne.

## Ranglister 2015

Senior ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen-Møller. Ranglisterne er udelukkende udarbejdet efter DAF's lister. Så det betyder at der kun er taget resultater med fra 12 år og opefter.

Når der ved en øvelse står:

800 m 2.28,75 – 3.09,0 (9), betyder det, at den bedste sidste år løb på 2.28,75 og at der var 9, der løb distancen og tiden var for denne 3.09,0. Der medtages max 10 på listen. PR betyder personlig rekord. N betyder, at vedkommende ikke var med sidste år – måske er helt ny på listen. UKR betyder klubrekord ved ungdom.

**Der søges stadigvæk en til at overtage statistikken. Så meld ind hvis du har lyst og tid til at overtage.**

### Kvinder:

100m	11.99-15.24	(9)
Mathilde U. Kramer	93 KR	11.95
Sophie Roessler	96 PR	12.44
Isabell Paprotny	97 N	13.02
Mie Mikkelsen	01 N	13.22
Fawzie Otour	96 N	13.86
Celina Kulby	99 PR	13.7
Mille Marie Gydesen	00 PR	13.95
Elisabeth Auning	00 N PR	14.06
Marie Aagaard	96 N	14.09
Kirsten Eskildsen-Møller	62	14.4



Mathilde sætter igen KR og bliver udtaget til landsholdsturene. Både indendørs og

udendørs. Det bliver spændende at følge Mie som til DT løb 12.97s. Desværre med for meget vind.

200m	24.78-38.7	(10)
Mathilde U. Kramer	93 KR	24.77
Isabell Paprotny	97 PR	25.99
Mie Mikkelsen	01 PR	27.26
Elisabeth Auning	00 N	28.27
Celina Kulby	99 PR	29.21
Lise Lotte Jepsen	00 N	31.43
Ida O. Vestergaard	03 N	31.59
Kirsten Eskildsen-Møller	62	33.48
Dina Gylling	02 N	35.9

Også her en KR til Mathilde og rigtig flotte tider til de 3 første på listen.



400m	61.57-71.7	(4)
Isabell Paprotny	97 N UKR	59.72

Super flot UKR til Isabell som slår vores supertalent Susan Olsens rekord fra 1981.

800m	2.30,69 -3.17,23	(10)
Elisabeth Auning	00	2.42,02
Lise Lotte Jepsen	00 PR	2.57,56
Ida O. Vestergaard	03 N	3.01,8
Victoria Niebuhr	02 N	3.11,5
Sofie Wrang Stigaard	03 N	3.11,8
Nikoline Petersen	98 N	3.16,24
Kirsten Eskildsen	62	3.17,33

1000m	3.35,12 – 4.46,89	(4)
-------	-------------------	-----

Ifølge DAF statletik ikke løbet af nogen i klubben i år.

1500m	4.31,38 – 6.42,29	(5)
-------	-------------------	-----



Gyde Tadsen	98 N	5.10,15
Marie Louise Kinze	86 N	5.19,85
Mille Marie Gydesen	00 PR	6.04,92

Flot tid af Gyde og dejligt at se Marie Louise hjælpe DT holdet til finalen.

### 3000m 10.03,25-13.36,44 (3)

Ifølge DAF statletik ikke løbet af nogen i klubben i år.



### 5000m 17.30,30- 20.55,92 (4)

Gyde Tadsen	98 PR	19.01,17
-------------	-------	----------

Også her fin tid af Gyde. Desværre ikke flere der har løbet på bane.

### 100mh 14.33 – 15.79 (2)

Mathilde U Kramer	93 PR	14.00
Sophie Roessler	96 PR	14.44

PR både til Mathilde og Sophie over hele linien. Ligemeget hvilken øvelse vi kigger på. Håber at de kan blive ved sådan også selvom de nu begge er flyttet til kbh og træner sammen med Anne Møller derovre.

### 400mh 68 (1)

Celina Kulby	99 N	72.25
Lise Lotte Jepsen	00 N	77.85

### Længde 5.34 – 3.86 (9)

Sophie Roessler	96 PR	5.67
-----------------	-------	------

Isabell Paprotny	97	5.18
Mie Mikkelsen	01 PR	4.88
Mille Marie Gydesen	00	4.36
Kirsten Eskildsen	62	4.34
Elisabeth Auning	00	4.33
Lise Lotte Jepsen	00	4.30
Camilla Johannsen	01 N	3.26

Fin PR til Sophie og Mie. Isabell har døjet med et springerknæ, så resultaterne har ikke været helt så gode som tidligere år.



### Længde zone 4.80 – 3.12 (8)

Ida O. Vestergaard	03	4.46
Victoria Niebuhr	02	3.74
Mette Madsen	02	3.70
Sofie Wrang Stigaard	03	3.60
Dina Gylling	02	3.55
Mie Dahl Christensen	02	3.26

### Højde 1.63 - 1.28 (10)

Lise Lotte Jepsen	00 PR	1.65
Isabell Paprotny	97 PR	1.64
Nikoline Petersen	98	1.60
Kirsten Eskildsen	62	1.48
Mie Mikkelsen	01 PR	1.41
Elisabeth Auning	00 PR	1.37

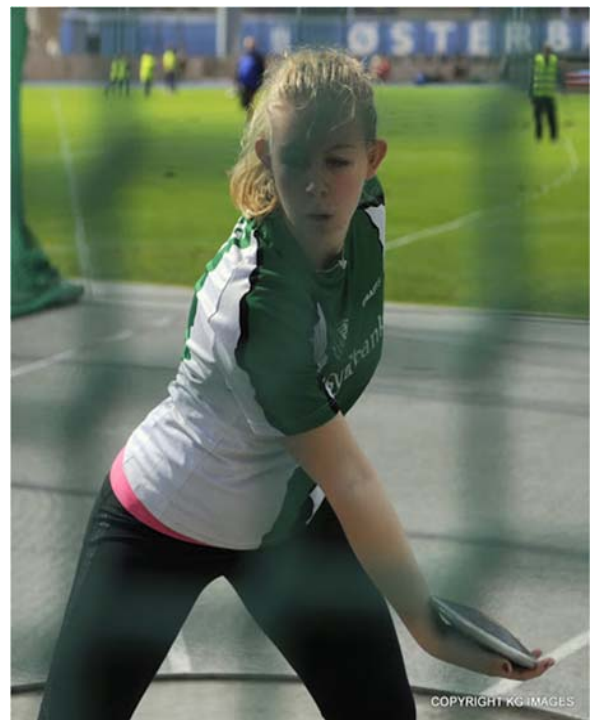
Dina Gylling	02 PR	1.25
Victoria Niebuhr	02 N	1.20

Super flotte PR både til Lise Lotte og Isabell. Nikoline springer flotte 1.60 selv med kun lidt træning. Hvad kunne det ikke blive til hvis hun trænede mere regelmæssigt.



Marie imponerer ved at sætte hele 4 KR! Så KR i alle kastene hvor Fawzie tar sig af den sidste i Spydkast. Det er aldrig nogensinde sket før at der er sat KR i samtlige af kvindernes kastediscipliner samme år.

<u>Diskos</u>	<u>45.10 – 16.00</u>	<u>(5)</u>
Marie Aagaard	96 KR	46.00
Fawzie Otour	96 PR	32.67
Kirsten Eskildsen	62	17.58



<u>Trespring</u>	<u>11.15 – 4.62</u>	<u>(4)</u>
Sophie Roessler	96	11.15
Lise Lotte Jepsen	00	9.61
Mille Marie Gydesen	00 PR	9.16

<u>Spyd</u>	<u>44.45 – 24.87</u>	<u>(5)</u>
Fawzie Otour	96 KR	46.52
Marie Aagaard	96	33.27

<u>Stang</u>	<u>2.40-1.98</u>	<u>(3)</u>
Nikoline Petersen	98 PR UKR	2.60
Elisabeth Auning	00	1.35

Flot UKR til Nikoline. Og det i øsende regnvejr. Sejt.!

<u>Kugle</u>	<u>13.04 – 9.50</u>	<u>(3)</u>
Marie Aagaard	96 KR	13.24
Fawzie Utour	96 PR	12.53
Isabell Paprotny	97 N	9.68



<u>Hammer</u>	<u>42.66 – 21.38</u>	<u>(2)</u>
---------------	----------------------	------------



Marie Aagaard	96 KR	45.15
Lise Lotte Jepsen	00 UKR	34.26
Fawzie Otour	96 PR	24.34
Kirsten Eskildsen	62 PR	24.29

Rigtig flot UKR til Lise Lotte som har haft en forrygende sæson i højde og hammerkast. Det bliver super spændende at følge hende.



<u>Vægtkast</u>	<u>13.64 – 6.74</u>	<u>(3)</u>
Marie Aagaard	96 KR	13.19
Fawzie Otour	96	5.61



AAIG's kvinder 4. bedste hold i Danmark. Vi lå det meste af tiden på en anden plads efter Sparta og foran Århus 1900, men måtte efter de sidste 4 øvelser desværre se os blive slået af KIF og Århus 1900 Kvinder. Holdet bestående af:

Mie, Lise Lotte, Nikoline, Fawzie, Mathilde, Sophie, Marie, Kirsten, Anne, Isabell, Gyde og Marie Louise Kinze.



### Mænd:

<u>100m</u>	<u>11.20 – 15.42</u>	<u>(5)</u>
Anders Lolle	96 PR	11.15
Christoffer T. Månsson	95 PR	11.87
Magnus Oriwohl	01 N	13.70

I starten af sæsonen løber Anders super hurtig og slår næsten Ib Rasmussens gamle KR fra 1966. Var han ikke blevet skadet og havde tiltrukket sig en meget hårdnakket fiber i baglåret, havde KR været hjemme. Et af sæsonens flotteste og mest imponerende resultater.

Flot PR til Christoffer.



<u>200m</u>	<u>23.17 – 29.8</u>	<u>(4)</u>
Anders Lolle	96 PR	22.70
Christoffer T. Månsson	95 PR	23.17
Magnus Oriwohl	01 N	28.2
Rasmus F. Markussen	03 N	30.3
Georg Huu Rasmussen	02 N	30.60



Fine PR til både Anders og Christoffer.  
Dejligt at se ungdommen følge op på en meget tynd skare af mænd.

400m      53.72 – 61.88      (2)  
Anders Lolle                      96 PR 52.5

800m      2.12,22 – 3.10,36 (4)  
Georg Huu Rasmussen      02 PR 2.30,0  
Oscar Ebbesen              02 N 2.36,5  
Søren Riis                      03 N 2.56,7  
Tobias Andresen              02 N 3.04,9

1000m      2.57,77 – 3.44,66 (3)  
Georg Huu Rasmussen      02 PR 3.12,33  
Søren Riis                      03 N 3.42,66  
Lasse Horn                      03 N 3.45,16  
Tobias Andresen              02 N 4.03,27

Rigtig fint med de unge som løber lidt længere. Håber de bliver ved.



1500m      4.47,81-4.52,13      (2)

Ifølge DAF statletik ikke løbet af en fra vores klub i år.

3000m      9.37,99 – 10.06,2 (3)  
Christian Hansen                      99 N 10.40,4

5000m      17.05,43 – 17.41,32      (2)

Ifølge DAF statletik ikke løbet af en fra vores klub i år.

110m hæk      17.71      (1)  
Christoffer T. Månsson              95 PR 16.67

Fin PR også her til Christoffer. Han har haft en flot sæson. Håber han kommer igen efter hans tid i militæret.



400m hæk      56.92      (1)  
Christoffer T. Månsson              95 57.06

Længde      6.28 – 4.04 (5)  
Christoffer T. Månsson              95 6.02  
Kent Petersen                      65 5.05

Længde zone      4.76– 3.76      (4)  
Rasmus F. Markussen              03 UKR5.36  
Anders Clausen                      02 4.90  
Lasse Horn                      03 4.38  
Jacob Riis Petersen                      03 4.25  
Georg Huu Rasmussen              02 4.20  
Oscar Ebbesen                      02 4.06  
Tobias Andresen                      02 4.06  
Søren Riis                      03 3.92



Kugle 11.27 – 8.61 (4)  
Mikkel B. Garbrecht 96 11.02

Diskos 35.80 – 25.76 (3)

Ikke kastet med senior redskaber i år.

Hammer 31.81 (1)

Ikke kastet med senior redskaber i år.

Spyd 61.22 – 39.00 (4)  
Mikkel B. Garbrecht 96 PR 62.32  
Sebastian B. Garbrecht 95 54.59

Flot PR af Mikkel.

En af grundene til at det ser MEGET tyndt ud på mændenes side, er at vi ikke har kunnet stille med et senior hold hos mændene. Så man må sige at det er dejligt at der kommer så mange gode helt unge til.



Fawzie, Marie, Mikkel og Sophie udtaget til Nordiske Juniorlandskamp. Lars er med som kastertræner for kasterne.

Der blev sat hele 6 KR og 4 UKR i år.

Højde 1.84 – 1.15 (4)

Lasse Horn	03 N	1.44
Rasmus Ilsø	03 N	1.41
Rasmus F. Markussen	03 N	1.41
Lucas Søvang	03 N	1.25
Oscar Ebbesen	02 N	1.15

Det bliver dejligt at følge disse unge som kommer til at tage over snart.

Trespring 12.18 – 11.58 (2)

Ifølge DAF statletik ikke sprunget af en af vores i år.

Stang 3.13 – 2.10 (3)

Kent Petersen	65	2.90
Anders Clausen	02 N	2.10
Lasse Horn	03 N	1.80



# Top 10 for kvinder og mænd senior 2015:

## Kvinder:

1:	Mathilde U. Kramer'93	100m	11.85	981p
2:	Sophie Roessler'96	100m	14.44	917p
3:	Marie Aagaard'96	hammer	45.15	825p
4:	Isabell Paprotny'97	200m	25.99	798p
5:	Lise Lotte Jepsen'00	hø	1.65	795p
6:	Fawzie Otour'96	spyd	46.52	793p
7:	Gyde Tadsen'98	1500m	5.10,15	761p
8:	Nikoline Petersen'98	hø	1.60	736p
9:	Mie Mikkelsen'01	100m	13.22	731p
10:	Kirsten Eskildsen'62	hø	1.48	599p

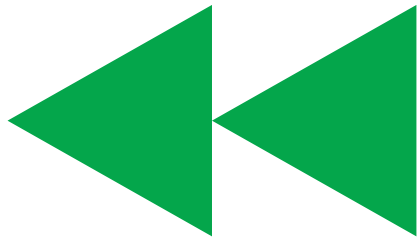
I året 2014 var årets gennemsnit 794p ( 1026- 724) Årets gennemsnit 793p

## Mænd:

1:	Anders Lolle'96	100m	11.15	827p
2:	Mikkel Bach Garbrecht'96	spyd	62.32	773p
3:	Christoffer T. Månsson'95	200m	23.22	765p
4:	Sebastian Bach Garbrecht'95	spyd	54.59	657p
5:	Georg Huu Rasmussen'02	1000m	3.12,33	548p
6:	Magnus Oriwohl'01	200m	27.06	443p
7:	Oscar Ebbesen'02	800m	2.36,5	425p
8:	Kent Petersen'65	læ	5.02	392p
9:	Rasmus Ilsø'03	hø	1.41	324p
10:	Rasmus F. Markussen'03	hø	1.41	324p

I året 2014 var årets gennemsnit 714p (817-562). Årets gennemsnit 547p.





# Kreditbanken

- den lokale bank

BRILLER & KONTAKTLINSER



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 handicaptollet



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



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

## Frankfurt Marathon 25. oktober 2015

En gruppe AAIG'ere fra motionsafdelingen og triafdelingen havde sat hinanden stævne til dette års udgave af Frankfurt Marathon. Finn Jensen som oprindeligt havde arrangeret turen, var grundet skade, sat ud af spillet, og måtte nøjes med at følge med i løbet hjemmefra.

Der skal dog lyde en stor tak til Finn for at booke et super hotel der ligger i blot 5 min. gåafstand til start/mål område.

Efter ankomsten lørdag gik vi (Per og jeg) afsted til messen for at afhente vores startnummer, og for at lade os friste af udbuddet af ”løbegrej”. Frankfurt har absolut en messe i topklasse og der var flere ting som vi var enige om, ” vi ikke kunne leve uden” 😊

Hen ad eftermiddagen ankom de øvrige AAIG'ere: Alicia, Kumar, Lars, Willi, Jes, Sofie samt hepperne Lasse, Kim, PC (Peter Christian) og Maria.

Per måtte bedrøvet konstatere, at både Lasse og Kim var taget med, og derfor (eller måske ikke kun derfor) gjorde hverken Sofie eller Alicia brug af ”tilbuddet” om dele værelse med ham. 😊

Søndag stod vi op til det perfekte løbevejr både temperatur og vindforhold var optimale – det kunne kun blive en god løbedag.

Jeg havde valget imellem at løbe i den grønne AAIG trøje eller dette års Bjergmarathon trøje. Jeg valgte at ”flashe” min sorte Bjergmarathon t-shirt, og det kom der en sjov oplevelse ud af.

Mens jeg står i min startblok og venter på at blive sendt afsted, ser jeg ryggen af en t-shirt magen til min egen et par rækker længere fremme. Jeg får mast mig frem og prikket manden på ryggen, og siger ”fed t-shirt du har”. Det resulterer i et ”ja, det er et super løb” og så få vi ellers udvekslet et anerkende nik.

Jeg ser ikke mere til ryggen af den t-shirt, men regner med at den blev ført fint frem igennem feltet 😊

Startskuddet for eliten og de hurtigste motionister lød kl. 10:00 og kl. 10:10 blev grupperne med en sluttid på 3:30 og derover sendt afsted. Alt sammen i god ro og orden som vi kender det fra store tyske løb.

Ruten er flad og de først 12 km. løber man rundt i Frankfurt city. For de allerhurtigste kan det måske være en ulempe med relativt mange sving, men for langt størstedelen af løberene, var



det super at løbe rundt i midtbyen. Efter km. 12 går det ligeud indtil km. 27 hvor man krydser en bro og vender snuden hjemad.

Ved km. 36 løber man tæt forbi mål, men man skal altså lige nogle kilometer rundt i city igen, inden man får lov til at løbe ind på den røde løber i målhallen. Stemningen i hallen er fantastisk, og som løber er det virkelig en super oplevelse at løbe i mål i en hal oplyst af diskoteksllys, høj musik og jubel fra alle tilskuerne som sidder og klapper og hujer.

Super afslutning på et løb, hvor forplejningen var i top, med depot for hver 3. km.

Løbet kan varmt anbefales til både marathnløbere men også til løbere der løbe kortere distancer, da man kan deltage som stafethold.

I tilfælde af dårligt vejr, er det også et godt løb at overvære som hepper, da man har mulighed for at opholde sig inden døre i målhallen. Hvor man kan heppe på alle der kommer i mål, eller ose inde i messehallen som har åbent på selve løbsdagen (det ser man ikke mange steder!).



For mit eget vedkommende fik jeg en god oplevelse ud af, at sidde oppe på balkonen i målhallen, og se nogle af de øvrige løbere komme i mål. Alle fik en fantastisk modtagelse på de sidste 200 meter på den røde løber, og (næsten) alle havde overskud til en slutspurt 😊

Tak for en hyggelig weekend til alle der var med - det gør jeg gerne igen.

*Lone Nicolaisen*



# DGI vintercross i Hammelev 7-11-2015



Foto: Maria Boy Birck



## Cykeltræning i tri.-regi 2016

---

Forrige år forsøgte vi uden større succes at videreføre den form for X-træning (cykel-løb-cykel-løb) og intervalcykeltræning, som blev indført/introduceret af vores tidligere coach, Alex. Tri.-udvalget vil til foråret igen forsøge at tilbyde disse former for cykeltræning, og så håber vi på, at fremmødet denne gang bliver større. Første X-træning bliver tirsdag d. 5.4.2016. Herefter skifter vi så hver tirsdag mellem X-træning og intervalcykeltræning. Nærmere beske om hvor træningen kommer til at foregå og hvornår på dagen følger.



I marts måned har vi 2 arrangementer i støbeskeen. Et kursus i "kend din cykel" samt en introduktion i at cykle i grupper. Selv om man under trikonkurrencer skal cykle selv, kan en del af cykeltræningen sagtens foregå sammen med andre. Men hvordan gør man så lige det?



Vi opfordrer vi så mange som muligt i triafdelingen til at møde op til cykeltræning i klubben. Mødested er stadion, hvorfra vi cykler kl. 10.00 om søndagen. Jo flere der kommer, jo flere hold kan sammensættes, så alle kommer til at cykle sammen med nogle på samme niveau som en selv. Vi cykler sammen med RKCC og Røde Kro Tri. og i vinterperioden cykles hovedsageligt på MTB.

På tri.-udvalgets vegne

Dan



## Verdenskendt triatlet fortalte om sig selv

Triatleten, verdensmesteren og årets sportsnavn Camilla Pedersen blev for alvor kendt i Danmark for 2 år siden – ikke pga. hendes sportslige resultater, men fordi et alvorligt styrt på en træningstur sendte hende flere uger i koma og truede både hendes liv og karriere.

Søndag den 1. november var medlemmer af Rødekro Tri og Aabenraa Tri inviteret til et lukket arrangement hos køkkenfirmaet Invita, hvor vi fik mulighed for at høre Camilla Pedersen fortælle om både sine sportslige og de mere personlige oplevelser.

Og det var spændende ting, vi fik at høre.



Camilla beskrev sig selv som en drengepige, der var tosset med sport – som barn spillede hun fodbold og ishockey med drengene, og hun klatrede i træer. Hun fortalte i den

forbindelse om dengang, hun som lille sprang ud fra et træ – meningen var så, at hun skulle gribe fat i en gren, men det mislykkedes, så hun brækkede begge arme. Mens hun havde begge arme i gips, hørte hun om et 5 km's løb i Darum ved Esbjerg, hvor hun er vokset op. 1. præmien var 200 kr., og dem kunne hun da godt tænke sig, så hun plagede sin far om at få lov til at deltage. Det fik hun så på betingelse af, at hun ikke beklagede sig undervejs. Det var varmt, gipsen var tung og det kløede så ved omkring 4 km begyndte hun at græde, men der var ingen trøst fra faderen, som hun løb sammen med. Hun havde selv valgt at deltage. Så måtte hun også gennemføre, hvilket hun gjorde – og hun vandt løbet og fik de 200 præmiekrone r.

I sin første halve ironman mødte Camilla muren på et ret tidligt tidspunkt, men hun kæmpede sig igennem – og vandt. Ved Copenhagen Challenge fik hun en skade i foden ved omkring 25 km. Hun fuldførte dog løbet på, hvad der senere viste sig at være en brækket fod – og vandt.

Vi mødte en utrolig viljestærk kvinde med et sjældent set figther- og vindergen, der har formået at kæmpe sig tilbage i toppen af sin sport. Før ulykken havde hun vundet EM-guld i både langdistance triathlon (3 km svømning, 80 km cykling og 20 km løb).

løb), halv Ironman (1,9 km svømning, 90 km cykling og 21,1 km løb) og hel Ironman (3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,2 km løb) samt 2 gange VM-sølv på langdistance triathlon. Hun stod netop og skulle afsted til Hawaii Triathlon, 2013, da ulykken skete. Da hun vågnede op af sin koma, spurgte hun som noget af det første, om hun stadig kunne nå at komme til Hawaii.

Det kunne hun af gode grunde ikke – i stedet gik hun i gang med et utroligt genoptræningsforløb, der kulminerede, da hun nøjagtig et år efter, at hun lå i koma på Odense Universitetshospital svømmede, cyklede og løb sig til sejren i VM i langdistance Triathlon i Kina.

Camilla har stadigvæk mén efter ulykken. En skade på hjernen, der bl.a. bevirker, at hun hurtigt bliver træt, og nogle gange skal lede efter ordene, når hun snakker. Men hun fik sit mål om Hawaii opfyldt her i 2015, selvom det pga. en skade var lige ved at glippe. Op til løbet trænede hun på racercykel i stedet for enkeltstartscyklen for at skåne ryggen, og hun joggede/løb i vand i stedet for at løbe på landevej. Hun vandt ikke, men endte på en flot 8. plads.

Med de 32 år Camilla nu er blevet, mener hun stadig, at hun har et par år tilbage som topatlet. Hun kan leve af sin sport (sponsor- og præmiepenge),

men drømmer også om børn. Bare en skam, at mænd ikke kan føde dem, som hun sagde med et smil.

Tak til Lars Thomsen fra Invita og Røde Kro Triathlon for at give os den store oplevelse at høre Camilla Pedersen live.



Jeg vil slutte med et Vince Lombardi citat, der om noget karakteriserer Camilla, og som hun afsluttede foredraget med.

*The only place success comes before work is in the dictionary.*

Petra Vig Jørgensen

## Klubtur til Skærbæk Fritidscenter 2015

I weekenden d. 24./25. oktober gik turen til Skærbæk Fritidscenter for klubbens atletikudøvere og trænere. Det var nemlig her, at dette års klubtur skulle finde sted. Turen startede med deltagelse i årets første runde af crossturneringen, hvor der blev løbet flere gode resultater og point med hjem til klubben. En god opbakning, som gerne fortsat skulle kunne mærkes til de næste runder i crossturneringen, så der kan blive mulighed for at kæmpe om sejren mod Rødekrø IF. I Skærbæk stod der herefter crossløbet 5 hytter klar til de i alt 24 deltagere, som det næste døgn tid skulle hygge, konkurrere, motionere og have uddelt pokaler for årets indsatser.

Nogle af de aktive unge drenge, som var med på turen fortæller: ”Det var en mega fed tur! Og det var super godt med alle de forskellige konkurrencer. Det var sjovt også at kunne dyste mod

hinanden hele tiden i nogle anderles konkurrencer og discipliner, så det ikke kun var atletikrelateret hele tiden. Man havde mulighed for at lære hinanden at kende bedre, også dem fra de andre aldersgrupper/træningsgrupper, men det var selvfølgelig gokart, som helt klart var det fedeste indslag og en god afslutning på en sjov weekend.”

Stemningen var i den grad i top under hele turen og alle ydede deres bedste i alt fra hockeyturneringen til bowling, diverse små konkurrencer og ikke mindst afslutningsvis på gokartbanen søndag.

Årets pokaler fordelte sig således:

Årets fighter: Georg Rasmussen  
Årets flittigste: Lucas Søvang  
Årets holdånd: Søren Bentin  
Årets resultat: Mikkel Garbrecht  
Årets mål: Rasmus Marcussen  
Årets træner: Helge Laursen  
Årets talent: Mie Mikkelsen  
Årets voksen: Nina Hansen  
Årets kammerat: Tobias Andresen  
Årets tovholder: John Kulby

Mange tak for en god tur,  
*Marie Aagaard*





# Klubtur til Skærbæk oktober 2015





# DGI vintercross i Sønderborg 28-11-2015



Foto: Maria Boy Birck



## Vejen til optimal præstation.

Tirsdag d. 17. november inviterede AAIG sine medlemmer til foredrag omkring kost og optimal præstation ved Anne Henriksen, som er professionsbachelor i ernæring og sundhed og kogebogsforfatter.

Eventgruppen havde arrangeret, at foredraget kunne afholdes på EUC Syd, hvor vi tilmed var så heldige, at nogle af skolens dygtige elever havde stået for smagsprøver fra Annes kogebog ”Sportskogebogen”.



Det var et rigtig flot fremmøde, hvor tæt på 70 medlemmer havde valgt at bruge deres tirsdag aften på, at høre om ernæringsrigtig mad og om hvordan kosten påvirker vores sportspræstationer.

Undervejs i foredraget fik vi både be- og afkræftet den viden, vi hver især havde inden vi kom. Der var god tid til at stille spørgsmål, og efterfølgende kunne man gøre brug af muligheden for

at erhverve sig Annes bog – i en signeret udgave 😊

Halvvejs henne i foredraget var der indlagt en pause, hvor vi kunne forsyne os med drikkevarer og smage på sunde boller med b.la. rødbede og på ”sunde” energibarer med chokolade.



Det var i det hele taget en rigtig hyggelig aften, hvor der var tid til at snakke med klubkammeraterne, og hvor både medlemmer fra motions- tri - og atletikafdelingen var mødt op.

Der skal lyde en stor tak til EUC Syd for lån af lokaler og fremstilling af smagsprøver, og til Bjarne fra BJAP’s Cafeteria som leverede drikkevarer lige til døren 😊

Hilsen eventgruppen

*Susanne, Connie, AnneGrete og Lone*



# 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](https://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

## Røde kro Cannonball nr. 6 – 22. november 2015

En af mine løbeveninder, Jette Tønder, mente at vi skulle prøve et cannonball i Røde kro ved Hans Renkwitz, vi skulle løbe en halvmaraton.

Vi mødtes derude tidlig søndag morgen kl. 8:30. Sytten deltagere skulle løbe maraton, seksten skulle løbe halvmaraton og syv løb rundeløb. Runderne var omgange på 5 km og 2 km, samlet 7 km. Der skulle løbes 6 omgange til en maraton og halvmaraton kunne ”nøjes” med 3 omgange.

Der var opsat en pavillon til depotet, som bestod af diverse drikke, frugt, slik og hjemmebagt kage – et meget fint depot.

Vejret viste sig fra den mindre pæne side, til første runde var vejret OK, men snefnug og en kraftig blæst var tiltagende. 2. runde gik også, men 3. runde var træls. Jeg havde fint følgeskab af Anne Grete Jacobsen og Mette Jochimsen fra Gråsten – vi løb et fint tempo.



Tre på stribe, Mette, Anne Grete og Hanne

Efter 3 omgange kunne jeg sige tak for tur. Mette løb en 4. omgang sammen med Anne Grete (Anne Grete løb maraton nr. 80), TILLYKKE – jeg sad indenfor og nød hyggen og varmen sammen med andre løbere.

I takt med at blæsten og nedbør blev tiltagende, måtte pavillonen tages ned og depotet blev flyttet ind i entréen.

Efter løbet kunne man forsyne sig med æbleskiver, boller med ost/pålæg og kakao, sodavand, øl m.m. – der manglede intet. I køkkenet havde Susanne Garbrecht travlt med at varme æbleskiver. For blot 10 kr. var der også mulighed for et hurtigt bad.

Ja, Jette, så jeg først efter løbet, hun skulle nok hurtig ind i varmen.....



Jette på vej til æbleskiver

Tak til arrangøren og til Anne Grete og Mette for følgeskab – endnu en god træning. Cannonball i Røde kro kan varmt anbefales ☺

”I sne og slud må løberen ud”.

*Hanne J. Nielsen*

På ekspedition i udkanten

## Stadion på kanten

Jeg overhørte to unge AAIG kvinders snak et sted i Danmark. De fortalte om et fascinerende omklædningsrum. Jeg hørte selvfølgelig kun halvt efter, men mente at høre, at det skulle befinde sig på Aabenraa Stadion. Kunne det virkelig passe?? og inspireret af Jan Gintbergs udsendelser ”på kanten”, hvor han finder de mærkeligste ting, hvor man ikke skulle vente det, satte jeg mig for at undersøge sagen nærmere.

Ankommet til det der stadion blev jeg distraheret af nogle unge mennesker, der befandt sig i en rød oval. Tydeligt inspireret af den danske astronaut Andreas Mogensen forsøgte de også at overvinde tyngdekraften – forsøgte at springe ud i verdensrummet. Men jeg indså straks, at det var dømt til at mislykkes, for de havde lagt tykke skumgummimåtter ud, så de ikke slog sig, hvis ikke det lykkedes. Tror man ikke på sagen, så lykkes det ikke!!



Nå, jeg rev mig løs og kom til en nydelig hvidmalet bygning - sådan lidt

omkring 50eragtig, og rigtig nok: På et skilt over døren stod ”Byens gave til byens ungdom 1949”. Men skiltet var ganske nyt – så noget var der sket siden da.



Jeg vovede mig ind. Kom forbi et rum, hvor der stod AAIG klublokale – en forbipasserende sagde, at det faktisk var prinsesse Maries frokostlokale. Men jeg skulle længere ind, så jeg spurgte, om der var andre rum, der sådan skiller sig ud – og kort efter kunne jeg træde ind i et omklædningsrum, der just ikke var 50eragtigt. Spejle, beauty-afdeling mm.



Jeg forstod også, at intet er for godt til de der AAIG kvinder. Jeg studerede vægudsmykningen – lidt i stil med en antik badeanstalt - en flok kvinder løbende i retning af - UPS: på væggen



ved siden af – et fotografi af en flok mænd med nøgen overkrop. Jeg forstod, at det var dem, der havde indrettet rummet til AAIGkvinderne – og det kunne jeg godt forstå, at de havde gjort.

Men hvad var meningen? Skulle billedet inspirere AAIGkvinderne til at bruge beautyrummet ekstra meget? Den holdt da vist ikke. Med hovedet fyldt af tanker som ”en duft af kvinde”, ”mandehørm” og ”DLGstafetter” og tilbage til ”en duft af kvinde” forlod jeg rummet.

Men så var det altså sandt. Der fandtes virkelig sådan en perle af et omklædningsrum her i byen gave til byens ungdom fra 1949.

*Deres udsendte medarbejder Helge L*

## **Skole OL**

Vi har meldt ind til at afvikle en indledende runde af skoleOL, planlagt til onsdag d. 18.maj i Aabenraa.

Det bliver forhåbentligt et velbesøgt stævne. Der er en del ting, der skal klares til dette. Det er også nyt for os.

Det kan måske forekomme besynderligt, at vi melder ind på et sådant stævne, når vi samtidig peger på, at vi mangler arbejdsmæssige ressourcer. Begrundelsen er både, at det er et rekrutteringsarrangement, det giver også en vis økonomisk

godtgørelse for foreningen at stå som arrangør, der kan være goodwill forbundet med arrangementet.

Endelig kan der være nogle gevinster ved at prøve noget nyt, måske får det nogle nye kræfter til at komme på banen – vi har i forbindelse med projektet meldt ind på noget skolesamarbejde, bl.a. for at ”varme op” til arrangement, men også for at få nogle ældre elever til at indgå som hjælpere.

Men selvfølgelig har vi da snakket om, man i samme forbindelse måske kunne luge nogle ting væk.

Der vil komme yderligere om skoleOL efterhånden og blive mere præciseret omkring arbejdsopgaver. Lige nu kan der læses om skoleOL på adressen: <http://skoleol.tv2.dk> - og ellers kan man da sætte et forsigtigt x i kalenderen til d. 18. maj først på dagen – tidspunktet indeholder jo også en udfordring.

PS i sidste nummer skrev vi om et ”møbel”, der kan hjælpe ved stævneafvikling. Der er en forældre, der har meldt sig som ”producent”. – Dejligt.

*Helge*

## Sidste nålestævne

### Rent bord i Aabenraa

Omkring 50 unge deltog i sæsonens sidste nålestævne i Aabenraa d. 16.9. En rigtig positiv ting ved dette stævne var, at alle, der deltog i 3-kampen opnåede en nål.

Klubbens nåletagere:

-7 år: Julie Stock Pekruhn guld 1376p, Laura Nissen guld 1247p, Ida Kjeldgaard sølv 823 p.

8 år: Smilla Rasmussen supernål 1906p,

9 år: Anne Line Meldgaard guld 1855p, Karoline Nissen sølv 1485p, Johanne Riis Bentin sølv 1476p, Christian Schulz Langhede bronze 1289p

10 år: Anne Sofie Michelsen guld 2279p, Lucca Jul Nissen sølv 1694p, Annemai S Sørensen bronze 1291p, Freja Jul Nissen bronze 1261p

11 år: Julie Schulz Langhede sølv 1907p, Tine Danielsen bronze 1432p, Marius Mikkelsen supernål 2768p

12 år: Victorie Niebuhr sølv 2505p, Sofie Wrang Stigaard bronze 2294p, Rasmus F. Markussen supernål 3318p, Jacob Riis Petersen sølv 2357p, Lucas Søvang sølv 2350p, Søren Riis Bentin sølv 2122p

13 år: Dina Gylling Kristiansen bronze 2425p, Georg H Rasmussen sølv 2604p, Oscar Ebbesen sølv 2517p

14-15 år: Lise Lotte Jepsen guld 3797.

Derudover brugte Marie, Fawzie og Mikkel stævnet til at ”pudse” et par øvelser af. Resultater som helhed kan ses på hjemmesiden. Rasmus Markussens længdespring på 5,36 ved stævnet er faktisk det længste spring i Danmark i år for 12 årige.

Også de 2 800m løb fra Georg og Oscar bør fremhæves: 2.34,1 og 2.36,5, samt Marius i længde 4,81.



2 af supernålefolkene: Marius M og Rasmus M

Ud over de 3 supernåle fra Smilla, Marius og Rasmus, opnåede 2 fra Hammelev supernålen, nemlig Rasmus' yngre søstre Laura og Line, ret imponerende af familien.

*Helge*

# Terminsliste 2015/16

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>December</b>					
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	
<b>Januar</b>					
Fredag 1.	11.03	Gl. Kongevej 27	M	Nytårsløb	Holger + AG
Lørdag 23.	14.00	Bov	M	Sønderjysk Mesterskab i cross	
<b>Februar</b>					
Lørdag 6.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Løb-langt-træningsløb	
Lørdag 27.	14.00	Rødekro	M	Sønderjysk cross	
<b>Marts</b>					
Lørdag 5.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Løb-langt-træningløb	
Lørdag 12.	14.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk cross	
<b>April</b>					
Søndag 3.	10.00	Jels	T	Duathlon	
<b>Maj</b>					
Lørdag 21.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Løb-langt-træningsløb	
<b>Juni</b>					
Lø. 4. – sø. 5.		Hannover	T	Klubtur til Wasserstadt Triathlon	Silvia/Petra
Lørdag 18.	10.00	Aabenraa	M	Aabenraa Bjergmarathon	
Søndag 26.	12.00	Rødekro	T	Dania Bikes Triathlon	
<b>Juli</b>					
<b>August</b>					
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



Redaktionen ønsker alle læsere en glædelig jul og et godt nytår



# 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**

