

# AAIG

Nr. 6 2016 49. årg.



Georg sætter UKR på 1000 meter ved Sønderjysk regionsmesterskab i Aabenraa den 7. juni i tiden 3.14.56



atletik - triathlon - motion

# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Fællesskab, frivillighed og klubblad	Side 8
AAIG succes ved Sønderjyske børne- og ungdomsmesterskaber	Side 12
De 12-13 årige nr. 2 i Vestdanmark	Side 13
LM i Nyborg	Side 14
Et nostalgisk møde	Side 15
Mit første halvmarathon	Side 16
Frivillighedsstrategi i atletikken	Side 18
Atletikklubtur	Side 22
Nytårsløb	Side 23
Aaig medlems Spin & Push	Side 24
Collage fra DGI Cross Aabenraa	Side 27
Sønderjyske regionsmesterskaber	Side 28
Atletiknoter	Side 29
Ranglister 2016	Side 32
Top 10 for kvinder og mænd senior 2016	Side 39
Ungdoms Top 10 2016	Side 40
Hamborg 2017	Side 41
Terminliste	Side 42

## Næste klubblad

Deadline for nr. 1-2017: Søndag d. 5.2.2017

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

Georg sætter UKR på 1000 meter ved Sønderjysk regionsmesterskab i Aabenraa den 7. juni i tiden 3.14.56

# 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) Farversmøllevej 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 21 38 51 47

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 Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.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) 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](mailto:danbn@sol.dk) Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, [kim.meyer@mail.dk](mailto:kim.meyer@mail.dk) Møllevangen 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 21 38 51 47

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) Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

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

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

Kenny B. Andersen [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 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) Farversmøllevej 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>	Kirkefortet 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>	Farversmøllevej 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>	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) <a href="mailto:jg@khs.dk">jg@khs.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@aabenaar.dk](mailto:bniel@aabenaar.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@aabenaar.dk">asc@aabenaar.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 - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
<p>Mandags-Torsdag træning</p>	<p><b>Forslag</b> til træningsafvikling:                      En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne skal fungere som farholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p><b>D-hold</b> - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig.</p> <p><b>Holdet</b> som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for <b>intervaltræning</b> om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.)</p> <p><b>Se opslagsstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aftner.</b></p> <p><b>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder " vedr. klubben.</b></p>	<p>Holger Hansen                      Holger Jacobsen                      Harry Hansen                      Kim Meyer                      Conny Schlesinger                      Jesper Steffensen</p> <p>Henning Olsen                      Tove Grevsen                      Jesper Steffensen                      Bo Junker</p> <p>Brian Schaad</p>	<p>21 12 59 82                      20 40 82 56                      20 51 12 14                      20 42 19 59                      21 97 26 19                      21 38 51 47</p> <p>29 90 26 19                      26 65 45 37                      21 38 51 47                      20 73 26 27</p> <p>21 44 45 99</p>	<p><a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a>  <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>  <a href="mailto:osotogari@live.dk">osotogari@live.dk</a>  <a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a>  <a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a>  <a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a></p> <p><a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a>  <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a>  <a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a>  <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a></p> <p><a href="mailto:Schaadt-hansen@webspeed.dk">Schaadt-hansen@webspeed.dk</a></p>	<p>Jan-Mar og ½-del af Jun.                       Jul-Dec.</p>

# 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	<a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a> <a href="mailto:bente.bloch@webspeed.dk">bente.bloch@webspeed.dk</a> <a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a>	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festersen Dorthe Petersen	29 16 82 73 22 42 86 40 30 24 15 18	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:pia_festersen@mail.dk">pia_festersen@mail.dk</a> <a href="mailto:do-bagge@hotmail.com">do-bagge@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 47 18 20 42 19 59	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a> <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>	Sommer-halvåret
Hjemmesider	Servicere <a href="http://www.aaig.dk">www.aaig.dk</a> med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	<a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 20 42 19 59	<a href="mailto:hjhjensen15@gmail.com">hjhjensen15@gmail.com</a> <a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a>	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. 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 68 40 90	<a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a> <a href="mailto:trunte00@yahoo.dk">trunte00@yahoo.dk</a> <a href="mailto:lotte.e@mail.dk">lotte.e@mail.dk</a> <a href="mailto:fatteluke@hotmail.com">fatteluke@hotmail.com</a>	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen	21 38 51 47 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619	<a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a> <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a> <a href="mailto:garbrecht@bbsyd.dk">garbrecht@bbsyd.dk</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a>	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 spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	<a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>		Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen Susanne Sønnichsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56 30 68 23 28	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:ingalykke@hotmail.com">ingalykke@hotmail.com</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@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 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	<a href="mailto:clp@eucsyd.dk">clp@eucsyd.dk</a> <a href="mailto:ssoennichsen0@hotmail.com">ssoennichsen0@hotmail.com</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon						

## Fællesskab, frivillighed og klubblad

I sidste nummer af klubbladet havde Per Hussmann et indlæg, hvori han reflekterede over forpligtende fællesskab. Bl.a. om det er OK at have forventninger til hinanden i dette fællesskab?

Jeg er enig med Per i, at det er OK at have forventninger. Men ikke i, at vi kan stille krav om, at man **skal** stille op som frivillig til bestemte stævner, løb eller lignende.

Jeg har selv været frivillig på mange forskellige planer igennem hele mit voksenliv: gymnastikinstruktør, kursusinstruktør, kursusleder, bestyrelsesmedlem, udvalgsmedlem, medlem af dagplejeråd, vejviser, planlægning og afvikling af store og små stævner, klubbetur, kørsel til fodbold, håndbold, atletik, spejder, gymnastik, klubbladsredaktør og en hel del mere. Og jeg har (næsten) altid synes, at det var sjovt og fået mange positive tilkendegivelser retur.

Samtidig har jeg lært utrolig meget. Gennem mine frivillige poster, har jeg fået rigtig meget uddannelse, som jeg både har kunnet bruge i foreningslivet, privat og på mit arbejde. Så for mig har det været win-win at bruge min fritid som frivillig.

Men nogle gange har jeg også været nødt til at sige nej til nogle opgaver i foreninger, jeg har været medlem af, fordi jeg har været aktiv med opgaver andre steder. Og det har jeg selvfølgelig været ked af, men det har aldrig givet mig dårlig samvittighed.

Jeg mener, at frivillighed/fællesskab skal ses i en større sammenhæng. Hvor vi lægger vores frivillige arbejde, er ikke så vigtigt. Bare vi lægger det et eller andet sted, hvor der er brug for det. Så udligner det sig nok på et tidspunkt.

Lige så længe jeg har været aktiv i foreningslivet, har manglen på frivillige været et ”problem”. Paradoksalt nok har der, så vidt jeg ved, aldrig været så mange frivillige som nu. Der er så også bare mange flere steder, der er brug for dem.

Jeg tror på, at de fleste aktive idrætsudøvere yder den frivillige indsats, som de har overskud og tid til her og nu. Jeg tror ikke på, at der kommer noget godt ud af at ”tvinge” folk til at stille op.



Anders Runge, tidligere konsulent i DGI Sønderjylland, plejede at sige: **”Sjov divideret med bøvl skal altid være større end 1”**, Og det kan jeg kun give ham ret i. Bøvlet må aldrig komme til at fylde mere end det sjove.

Derfor synes jeg, at man ind imellem skal stoppe op og overveje følgende:

**”Hvis der ikke er nok til at løse en opgave, er det måske fordi den ikke er vigtig nok?”**

Dette bringer mig videre til klubbladet. Igennem det sidste 1½ års tid har det lidt for tit knebet med nok indlæg til at lave et helt klubblad. Og det synes jeg, er en skam. Der er mange af jer, der igennem den tid, jeg har været med til at lave bladet, har skrevet nogle fantastisk gode og meget personlige indlæg til bladet.

Jeg kan på Facebook se, at der bliver delt mange billeder fra forskellige løb og stævner, og det er også spændende at se disse billeder. Men jeg mangler det personlige islæt. Det er det, jeg synes vores klubblad kan give til forskel fra Facebook, hvor det delte også ret hurtigt bliver glemt igen.

Hvad grunden til de manglende indlæg er, kan jeg kun gisne om:

- Er det, fordi man ikke får bladet tilsendt mere – altså simpelthen ikke ser det mere, fordi man selv skal hente det?
- Er det, fordi man har nok i FB?
- Er det, fordi man ikke har tid til at skrive, alternativt synes det er for svært?
- Er det, fordi man er ligeglad?
- Er det, fordi der for mange numre af bladet om året? (pt. udkommer der 6 numre)
- Eller er det noget helt andet der gør sig gældende?

Jeg kunne godt tænke mig, at bestyrelsen i Aaig ATM tog klubbladets fremtid op som et punkt på deres næste bestyrelsesmøde og fik gjort sig nogle overvejelser om, hvordan vi kan få gjort klubbladet til en så vigtig opgave, at der er nok til at løse den!

Det ville også være dejligt, hvis nogle af jer aktive Aaig’ere havde lyst til at komme med nogle input omkring klubbladets fortsatte eksistens.

*Petra Vig Jørgensen*



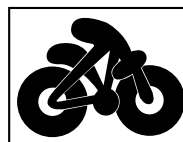
- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



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

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

**Karstens Cykel og Scooter**



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

**Tal tal med os.**

**revisor.dk**

**REVI  
SION  
SCEN  
TRET**

# 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

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

## Vi dækker lokalsporten!

**Sportsredaktionen**

Skibbroen 4 · 6200 Aabenraa · Direkte: 73 32 30 57 · E-mail: [sport@nordschleswiger.dk](mailto:sport@nordschleswiger.dk)

**Der Nordschleswiger**  
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

[nordschleswiger.dk](http://nordschleswiger.dk)



## **AAIG succes ved Sønderjyske børne- og ungdomsmesterskaber Haderslev d. 25. 9.16**

25 deltagere fra AAIG må betegnes som rigtig pænt. Der kunne dog godt have været nogle flere med fra de alleryngste, men mange af dem er ikke så meget for stævner endnu. Men både Smilla, Lucie og Gry gjorde det rigtig flot. Ellers blev det til rigtig mange flotte resultater, både personligt og i almindelighed.

Jeg markerer med \* resultater af særlig høj klasse.

-7 år:

Gry Koch-Hørlyck nr. 1 i længde med 2,60nr. 3 på 40m i 9,1 og i bold med 6,54.

8 år:

Lucie Hempel nr. 1 i længde med 3,12 og i bold med 21,27 samt nr. 3 på 600m i 2.46,3 og i kugle med 3,93.

9 år:

Smilla Rasmussen nr. 1 på 40m i 6,8, på 600m i 2.22,8 og i længde med 3,52 og i kugle med 5,04

10 år:

Anne Line Meldgaard nr. 2 i kugle med 6,18

11 år:

Anne Sofie Michelsen nr. 1 i længde med 4,28\* og 3. pladser i højde med 1,10, i bold med 29,21 og i kugle med 6,32. Melanie Rasmussen nr. 3 på 60 m i 9,7. Silja G Kristiansen nr. 3 (dødt løb med Melanie) på 60 m i 9,7 samt på 800m i 3.28,7. Pi 10-11 år nr. 3 på 4x60m stafet i 40,1.

Magne Birkelund nr. 1 i både 60 m i 10,5, i længde med 3,40, i bold med 41,92\* samt i kugle 8,05.

12 år:

Kristine Grevsen nr. 1 på 800m i 3.03,8 og nr. 3 på 80m i 12,2.

Annabelle Svensson nr. 1 i længde med 4,12 og nr. 2 på 80m i 11,6. Marius Mikkelsen nr. 1 på 80m i 11,4 og i længde med 4,20. Mads K Nielsen nr. 1 i højde med 1,25 og i kugle med 10,27\* og i spyd med 24,25 og nr. 2 i længde med 3,98. Esben Johanssen nr. 2 i spyd med 21,66

13 år:

Victoria Niebuhr nr. 1 på 80m i 11,1\* og nr. 2 i højde med 1,31 og nr. 3 i længde med 4,17. Solveig Mærsk Johansen nr. 1 på 800m i 2.38,1\*, i længde med 4,52 samt i kugle med 9,47\*. Desuden nr. 3 på 80m i 11,4. Pi 12-13 år nr. 1 på 4x80m stafet i 46,4. Lasse Horn nr. 1 i højde med 1,48\* og i

længde med 4,52 og nr. 2 på 80m i 11,7 samt nr. 3 i kugle med 9,15 og i spyd med 25,93. Rasmus Markussen nr. 1 i kugle med 11,50\* og i spyd med 39,69\*. Lucas Søvang nr. 2 i højde med 1,35 og i kugle med 9,83 samt i spyd med 31,98.

14 år:

Cecilie C Johanssen nr. 1 på 100m i 15,5, i højde med 1,20 og i længde med 3,48 samt nr. 2 i kugle med 6,19. Sofie Guldborg Nielsen nr. 1 i kugle med 9,16

15 år:

Freja W Jensen nr. 1 på 100m i 14,8 og i længde med 3,74

*Helge Laursen*

## **De 12-13 årige nr. 2 i Vestdanmark.**

Herning d. 18.9. De unge atleter fra Aaig atletik, tri & motion gjorde det flot ved de Vestdanske holdmesterskaber for ungdom. Med en rigtig flot indsats blev det en flot sølvmedalje af de 12-13 årige, da de deltog ved årets sidste store stævne ved mesterskaberne i Herning. I aldersgruppen var der 11 hold med i konkurrencen. Vi blev slået af Holstebro, men var foran klubber som Skive og Aarhus1900, og dermed var også et af årets store mål for trænergruppen indfriet. Holdet bestod af Victoria Niebuhr, Ida Vestergaard, Solveig Johanssen, Kerstin Homilius, Kristine Grevsen, Lasse Horn, Jacob Riis Petersen, Lukas Søvang, Mads Krogsgaard Nielsen, Søren Bentin og Rasmus Markussen. Individuelt blev det til sejre til Rasmus Markussen i spydkast og til Solveig Johanssen på



1000 m.

*Helge Laursen*

## LM i Nyborg

Ved DGI's landsmesterskaber i atletik d. 20-21.8 gjorde AabenraaIGs deltagere det fint.

Individuelt blev det i klassen 14-15 år til førstepladser til Mie Mikkelsen i 100m i 13,01 og 200m i 27,31. Sofie Clausen blev nr. 2 på 1500m i 5.57,66 og nr. 3 på 800m i 2.49,69. Sammen med Dina Gylling Kristiansen var de med på den vindende sønderjyske 1000m stafet i 2.40,59.

Fawzie Otour vandt seniorklassen i kuglestød med 12,22.

I klassen drenge 12 år vandt Marius Mikkelsen 3 dobbelt i 80m i 11,80, længde i 4,60 og bold med 41,35. Han blev samtidig nr. 2 i den fornemste disciplin trekampen. Mads Krogsgaard vandt kugle med 8,93 samt blev nr. 2 i spyd med 21,23 og i bold med 41,25.

I klassen 13 år vandt Rasmus Markussen spyd med 37,66 og blev nr. 2 i bold med 54,91. Lucas Søvang hentede 2. pladser i spyd med 35,02 og i højde med 1,47, Denne placering delte han med Lasse Horn, som altså også sprang 1,47. Disse drenge + Victor Andresen var med på det sønderjyske 12-13 årige drengehold, der samlet blev nr. 3.

Hos piger 13 år vandt Solveig Mærk Johansen 800 m i 2.34,36. Hun præsterede som Marius også at komme på 2. pladsen i selve hoveddisciplinen: trekampen. Hun var med på den sønderjyske 4x80m sammen med Ida Vestergaard og Victoria Niebuhr, der blev nr. 2 i 45,94 – slået med 1/10 sek. Disse + Kerstin Hormelius+ Annabelle Svensson + Kristine Grevsen var med på det 12-13 årige sønderjyske pigehold, der blev nr. 2.

Silja Gylling Kristiansen var med på det sønderjyske 10-11 årige hold, der samlet vandt. Desuden var hun med på 2.holdet på 4x60m, der overraskende blev nr. 2. Alt i alt en fin tur med omkring 60 deltagere og ledere fra Sønderjylland.



En af de store oplevelser ved stævnet er 20x200m stafetten mellem landsdelene. Vi havde ikke så mange store med, så topstriden kunne vi ikke blande os i, men da vi havde så mange deltagere med, stillede vi med 2 sønderjyske hold og forsøgte at gøre dem nogenlunde

lige stærke. Begge hold klarede sig pænt – og efter over 10 minutters løbetur kom de i mål få meter efter hinanden. Her det ene hold ved skiftestedet. Man kan måske se Kristine, Victoria, Sofie C og Kerstin fra klubben.

*Helge Laursen*

## **Et nostalgisk møde**

**Af Willy Frandsen**

Sidst i november mødte jeg nogle rare mennesker i gruppen ”Aabenraa i gamle dage” på Jacob Michelsens Gård. En af dem var tilfældigvis en tidligere AAIG’er, Jytte Øland Larsen, gift Steentoft. Vi kom til at sidde ved siden af hinanden ved kaffebordet. Og så kom minderne op i os.

Det viste sig, at Jytte og jeg startede samtidig i 1963. Hun var 12 år og jeg var 17 år. Jytte fortalte, at hun var bedst i 80 m hækkeløb og i højdespring satte hun klubrekord med 1,48 m. Hun ærgrede sig selvfølgelig, da den blev slået af Jytte Rasmussen,- formand Hans C. Rasmussens datter.

AAIG’s kvindehold dengang var stærke i 2. division. Hun mindes mange gode holdkampe. En af dem fandt sted

helt oppe i Frederikshavn. 4 gange 100 m stafetholdet bestod af 4 piger med fornavnet Jytte!

Træningen i klubben var dengang den traditionelle løbetur til Kongehøjen. Men også dampbadet og det kolde bassin bagefter, som vi kaldte ”Plump”, mindes vi begge. Efter træningen var der tid til hygge sammen med wienerbasse og kakaomælk, fortæller hun.

Jytte stoppede i AAIG, da hendes familie flyttede til Sønderborg i 1969. Her kom hun aldrig i gang med atletikken i Vidar.

## Mit første Halvmarathon

**START TO RUN** i 2007 blev starten på mit løberi i AAIG

Jeg havde året forinden prøvet at være med Torben i skoven når han skulle ud på en løbetur, men bare 3 – 400 m ned af skovstien var jeg gået død så det blev kun til et par gange så opgav jeg, løb var åbenbart ikke mig.

Så blev jeg opmærksom på at de i AAIG i samarbejde med DGI startede op med noget der hed **START TO RUN**, hvor vi startede helt fra bunden med løb og gå.

Jeg var dog lige ved at opgive det også, da Holger J. fik den ide at det skulle foregå i skoven, så var jeg solgt. Langsomt blev min form bygget op, den hurtigste blev (bliver) jeg aldrig, men som jeg siger, en skal jo lukke løbet.

**Mit første officielle løb** var til **FRØS LØBET** i Hjelm skov, hvor jeg løb 3,3 km.

Næste gang var til det nu nedlagte **SGI løb** i Sønderborg, hvor det blev til 5 km. 10 km. fik jeg prøvet af ved **ETAPE BORNHOLM** i Hasle og Rønne i 2009. Senere er der så kommet mange flere løb til, som regel 5 og 10 km.

**Så her i 2016** blev vi gjort opmærksom på en marathon og halvmarathon i Ravenna I Italien, Torben skulle løbe en halvmarathon, og godt nok havde de også en 10 km. rute, men så begyndte det at rumstere i hovedet på mig,

*skal jeg prøve at løbe et halvmarathon, og med et lille skub fra flere sider begyndte motivationen at komme og godt hjulpet på vej med stor opbakning af Torben lykkedes det med træningen.*



I Årup skov på en af mine lange træningsture



Depoterne bliver fyldt op

**Endelig** kom dagen hvor vi skulle afsted og efter en lang dags rejse sammen med Anne Grete, Holger, Ane, Halfdan, Kirsten, Mogens og Torben var vi ved hotellet hvor vi skulle bo. Et perfekt sted lige i centrum og meget tæt på start og mål.

Dagen derpå gik vi ind til Expo som lå midt i byen, her fik vi udleveret startnummer T-Shirt m.m. derefter gik vi til stationen for at hente Inge og Keld.

Da startnumrene var hentet begyndte sommerfuglene i maven at røre på sig,



og jeg tænkte hvad er det nu lige du har gang i, begyndte at tvivle lidt på om nu det ville lykkes, men nu havde jeg jo sagt A, så måtte jeg også sige B.



Klar til start

**Så kom dagen** hvor prøven skulle stå, der var en fantastisk stemning ved start og jeg havde meget kriller maven, men nu stod jeg så midt i flokken og ventede – endelig begyndte vi at bevæge os der ud af. Vi løb først en runde i byen, her stod Ane og heppede, derefter kom vi ud på en lang lige strækning der næsten ingen ende ville tage – men heldigvis mødte jeg de andre der var på vej tilbage, de var god opbakning med **high five** og **kram** det var bare dejligt, så resten af turen gik meget lettere. Endelig tæt ved mål – der stod Ane, Holger, Inge og Keld med Dannebrog og kram, jeg blev meget glad for at se dem.

Og da jeg løb over målstregen stod Torben klar med et **stort kram** og jeg blev meget rørt.



På vej mod mål 2 timer 43 min. 4 sek.



Den flotte medalje lavet i mosaik

Mit første halvmarathon blev en kæmpe oplevelse

Tusind tak for den store opbakning.

Vh. Inga

## Frivillighedsstrategi i atletikken.

### Hvordan skaffer vi hjælpere.

Der er skrevet meget om, at vi for at sikre den fortsat gode standart omkring træning, stævner osv, at nødt til at have flere folk på banen ved atletikken i klubben. Læs f.eks. i klubblad nr. 4.

Kan der efterhånden koges mere vand på den suppe?

Ja – en ting har jeg vist ikke nævnt før: Forfatteren til denne artikel, som også er aktiv træner, er efterhånden så dårligt løbende, at han ikke kan løbe en tur i skoven med udøverne. At få en hjælper, der kunne klare den ting, vil give mere kvalitet i træningen.

Men selv om der er skrevet og sagt meget, er problemet der stadig – ja faktisk har vi efter denne sæson måttet sige farvel til et par af vore meget kompetente trænere. Vi har stadig fået et godt tilbud op at stå, men.....

### En strategi

Vi i udvalget har haft et møde med den energiske/kompetente koordinator Uffe fra Elite Aabenraa bl.a. om dette emne og en stor del af vores tanker tager udgangspunkt i dette.

### Overskueligt, begrænset og fleksibelt

\*Vi vil understrege, at vi ikke ønsker, at nye folk skal blive overbebyrdet med tidskrævende opgaver, så de hurtigt kører træt i det.

\*Vi peger også på, at flere kan gå sammen om at besætte en post, så man kan klare opgaven, selv om man ind imellem er forhindret, og ofte er det sjovere/bedre ikke at stå alene med en opgave (det kan f.eks. være at deles om en hjælpetrænerpost).

### Hvordan?

Vi ved godt, at de fleste hjælpere ikke skaffes ved bare at skrive om det – men det er nu dejligt, *når folk henvender sig af sig selv* og tilbyder deres assistance – og skulle det ske – og vi lader os gerne overraske – så vil vi også finde en overskuelig opgave.

Under alle omstændigheder er det på plads, at man gør opmærksom på/ skriver om, at der mangler folk. Så kender folk på forhånd til problemet, hvis vi henvender os. Desuden kan der være nogen, man slet ikke har tænkt på at spørge.

For ved direkte henvendelse er det jo ofte ”Tordenskjolds soldater”, man spørger.

### **Skabe kendskab til atletikken**

”Vi kender ikke noget til det” – er en kendt indvending. Derfor har vi planer om:

\*Et kort hjælpetrænerkursus (ca. 6 timer) her i slutningen af vinteren.

\*Et kort stævnehjælperkursus omkring træningsstarten.

### **Hvem?**

Hvor skal vores hjælpere komme fra: Hvor som helst, men naturlige målgrupper vil være: Forældre, bedsteforældre, anden familie mm, ældre ungdom, fra andre AAIG-aktiviteter, tidligere atletikfolk, tidligere trænere.

Et problem er, at vi næsten ingen voksne atletikudøvere er. For måske at styrke tilknytningen og øge interessen for et engagement i klubben – har vi planer om at:

\*Tilbyde idrætsmærket til forældre/bedsteforældre mm (en atletikdel, en fysisk form del, en udholdenhedsdel). Det vil kunne gøres samtidig med ens børns aktivitet. Evt. med børnene som ”strenge” hjælpedommere osv. Hvordan vi helt skal gribe det an, har vi ikke på plads, så gode idéer modtages gerne. Nærmere om disse initiativer senere.

### **Omkring stævner:**

Vi har udvalgt nogle stævner, som vi mener er væsentlige for klubben at deltage i, og som vi tager os af (derfor vil vi alligevel meget gerne have, at forældre er behjælpelige omkring kørsel osv).

Men vi har mange interesserede og eller dygtige udøvere, som ind imellem måske har stævneønsker, der ligger ud over, hvad vi trænere/ledere kan overkomme. Måske er de faldet over et stævne på en eller anden hjemmeside, eller vi har nævnt det, uden at vi vil gøre noget ved det. Vi vil selvfølgelig ikke forhindre nogen i at deltage i et sådant stævne, hvis det ikke falder sammen med et andet for klubben relevant stævne.

Men i et sådant tilfælde må den aktive /forældre selv tage sig af det (evt. kontakte en træner for at få yderligere oplysninger) – evt. kan klubben i nogle tilfælde give et tilskud. Evt. kan man også kontakte et par andre aktive, man tror, har interesse for det, så man fylder en bil til stævnet.

På vegne af atletikudvalget  
*Helge Laursen*



# 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

#### Freddag

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

#### Lørdag

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

#### Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



### Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd  
Lille Kolstrup 20 Aabenraa  
27909345  
[www.fitness-syd.dk](http://www.fitness-syd.dk)  
Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider  
holdplan  
03/01-11

Mandag	06.00-21.00
Tirsdag	07.00-21.00
Onsdag	06.00-21.00
Torsdag	07.00-21.00
Freddag	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!

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

## Atletikklubtur – fin afslutning på sæsonen

Skærbæk fritidscenter d. 1-2.oktober. Ca 30 aktive og ledere var afsted lidt over 1 døgn og boede i fine hytter ved centret. Aktiviteterne var bl.a. atletiktræning på stranden ved Lakolk.



Her stangsprung ved Lasse og Allan.



Underlige spring ved Ida, Dina, Cecilie og Freja.

Der var svømmehal og boldspil



Der spises



Og bowles

Vi kørte gocart – men måtte vente, mens det styrtregnede og haglede, så pigerne lavede et eller andet underligt i ventetiden.



En god tur lød det til. Som en deltager spurgte: ”Hvorfor er vi kun afsted i et døgn”, da vi skulle til hjemad.

*Helge Laursen*

## Nytårsløb 2017

Vi glæder os i denne tid, og ser som solen stråler. Det varer ikke længe nu, at vi skal bruge såler. At løbe hid og løbe did, ja Åbæk der er målet, for løbes skal der, sammen ja, i snaps der bliver skålet. Den førsteførste i år sytten, der mødes alle friske, til løbe/gå tur ud fra ”det blå”, før silden er på diske (n). Og denne gang, som også før, der mødes vi i huset, der nu er blevet rigtig blå, hvor vi kan mærke suset. Af glæde og forventning for, det nye år der kommer, og dette nytårsløb det er, måske en rigtig ommer. For det er som det plejer vandt, som alle andre år, at selv den sidste der er med, også i målet når. Og ”piverten” den skal af sted og deles ud herefter, at undgå at få den med hjem, det kræver mange kræfter. Så se nu og kom ud af hi, mød glad frem i ”det blå”, klokken otteoghalvtredsminutter over ti, for der vil starten vil gå.

### Program:

1. Socialt løb (ca. 8 – 9 km.) eller gang (mindre)
2. Hyggeligt samvær, hvor der traditionen tro er 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 i køleskabet. For dem der

ikke kan tåle/lide snaps, er der vand i hanen

3. Fælles oprydning (det plejer at gå med lynets hast).

Tilmelding på hjemmesiden

[www.aaig.dk](http://www.aaig.dk) under motion – løb – nytårsløb. **Seneste tilmelding den 29.12. kl.24.00**

Og så for alle nybegyndere i disciplinen - nytårsløb.

Der løbes fra Gl. Kongevej rundt om Åbæk og tilbage til Gl. Kongevej igen, hvor der vil blive dækket op til lidt sild og øl og snaps. Det har vist sig at være rigtig godt at starte året på ☺. Vi løber socialt, det vil sige at vi alle følges ad. Reglerne vil være nemme at forstå, fordi de bliver godt forklaret.

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.

Ved indgangen eller udgangen vil der stå en spand, hvor det er muligt at smide en tyer i, det indsamlede beløb vil ubeskåret gå til sild og snaps.

Vel mødt, glædelig jul og på et forhåbentligt gensyn senest den 1.1.2017.

De bedste hilsner Anne Grete og Holger.

## Aaig medlems Spin & Push

Hver tirsdag aften fra kl. 19.00 og et par timer frem er vi en flok triathleter, der har fornøjelsen af at deltage i Fitness Syds tilbud til Aaig Triathlon: Hård spinning i ca. 55 minutter og herefter en ligeså hård omgang Body-pump i næsten lige så lang tid.

Aftalen med Fitness Syd har vi haft i en del år. Hvor mange er der ikke rigtig nogen, der kan huske. Vores instruktør, Daniel, mener, at han har haft holdet et sted mellem 8 og 10 år, og Dan og jeg har i hvert deltaget de sidste 6 sæsoner. For at deltage skal man enten købe 10-turs kort til 300 kr., eller man kan vælge at købe et medlemskab af Fitness Syd, så man også har mulighed for at træne på andre tidspunkter og hold.



Det er som skrevet ovenfor ret hårdt, men det er også ret sjovt. Vi lægger som regel ud med en gang opvarmning – kørsel ud af lige landevej, og herefter er der bakkekørsel. Mærkelig nok går det altid op – aldrig ned.

Undervejs fryser vi. Altså ikke i bogstaveligste forstand, for vi sveder, så det tapdrypper ned på gulvet, og det er nødvendigt at lægge aviser under cyklerne. Nej man fjerner røven (Daniels udtryk) omkring en centimeter fra sædet og så holder man stillingen i et sted mellem 20 og 90 sekunder, mens man bliver ved med at køre i samme tempo uanset, hvor hårdt det er.



Forfølgelsesløb, hvor 6-7 af os starter med at spurte siddende i 5 – 7 sekunder, hvorefter spurten gives videre til sidemanden, og parløb (man spurter på skift stående så længe man kan, inden makkeren overtager og gør det samme) er også faste punkter på programmet.

Spinningdelen afsluttes som regel med endnu en gang tung bakkekørsel og til allersidst: Stickersangen. 5 x 1 minut med forskellige musiknumre, hvor man ”stikker af” (spurter stående) alt det man kan mellem 30 og 40 sekunder af hvert nummer. Og Daniel plejer at



nævne, hvem der stikker af som de første, så det gælder om at komme med i tide.

Herefter får vi lige godt 5 minutter til rengøring og nulstilling af cykler, bluseskift samt klargøring ovenpå, hvor vi skal lave body pump, som er styrketræning til musik.

Ovenpå starter vi lige på og hårdt – opvarmningen har vi jo klaret på cyklerne – og vi starter med squats, øvelser for lår og baller.



*Som det kan ses på billedet, har der sneget sig et par Rødekre'ere ind i træningslokalet.*

Herefter går det slag i slag:



*Brystøvelser – vi er ikke altid helt enige om, hvornår musikken siger, hvad vi skal gøre.*

Efter brystøvelserne er det tid til rygøvelserne, hvor vi både laver dødløft, ror med single- og tripletag til knæ og bryst og løfter vægtstange over hovedet op til mange gange, alt sammen både langsomt og hurtigt. Det fungerer faktisk sådan, at når man lige tænker, at nu kan man ikke mere, skifter Daniel over til en anden taktart – i stedet for 2 – 2 tæller han måske 3 – 1 eller 4 – 4.

Med rygøvelserne vel overstået skal vi til triceps.



*Det kan være svært at se, om der smiles af glæde eller af anstrengelse under dip-øvelserne.*

På det her tidspunkt er vi ved at være halvvejs igennem body pumpdelen, og man begynder så småt at glæde sig til sidste del, nemlig afslapningen. Men inden da skal vi lige have trænet både biceps, skuldre og core.



*Der bliver kæmpet hårdt, og der trækkes tænder ud!*



*Nu er der snart ikke flere kræfter tilbage.*

Inden vi er helt færdige, skal vi lige cykle lidt mere. Denne gang dog liggende på gulvet.



*Core-træning – de skrå mavemuskler bearbejdes.*



*Planken – i forskellige udgaver*

Og så endelig – langt om længe – afslapning/udstrækning.



Det er hårdt, det er sjovt, og man har det utrolig godt lige bagefter. Dagen efter kan man godt have lidt ondt forskellige steder i kroppen, men det går som regel over inden næste gang.

Hvis man vil være sikker på en plads på holdet, skal man huske at tilmelde sig i god tid. Der er rift om pladserne, og man kan godt risikere at komme på venteliste.

*Petra Vig Jørgensen*



*Arne Matthiesen*

# Sønderjyske regionsmesterskaber.

## Mange flotte AAIG resultater

### Aabenraa d. 7.6.

Det er længe siden, men på sin plads, at medaljetagerne bliver nævnt i klubbladet. I øvrigt imponerende, at vi kan gennemføre et så stort stævne en aftenstund på ca 3 timer.

### 8-9 år

Smilla Bao Rasmussen nr. 1 på 40m i 7,15 og i længde med 3,62 og nr. 3 i kugle med 4,54. Naja Bjørnholdt nr. 3 i længde med 2,95

### 10-11 år:

Anne Sofie Michelsen nr. 1 i højde med 1,24 og i længde med 9,94, nr. 3 på 60 m hæk i 13,00 og i kugle med 6,54. Anne Line Meldgaard nr. 2 i kugle med 6,63. AAIG piger nr. 2 på 4x60m i 42,39

### 12-13 år:

Victoria Niebuhr nr. 1 på 60 m hæk i 12,43 og i højde med 1,34 samt nr. 2 i længde med 4,34. Ida O Vestergaard nr. 2 på 60 m hæk i 13,57 og nr. 3 i længde med 4,21. AAIG piger nr. 1 på 4x80m i 49,03.

Ved udarbejdelsen af denne artikel viser det sig, at der i resultatlisten kun var indledende resultater fra pigernes 80m. Her løb samlet Ida hurtigste tid

11,60 og Victoria 3. bedst i 11,75 og et forsigtigt gæt er, at de så også i finalen blev 1 og 3. Vi prøver at efterforske det.

Rasmus Fredsted Markussen nr. 1 på 80m i 10,73 og på 80m hæk i 13,31 samt i spyd med 37,24, og nr. 2 i længde med 4,60. Marius Mikkelsen nr. 1 i længde med 5,10 og nr. 2 på 80m i 11,07. Lasse Horn nr. 1 i højde med 1,43 og i stang med 1,90 samt nr. 2 på 80m hæk i 16,02 og nr. 3 i længde med 4,30. Lucas Søvang nr. 1 i kugle med 9,84 og i diskos med 29,92 samt nr. 2 i højde med 1,40 og i spyd med 32,52. Mads K Nielsen nr. 2 i kugle med 9,30 og i diskos med 28,86 samt nr. 3 i spyd med 26,76. Søren Bentin Riis nr. 2 på 1000m i 3.39,66. Jacob Riis Petersen nr. 3 på 80m i 11,53 samt i kugle med 8,20. AAIG drenge nr. 1 på 4x80m i 47,89.

### 14-15 år:

Mie Mikkelsen nr. 1 på 100m i 12,81 og på 80 m hæk i 13,39 samt højde med 1,48 og længde med 4,84. Sofie Clausen nr. 1 på 1000m i 3.39,51 samt i diskos med 17,47. Sofie Guldborg Nielsen nr. 1 i stang med 1,40 og i kugle med 7,36, nr. 2 i længde med 4,45 og nr. 3 på 100m i 14,54 samt i højde med 1,30. Dina Gylling nr. 2 på 80m hæk i 17,34 og i højde med 1,30. Ida Æbelø Skov nr. 3 på 80m hæk i 18,06. Georg Huu Rasmussen nr. 1 i længde med 4,41 og nr. 2 på 1000m i 3.14,56. Tobias Andresen nr. 1 i spyd

med 22,74. AAIG piger nr. 1 på 4x100m i 57,15

16-17 år:

Lise Lotte Jepsen nr. 1 i højde med 1,50. i diskos med 27,82, i spyd med 25,04 og i kugle med 9,66. Cathleen Clausen nr. 1 på 100m i 18,83.

Senior:

Isabell Paprotny nr. 1 på 100m i 12,87, i længde med 5,22 og i højde med 1,60. Gyde Tadsen nr. 1 på 1000m i 3.28,14. Helle Guldborg Nielsen nr. 1 i kugle med 7,36 og i spyd med 20,42. Anne Sofie Rasmussen nr. 2 på 1000m i 3.32,39. Charlotte Maul nr. 2 på 100m i 16,09. Tina Ohlsen nr. 3 på 100m i 17,01 og på 1000m i 4.04,67.

*Helge Laursen*

## **Atletiknoter**

**Kig på hjemmesiden:**

[www.aaig.dk](http://www.aaig.dk) og gå ind under atletik. Gør jer det til en vane, idet vi mere og mere lægger aktuelle ting der. Kik også ind imellem under fælles stof for atletik, tri og motion.

For nogle kan det også være relevant at kigge på DAFs ([dansk-atletik.dk](http://dansk-atletik.dk)) og DGIs ([dgi.dk](http://dgi.dk)) hjemmesider.

**Atletiktræning indendørs** i vinter i Kongehøjskolens hal:

Onsdag kl. 18.15-19.15 for 10-11 år og 18.30-20 for større.

Mandag kl. 18.30-20 for særligt motiverede.

Yderligere atletiktræningstilbud, se på hjemmesiden eller kontakt trænerne.

*Helge Laursen*



## 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!**

## **Kvinder:**

### **60m inde**

Mathilde U. Kramer	93	7.58
Sophie Roessler	96	7.91
Isabell Paprotny	97	8.06
Mie Mikkelsen	01	8.13
Solveig M. Johannsen	03	9.46
Charlotte Maul	99	9.48
Victoria Niebuhr	03	9.83
Cathleen Clausen	99	10.30



Mie Mikkelsen kommer til at tage over fra Mathilde på sprint distancerne.

### **80m**

Victoria Niebuhr,	03	11.1
Ida O. Vestergaard	03	11.2
Solveig M. Johannsen	03	11.4
Annabelle Svensson,	04	11.9
Kristine Grevesen,	04	12.3
Kerstin Høft Hormelius	03	12.78
Julie Schulz Langhede	04	13.86
Elisabeth Rønne	04	14.61

### **100m**

Mathilde U. Kramer	93	11.90
Mie Mikkelsen	01	12.56
Sophie Roessler	96	12.71
Sofie Guldborg Nielsen	02	14.23
Freja W. Jensen	01	14.8
Annemarie Carstens	02	14.99
Sofie Clausen	02	15.09
Dina Gylling	02	15.23
Cecilie Cathrine Johannsen	02	15.56

Charlotte Maul	99	16.09
Kirsten Eskildsen	62	16.22
Tina Ohlsen	69	17.01

### **150m**

Mathilde U. Kramer	93	18.73
--------------------	----	-------

### **200m**

Mathilde U. Kramer	93	KR 24.66
Isabell Paprotny	97	25.64
Mie Mikkelsen	01	26.30
Victoria Niebuhr	03	30.49
Ida O. Vestergaard	03	30.81
Sofie Clausen	02	31.26
Dina Gylling	02	32.09
Annabelle Svensson	04	32.4

### **300m**

Sofie Clausen	02	48.7
---------------	----	------

### **400m**

Isabell Paprotny	97	60.80
Anne-Sofie Rasmussen	97	72.1

### **800m**

Solveig M. Johannsen	03	2.34,36
Gyde Tadsen	98	2.34,91
Sofie Clausen	02	2.45,43
Kristine Grevsen	04	3.03,8
Annemarie Carstens	02	3.04,84



Solveig M. Johansen bliver klubmester på 800m og 1000m.

### **1000m**



Solveig M. Johannsen	03	3.19,13
Gyde Tadsen	98	3.28,14
Sofie Clausen	02	3.39,51
Kristine Grevsen	04	4.10,56

### 1500m

Gyde Tadsen	98	5.31,65
Anne-Sofie Rasmussen	97	5.47,04
Sofie Clausen	02	5.57,39



Gyde Tadsen sætter sig på de lidt længere løb

### 3000m

Gyde Tadsen	98	11.15,10
Dina Gylling	02	11.45,2
Sofie Clausen	02	12.56,1



Og Anne-Sofie Rasmussen bliver klubmester på 5000m.

### 5000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	20.29,08
----------------------	----	----------

### 60m hæk

Mathilde U. Kramer	93	8.53
Sophie Roessler	96	8.98
Isabell Paprotny	97	9.05
Solveig M. Johannsen	03	10.5
Mie Mikkelsen	01	11.25
Victoria Niebuhr	03	11.57
Ida O. Vestergaard	03	13.57

### 80m hæk

Mie Mikkelsen	01	13.39
Sofie Guldborg Nielsen	02	15.9
Dina Gylling	02	17.34
Ida Æbleøe Skov	02	18.06

### 100m hæk

Mathilde U. Kramer	93	14.40
Isabell Paprotny	97	15.05
Sophie Roessler	96	15.50

### 400m hæk

Sofie Guldborg Nielsen	02	1.22.66
------------------------	----	---------

### 4x80m stafet

P13	48.81
-----	-------

### 4x100m stafet

P15	57.15
Kvinder senior	48.77

### 4x400m stafet

Kvinder senior	4.29.36
----------------	---------

### Højdespring

Isabell Paprotny	97	1.70
Lise Lotte Jepsen	00	1.65
Mie Mikkelsen	01	1.53
Kirsten Eskildsen	62	1.35
Sofie Guldborg Nielsen	02	1.34
Victoria Niebuhr	03	1.34
Dina Gylling	02	1.30
Sofie Clausen	02	1.25
Kerstin Høft Hormelius	03	1.25

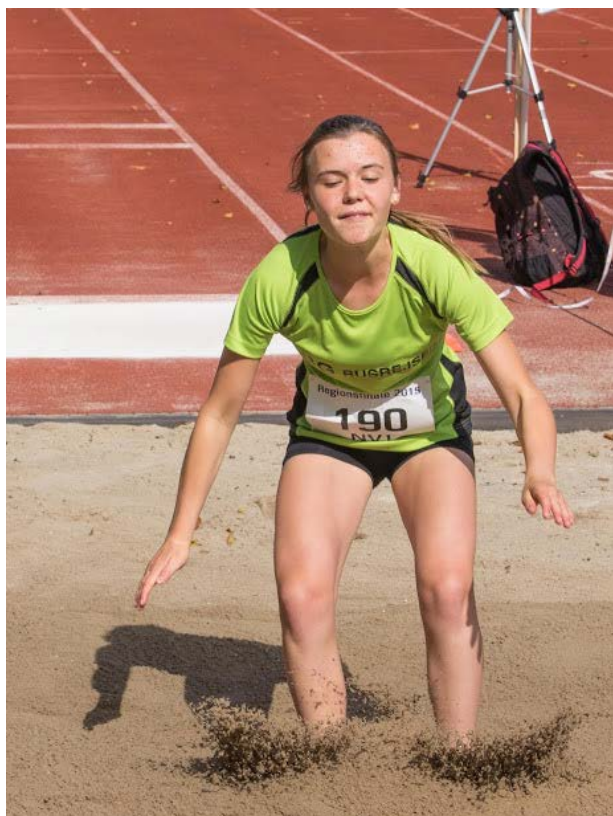
Cecilie Cathrine Johannsen 02 1.20

### Stangspring

Sofie Guldborg Nielsen 02 1.40

### Længdespring

Isabell Paprotny	97 UKR	5.67
Mathilde U. Kramer	93	5.65
Sophie Roessler	96	5.55
Mie Mikkelsen	01	4.84
Sofie Guldborg Nielsen	02	4.45
Freja W. Jensen	01	3.74
Annemarie Carstens	02	3.73
Ida Æbeløe Skov	02	3.60
Cecilie Cathrine Johannsen	02	3.48
Dina Gylling	02	3.18



Ida O. Vestergaard viser meget gode taktik i længdespring.

### Længdespring zone

Solveig M. Johannsen	03	4.54
Ida O. Vestergaard	03	4.50
Victoria Niebuhr	03	4.17
Annabelle Svensson	04	4.12
Kerstin Høft Hormelius	03	4.04

Kristine Grevsen	04	3.68
Julie Schulz Langhede	04	3.44
Elisabeth Rønne	04	3.08

### Trespring

Sophie Roessler	96	11.18
Sofie Clausen	02	8.17

### Trespring zone

Victoria Niebuhr	03	8.40
------------------	----	------

### Kuglestød

Marie Aagaard	96	13.55
Fawzie Otour	96	13.01
Isabell Paprotny	97	9.97
Mathilde U. Kramer	93	9.96
Elisabeth Auning	00	8.89
Helle Guldborg Nielsen	70	8.12



Et år med skade har bragt Fawzie længere i kuglestød nu hun ikke kunne koncentrere sig om spydkast. Også som træner gør hun en stor og god forskel.

### 3kg kugle

Lise Lotte Jepsen	00	10.85
-------------------	----	-------

Sofie Guldborg Nielsen	02	9.18
Kirsten Eskildsen	62	7.90
Dina Gylling	02	6.56
Cecilie Cathrine Johannsen	02	6.19
Annemarie Carstens	02	5.95
Victoria Niebuhr	03	4.35

#### 2kg kugle

Solveig M. Johannsen	03	9.47
Annabelle Svensson	04	7.71
Ida O. Vestergaard	03	7.25
Kerstin Høft Hormelius	03	6.66
Kristine Grevsen	04	5.43

Kerstin Høft Hormelius 03 14.09

#### Hammerkast

Lise Lotte Jepsen 00 KR 48.50

#### 3kg hammer

Lise Lotte Jepsen 00 UKR 56.03  
Kirsten Eskildsen 62 34.09

#### Spydkast

Fawzie Otour 96 44.33

Elisabeth Auning 00 33.65

Helle Guldborg Nielsen 70 21.55

#### 500g spyd

Lise Lotte Jepsen 00 30.95

Kirsten Eskildsen 62 16.69

Sofie Guldborg Nielsen 02 13.24

#### 400g spyd

Kerstin Høft Hormelius 03 19.37

Det bliver spændende at følge Elisabeth i



Lise Lotte vinder ungdomspokalen for det flotte resultat i hammerkast.

#### Diskoskast

Lise Lotte Jepsen 00 31.61

Fawzie Otour 96 30.55

Kirsten Eskildsen 62 19.76

Sofie Guldborg Nielsen 02 15.28

#### 0,75g diskos

Sofie Guldborg Nielsen 02 17.60

Sofie Clausen 02 17.47



spydkast til næste år.

#### Vægtkast

7.260kg vægt

Lise Lotte Jepsen 00 UKR 17.50

Kirsten Eskildsen 62 10.19

### **Boldkast**

Victoria Widding Foged 03 28.64

Julie Schulz Langhede 04 26.78

Elisabeth Rønne 04 14.25

### **Kaste5kamp**

Lise Lotte Jepsen 00 3460p

Kirten Eskildsen 62 2313p

### **Mænd**

#### **60m**

Rasmus Fredsted Marcussen 03 8.29

Marius Mikkelsen 04 8.70

Georg Huu Rasmussen 02 9.45



Rasmus sætter sig på sprint/hæk distancerne og UKR på 80m hæk.

#### **80m**

Rasmus Fredsted Marcussen 03 10.73

Marius Mikkelsen 04 10.87

Jacob Riis Petersen 03 11.53

Lasse Horn 03 11.7

Lucas Søvang 03 12.45

Viktor Andresen 03 12.69

Mads Krogsgaard Nielsen 04 12.7

Rasmus Ilsøe 03 12.89

#### **100m**

Anders Clausen 02 13.1

Georg Huu Rasmussen 02 14.2

Tobias Andresen 02 14.4

Jesper Carstens 02 14.94

#### **200m**

Marius Mikkelsen 04 30.4

Jacob Riis Petersen 03 30.60

Viktor Andresen 03 33.3

#### **800m**

Georg Huu Rasmussen 02 2.33.8

Marius Mikkelsen 04 2.41.44

Anders Clausen 02 2.52.0

Søren Bentin Riis 03 2.54.5

Tobias Andresen 02 3.01.2

#### **1000m**

Georg Huu Rasmussen 02 UKR 3.14.56

Søren Riis Bentin 03 3.29.11



Georg sætter UKR på 1000m

#### **1500m**

Palle Rosen Madsen 54 5.26.95

#### **5000m**

Palle Rosen Madsen 54 18.01.15



Som eneste løber Palle i år de lange baneløb. Det er tydeligt at mærke at vi ikke stiller med et herrehold.

### 60m hæk

Rasmus Fredsted Marcussen03 10.12

### 80m hæk

Rasmus F. Marcussen	03	UKR13.07
Lasse Horn	03	14.94
Rasmus Ilsø	03	15.04

### 4x80m stafet

D13 44.73

### 4x100m

D15 62.67

### Højdespring

Lasse Horn	03	1.48
Lucas Søvang	03	1.47
Rasmus Ilsø	03	1.45
Mads Krogsgaard Nielsen	04	1.35
Viktor Andresen	03	1.30

### Stangspring

Kent Pryssing	65	2.60
Lasse Horn	03	2.10
Rasmus Ilsø	03	1.70

### Længdespring

Kent Pryssing	65	5.01
Georg Huu Rasmussen	02	4.41
Tobias Andresen	02	4.04
Anders Clausen	02	3.52



Det bliver meget spændende at følge Marius Mikkelsen fremover.

### Længdespring zone

Rasmus Fredsted Marcussen03	5.20
Marius Mikkelsen	04 5.10
Lasse Horn	03 4.52
Søren Riis Bentin	03 4.28
Jacob Riis Petersen	03 4.17
Lucas Søvang	03 4.05
Mads Krogsgaard Nielsen	04 3.98
Viktor Andresen	03 3.93

### Trespring zone

Esben Johannsen	04 5.00
-----------------	---------

### Kuglestød

Mikkel Bach Garbrecht 96 12.33

4kg

Jesper Carstens 02 5.61

3kg

Rasmus Fredsted Marsussen 03 11.50

Lucas Søvang 03 10.53

Mads Krogsgaard Nielsen 04 10.27

Lasse Horn 03 9.15

Rasmus Ilsø 03 9.07

Jacob Riis Petersen 03 8.82

Viktor Andresen 03 6.22

Esben Johannsen 04 4.87

### Diskoskast

Kent Pryssing 65 34.62



Lucas Søvang gør det godt i kastene og sætter UKR i diskos og hammerkast. Det bliver spændende at følge Lucas og Mads i kasteøvelserne.

0,75kg

Lucas Søvang 03 UKR 34.26

Mads Krogsgaard Nielsen 04UKR28.86

Viktor Andresen 03 14.35

Esben Johannsen 04 12.69

### Hammerkast

3kg

Lucas Søvang 03 UKR 24.54

Mads Krogsgaard Nielsen 04UKR23.23

### Spydkast

Mikkel Bach Garbrecht 96 64.21

600g

Tobias Andresen 02 26.65

400g

Rasmus Fredsted Marcussen 03 43.84

Lucas Søvang 03 35.92

Mads Krogsgaard Nielsen 04 31.10

Lasse Horn 03 25.93

Rasmus Ilsø 03 25.46

Søren Bentin Riis 03 23.04

Viktor Andresen 03 21.77

Esben Johannsen 04 21.66

### Boldkast

250g

Lucas Søvang 03 54.16

Marius Mikkelsen 04 46.99

Mads Krogsgaard Nielsen 04 41.25

Der er i år sat 2 KR og 9 UKR.

## Top 10 for kvinder og mænd senior 2016:

### Kvinder:

1:	Mathilde U. Kramer´93	100m	11.90	972p
2:	Lise Lotte Jepsen´00	hammer	48.50	899p
3:	Mie Mikkelsen´01	100m	12.56	859p
4:	Isabell Paprotny´97	højde	1.70	855p
5:	Sophie Roessler´96	100m	12.71	821p
6:	Marie Aagaard´96	kugle	13.55	764p
7:	Fawzie Otour´96	spyd	44.33	751p
8:	Solveig M. Johannsen´03	1000m	3.19,13	743p
9:	Gyde Tadsen´98	1000	3.2,14	655p
10:	Anne-Sofie Rasmussen´97	5000m	20.29,08	592p

I året 2015 var årets gennemsnit 793p ( 981- 599) Årets gennemsnit 791p

### Mænd:

1:	Mikkel Bach Garbrecht´96	spyd	64.21	801p
2:	Palle Rosen Madsen´54	5000m	18.01,15	575p
3:	Kent Petersen´65	diskos	34.62	556p
4:	Georg Huu Rasmussen´02	1000m	3.14,56	529p
5:	Anders Clausen´02	100m	13.1	451p
6:	Søren Riis Bentin03	1000m	3.29,11	407p
7:	Marius Mikkelsen´04	800m	2.41,44	377p
8:	Lasse Horn´03	højde	1.48	374p
9:	Lucas Søvang´03	højde	1.47	367p
10:	Rasmus Ilsø´03	hø	1.45	352p

I året 2015 var årets gennemsnit 547p (827-324). Årets gennemsnit 479p.

## Ungdoms Top 10 2016:

### Piger:

1:	Lise Lotte Jepsen '00	Hammer	56.03	1308p
2:	Isabell Paprotny '97	Længde	5.67	921 p
3:	Mie Mikkelsen '00	100	12.56	918 p
4:	Solveig M. Johannsen '03	60m hæk	10.5	913p
5:	Victoria Niebuhr '03	Højde	1.34	803p
6:	Sophie Roessler '96	100m hæk	15.50	777p
7:	Marie Aagaard	Kugle	13.55	764 p
8:	Fawzie Otour '96	Spyd	44.33	751 p
9:	Ida O. Vestergaard '03	80m	11.2	729p
10:	Elisbeth Auning '00	Spyd	33.65	715p

### Drenge:

1:	Rasmus F. Markussen '03	Spyd	43.84	1029p
2:	Lucas Søvang '03	Spyd	35.92	871p
3:	Mikkel B. Garbrecht '96	spyd	64.21	801 p
4:	Marius Mikkelsen '04	Længde	5.10	766p
5:	Mads K. Nielsen '04	Spyd	31.10	760p
6:	Lasse Horn '03	Spyd	25.93	629p
7:	Rasmus Ilsø '03	Spyd	25.46	616p
8:	Anders Clausen '02	100m	13.1	553p
9:	Søren Bentin Riis '03	Spyd	23.04	549p
10:	Jacob Riis Petersen '03	Kugle	8.82	534p



## Hamborg 2017

Så er tiden inde til at vi skal til at tænke på Hamborg igen. Det er der mange der allerede har gjort i lang tid, forhåndsinteressen for turen er meget stor, så vi i direktionen har gjort os følgende overvejelser:

1. I første omgang bliver næste års tur udbudt til **sidste års deltagere** af Sejtrækker turen plus **medlemmer af AA.I.G. atletik, tri og motion.**
2. Dernæst vil evt. resterende pladser blive udbudt til andre interesserede.

Dette betyder, at alle jer, der efter ”de vedtagne regler” er berettiget til at melde til i første omgang, får til den 15.1.2017, hvor I kan melde til, før andre.

Det gør I ved at indbetale 500.- kr. i depositum på Sønderjysk Sejtrækkerselskabs konto i Sydbank reg. nr. 7910 kontonummer 1009409.

På næste års tur vil der være 56 pladser til rådighed. Dette betyder, at de første 56 der melder sig kan være sikre på at komme med bussen. Aktuelt arbejder vi på at få fat i en større bus, men indtil videre er det de første 56 der er sikret plads.

Vi regner med at kunne holde prisen ca. på sidste års niveau (omkring 1200.- kr. i dobbeltværelse), men har endnu ikke fået de endelige priser fra vores rejsebureau.

Obs – Obs – Obs mulighed for tilmelding åbner den onsdag den 14. december kl. 16.00 på nedenstående link

<http://my.raceresult.com/65329/>

I ønskes alle en glædelig jul og alt godt i det nye år.

Med venlig hilsen

Anne Grete

Holger

Sekretær

Direktør



Sidste års glade debutanter

# Terminsliste 2016/17

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>December</b> Lørdag 31.		Rødekre	M	Champagnegaloppen - løb	
<b>Januar</b> Søndag 1.	10.58	Gl. Kongevej, Aab.	M	Nytårsløb	Holger/AG
Søndag 1.	15.00	Sønderstrand, Aab.	Alle	Nytårsbadning	
Søndag 8.	13.00	Flensborg	A	Hallensportsfest	Kirsten
Lørdag 14.	14.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross	DGI Sdr.J.
Lø-sø 21.-22.		Århus	A	Vestmesterskaber	Kirsten
<b>Februar</b> Lørdag 4.	14.00	Løgumkloster	M	Sønderjyske Mesterskaber i Cross	DGI Sdr.J.
Lø-sø 4.-5.		Ålborg	A	DM Mangekamp	
Lørdag 18.		Aabenraa	M	Aaig-løb-langt-løb	
Lø-sø 18.-19.		Skive	A	DM Senior	Kirsten
Lø-sø 18.-19.		Randers	A	DM Masters	Kirsten
Lørdag 25.	14.00	Bolderslev/Uge	M	Sønderjysk Cross	DGI Sdr.J.
Lø-sø. 25.-26.		Skive	A	DMU	Kirsten
<b>Marts</b> Lørdag 4.	14.00		M	<i>Sønderjysk Cross (Reserverunde)</i>	DGI Sdr.J.
Lørdag 4.		Skive	A	LM - inde	Helge
Lørdag 11.	14.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross (Afslutning)	DGI Sdr.J.
Lørdag 18.		Aabenraa	M	Aaig-løb-langt-løb	
<b>April</b>					
<b>Maj</b>					
<b>Juni</b> Lørdag 17.		Aabenraa	M	Bjergmarathon	Motion
Lø-sø 24.-25.		Uelzen, Tyskland	T	Klubtur til O-See triathton	Silvia/Petra
Torsdag 29.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
Fredag 30.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
<b>Juli</b> Lørdag 1.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI
Søndag 2.		Aalborg	Alle	DGI's Landsstævne (L2017)	DGI

*\*klubben betaler tilmeldingsgebyret*

A = fortrinsvis atletik

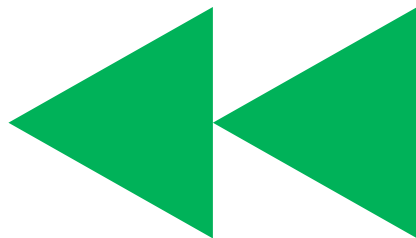
M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu



Redaktionen ønsker alle læsere en glædelig jul og et godt nytår



# Kreditbanken

- den lokale bank

## Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa *Turistfart*

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: [taxabus@taxabus.dk](mailto:taxabus@taxabus.dk) • [www.taxabus.dk](http://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](http://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

