

AAIG

Nr. 2 2020 53. årg.



Lars Christiansen fra Aaig tri til Aabenraa Triathlon





Generalforsamling og afdelingsmøder

Tirsdag d.29. sept. 2020 kl.17.30 - ca. 22.00 i Arena Aab./Stadion

Ca. kl.17.30 – 19.45 afdelingsmøder (Arena Aab., stadion/cafeteria)

Hovedgeneralforsamling Arena Aab. sal.1

Kl.20.00 Traditionstro Kaffe/te og lagkage

Kl.20.30 Ordinær AAIG generalforsamling med flg. dagsorden:

- 1. Valg af dirigent**
- 2. Formanden og afdelingsformændene aflægger beretninger**
- 3. Fremlæggelse af revideret AAIG regnskab**
- 4. Indkomne forslag**
- 5. Valg til bestyrelse**
 - a. Næstformand (lige år)**
 - b. Kassere (lige år)**
- 6. Godkendelse af afdelingsformænd**
- 7. Valg af revisorer**
- 8. Eventuelt**
 - a. Uddeling af tintallerkner**

NB.: Kære AAIG`ere håber rigtig mange af jer vil komme denne aften og deltage i arrangementet - fra start til slut!

Med sportslig AAIG hilsen

Lars Bo Hansen/formand

Vel mødt!

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASTIKFORENING

Indholdsfortegnelse

Indkaldelse til Generalforsamling	Side 2
Organisationsplan	Side 4
Opgaver i motion	Side 6
Før og efter verden gik af lave	Side 9
Idrætsmærket i Aaig	Side 11
DM senior i Odense	Side 13
East Coast Ultra Triathlon	Side 16
Grillløb	Side 19
Finisher T-shirt – fra glæde genbrug	Side 20
Gåtur tirsdag kl. 17	Side 23
Coronastævner i Aabenraa	Side 24
DMU i Aalborg	Side 27
Aabenraa Triathlon – En varm dag i skyggen af Covid-19	Side 30
Aabenraa Triathlon – med restriktioner	Side 32
Svømmetræning i svømmehal	Side 35
Idrætsmærket i atletik	Side 36
Svøm langt – mega langt	Side 38
Sommer 2020 – Danmark svømmer	Side 40
Open Water i Røllumsøen	Side 42
Midt i en coronatid	Side 44
Stand Up Paddle Yoga	Side 46
Nyt medlem til klubbbladsredaktionen	Side 48
Regler i forbindelse med corona	Side 50
Terminliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2020: Søndag d. 6.12.2020

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige margener. 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. Linjeafstand 1,15. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Lars Christiansen fra Aaig tri til Aabenraa Triathlon.

Fotograf: Arne Matthiesen

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, kasserer.atm@aaig.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** atm@aaig.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

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

Atletik aktiviteter

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

Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

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

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

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

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

Kim Meyer, kimmester@yahoo.com Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, atm@aaig.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Jesper Steffensen kasserer.atm@aaig.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bente Bloch, Bente.bloch@hotmail.com Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa 28 95 28 74

Idrætsmærke

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

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

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

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

Nælestævner

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

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

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

Kenny B. Andersen Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Redskaber

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab. 74 61 32 75

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad. 74 67 23 62

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevvej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk Møllevvej 50, Felst.sk., 6200 Aab. 27 83 30 44

Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
Klubbladsredaktør		
Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
I redaktionen		
Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafe</u> Birgitte Junker bj@arenaaabenraa.dk		

* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, petra.vig@post.tele.dk, 21 78 86 47

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	<p>Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guideerne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold - Løber mandag med noget alternativ træning og torsdag løber de med ved intervaltræningen.</p> <p>D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder kun mandag aften.</p> <p>Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder" vedr. klubben.</p>	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hanne Pia Nielsen Thomas Hunderup Rene Andersen Jan Pharao Helle Jensen Kim Meyer Bent Thomsen Rikke Christensen Henning Olsen Tove Grevsen Keld Keller Bo Junker Henning Olsen Kim Meyer	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 21 38 51 47 28 57 40 23 24 25 99 67 61 71 55 11 21 68 69 54 22 15 14 79 29 90 26 19 26 48 32 12 42 32 55 99 20 73 26 27 29 90 26 19	Hele året lige med undtagelse af sommerferien og fortræning til Bjergmarathon. Der vil der være uge hvor medlemmerne selv må løbe uden at der er nogen som står for træningen.
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".	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensens Holger Jacobsen Helle Jensen Hanne Pia Nielsen	29 16 82 73 20 40 82 56 24 25 99 67	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	Sommer-halvåret
Hjemmesider	Service www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Torben Lykke	29 90 26 19 61 28 37 68	Løbende
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11	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. Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Henning Olesen Tove Grevesen Finn Jacobsen Jytte Jacobsen	61 26 90 86 20 73 26 27 29 902 619 26 65 45 37	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensens 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	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	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	1. januar

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
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.	Anne Grete Jacobsen Helle Jensen Kirsten Toft Nielsen	51 14 15 26 24 25 99 67	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

De nedstående personer, er de personer fra de forskellige aktivitetsudvalg som mødes 2 gange årligt og drøfter de opgaver /nye tiltag der er i motionsafdelingen.

Holger Hansen, Kim Meyer, Henning Olsen, Bente Bloch, Silvia Sørensens, Helle Jensen, Conny Schlesinger, Finn Jacobsen, Holger Jacobsen, Anne Grete Jacobsen og fra bestyrelsen er det Bo Junker.

Før verden gik af lave

LM inde Randers d. 15.2

Lad det være sagt med det samme. Randers har en fantastisk atletikhal og stod for et godt arrangement.

Følgende deltog: Kristine Grevsen, Lucie Hempel, Emma O Hansen, Anna Jacobsen, Bastian G Stentoft, Kevin Holm-Hansen, Johanne Bentin Riis, Bjørn U Top, og Kenny, Johannes far og jeg var chauffør. Desværre i forbindelse med vinterferien, så det kostede nok i deltagere.

Som ved så mange andre stævner er nogen med for først og fremmest at få erfaringer og resultater med hjem, mens andre måske skal blande sig i medaljestriden, og sådan var det også her.



Bastian i kugle, mens Kenny er en meget benyttet kugledommer indendørs.

Bastian 14-15 år hentede 3 flotte 3. pladser i 60 m i 7,94, kugle med 11,06 og 200m i 25,90, mens både Lucie og Kristine var på ærgerlige 4. pladser.

Jeg syntes selv, jeg gjorde flere brugbare iagttagelser ved de fleste af vores deltagere, der skulle bruges ved kommende stævner. Men det var lige inden, at verden gik af lave.

Helge L

Efter at verden gik af lave

Fra at man møjsommeligt på fælles sønderjyske møder og i klubben i det tidlige forår havde fået lagt puslespillet, som hedder en terminsliste, så det så fornuftigt ud, begyndte aflysningerne. Først enkelte – i håb om snarlig bedring af coronasituationen – og så helt massivt og ret langt frem i tiden. Der var enkelte helt små stævner rundt om med ganske få deltagere, der var indbudte, således også i Aabenraa. Men egentlige åbne stævner måtte vente på sig.

Så det første egentlige sønderjyske stævne blev mandag d. 24.8.

Nålestævne Aabenraa

Oprindeligt var der meldt ud, at der måtte være op til 200 ved arrangementet. Men man fastholdt max 100, og det kunne måske blive kritisk. Der bruges omkring 20 hjælpere, så max 80 deltagere. Det er omkring det antal, der normalt er max i Aabenraa, men med de få stævner, der var, kunne

man måske risikere, at flere mødte frem – også større, selv om det var et nålestævne. Omvendt var nogle klubber kun så småt kommet i gang. Vi satte stævnestarten tidligere end normalt, så vi evt. kunne forskyde nogle aldersgrupper. Vi havde et udvalgmøde, hvor vi drøftede coronaforhold. Et par ting derfra. Afspritning af redskaber samt afspritning af hænder før og efter kastekonurrencer. Forbud mod andre på inderkredsen end deltagere og stævnehjælpere. Så bl.a. forældre måtte opholde sig udenfor rækværket. Det virkede godt.

Ved mange tidligere stævner har det efterhånden været et problem med de mange forældre, der gik rundt og gik i vejen for dommere og deltagere. En af vores ledere bemærkede, at det virkede, som om mange forældre faktisk nød, at de ikke behøvede at følge deres børn hele tiden og ligeledes børnene. Så det er nok en positiv "coronaerfaring", vi vil kæmpe for at fastholde.

Der var 60 deltagere, heraf de 30 fra AAIG. Vi havde indlagt en 200m for de større, og her var det en fornøjelse, at de større atleter i klubben udfordrede hinanden på distancen, så vi fik god opbakning fra flere af disse. De mange gode resultater kan ses på atletikkens hjemmeside.

Sønderjyske Mesterskaber i atletik i Aabenraa lørdag d. 5.9.

De skulle have ligget i foråret, og det blev en udfordring at finde en ledig lørdag efter ferien. Det lykkedes, men da man alligevel ikke udvidede til 200 personer, måtte vi så med kort varsel melde ud, at stævnet blev delt i 2, de mindre om formiddagen og de større om eftermiddagen, hvilket gav flere udfordringer omkring tidsskemaet, og det hyggelige ved, at alle aldersgrupper er samlet ved et fælles stævne måtte undværes. Især ærgerligt for de større, da denne del var noget tyndt besat.

Men klubben fik leveret et godt stævne takket være en flok gode hjælpere, og med de før nævnte coronaregler. Planen holdt fuldt ud, trods det pressede tidsskema. Efterfølgende er der kommet ros fra både gæstende klubber og forældre.

Lidt ærgerligt manglede nogle af vore ældre ungdommer, hvor nogle røg ind i konfirmationer, nogle kunne ikke klare coronatidens kalenderymnastik osv. Og det har der nok også været problemer med i andre klubber. Af de ca. 75 deltagere kom ca 1/3 fra AAIG.



Her er Helge ved at gøre klar til en ny præmieuddeling (så er det jo let at være populær). På billedet kan man se, at der godt kan være tilskuere til et atletikstævne. Det så man ikke før, hvor de gik rundt på inderkredsen.



Her Jeppe Blomberg i gang med bold, mens Kenny er dommer

Men et rigtig fint stævne med mange fine resultater og mange personlige forbedringer. Resultaterne som sådan vil jeg ikke komme ind på her lige nu, men henvise til resultatlisten på hjemmesiden og de mange fine fotos af Kent V Madsen på hjemmesidens facebookdel.

Helge Laursen

Idrætsmærket i AAIG

Idrætsmærkeuddelingen d. 3.3 for de, der havde taget mærket i 2019, var af forskellige årsager henlagt til stadions kantine – måske også det rigtige sted at gøre det. Det er trods alt her, aktiviteterne foregår.

Her var mødt 39 mærketagere frem + lidt familie mm, så vi var lige over 50 personer samlet.



Her er det Karsten Nissen, der overrækker mærket til Birthe Baun Brodersen.

”Atletikmærket – eller det traditionelle” blev taget af 47, heraf 20 ungdom og løbemærket af 15, i alt 62 mærker.

Blandt tagerne af atletikmærket var der flere eksempler på forældre/børn mm, og der var også flere motionister, der tog det.

Underligt at tænke på, at uddelingen blev det sidste lidt større arrangement i foreningen, inden nedlukningen.



De 39 mærketagere

Siden blev et idrætsmærkekursus den 14.3 aflyst/udskudt. Også opstartsaktiviteter for idrætsmærket i forsommeren måtte aflyses.



Marianne måler kuglestød

I skrivende stund er vi i fuld gang med "atletikmærket". Flere voksne end normalt er mødt frem. En af grundene er nok, at nogle af dem, der normalt tager løbemærket, har svært ved at finde løb, der tæller til mærket i år. Men det virker også, som om

atletikmærket så er fornøjelig udfordring for de fleste.



Her har Kim Meyer travlt med en flok til atletikprøverne.

Der er sendt nærmere info ud om mærket til alle – ligesom det er beskrevet på hjemmesiden. Atletikprøverne på stadion er hver mandag mellem 16.30-18 indtil efterårsferien. Herefter eller samtidig, skal der så laves udholdenhedsprøve og almindelig formprøve.



Henrik kaster med spyd

Det kan være, at nogle, når de ser dette, er for sent på den, men det er muligt, at vi kan lave noget opsamling. Kontakt evt. Anders, Kim, Karsten, Bodil eller undertegnede.

Helge Laursen

DM senior i Odense d. 22 – 23. februar



Her ses Simon på 800 m distancen

Den 22 – 23. februar havde AAIG tilmeldt den 20 årige Simon Festersen til DM senior indendørs på 800 m, 1500 m og 3000 m. Stævnet blev afviklet i Thorvald Ellegaard Arenaen (Odense cykelbane), hvor der er en 250 m cykelrundbane og en 200 m inder-løbebane.

Simon og undertegnede valgte at køre frem og tilbage både lørdag og søndag. Det først løb Simon var med i var 1500 m kl.13.45 om lørdagen og i hans heat var der 5 med og han blev nr.4 i tiden 4.45,41 min., noget fra hans PR, samlet blev han nr.10.

Senere på dagen kl.16.30 skulle han løbe 800 m og her kom han i et rigtig godt heat med Andreas Bube, den danske mester og for Simon blev det da også til en velfortjent PR på distancen 2.13,93 min. Om søndag skulle der løbes 3000 m kl.16.30 og Simon kom i heat C sammen med 7 andre, hvor han blev nr.6 i tiden 9.52,17 min., små 4 sekunder fra PR og samlet nr.20, men et godkendt resultat. DM var en stor oplevelse for Simon, som ikke før havde været med på så højt et plan og næste udfordring efter Corona pandemien er DMU i Aalborg i Sept.

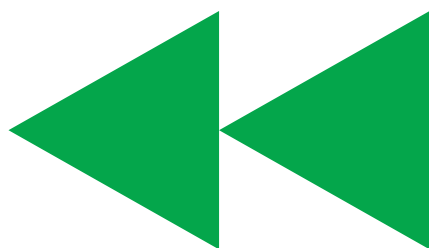
Billeder kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/eDge3CEb63ge7sQz8>

Lars Bo Hansen

DM resultater Odense 22-23 febr. 2020

Pers.	Øvelse	Placering	PR	Resultat
Simon Festersen 2000	800 m	13 Mæ. sen.	2.13,93 min.	2.13,93 min.PR
	1500 m	10 Mæ. sen.	4.25,41 min.	4.45,01 min.
	3000 m	20 Mæ. sen.	9.48,78 min.	9.52,17 min.



Kreditbanken

- den lokale bank

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

Skibbroen 4 • 6200 Aabenraa • Direkte: 73 32 30 57 • E-mail: sport@nordschleswiger.dk

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk





Lokalt kendskab giver tryghed

Vi tror på, at et lokalt kendskab er essentielt for at kunne tilbyde brugertilpassede sikringsløsninger.

- Og med en afdeling i **lokalområdet**, kan vi hurtigt hjælpe dig og din virksomhed.

Totalleverandør af sikring til erhverv

- Tyverialarm
- Videoovervågning
- Tågesikring
- Adgangskontrol
- Brandalarm
- Brandudstyr
- DNA-sikring
- Mekanisk sikring



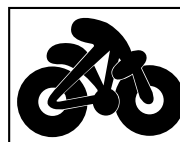
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

Henrik Ilsø
Sikringskonsulent
Tlf. nr.; 21 71 13 48
Mail: hi@telesikring.dk

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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

Tal tal med os.

revisor.dk



East Coast Ultra Triathlon

I sommeren 2019, var Nine og jeg på besøg hos et vennepar i Randers. Manden laver også triathlon og fortalte, at han tidligere havde prøvet Xterra Aarhus, som skulle være et rigtig fedt stævne. Jeg havde tænkt, at jeg gerne ville prøve et stævne, som var længere end sprintdistance, så vi besluttede at tilmelde os stævnet d. 21 juni 2020, så vi havde god tid til at træne op. I august startede jeg så nyt job, og vi fik en søn, så da det blev januar tænkte jeg, at det nok var en god ide at begynde med det der træning, som alle snakker så meget om.

Da det blev marts, kom der en besked fra statsministeren om, at alt blev sat på pause, og efter kort tid begyndte alle arrangementer at blive aflyst. Jeg tænkte derfor, at East Coast Ultra (det som tidligere hed Xterra) helt sikkert ville blive aflyst, så der var ikke den store grund til at træne så meget. Efterhånden som vi nærmede os d. 21 juni, kom der ikke nogen aflysning, og ca. 3 uger inden indser jeg, at stævnet ikke bliver aflyst. Jeg har fundet ud af, at jeg (desværre) er for nær til at lade min billet gå til spilde, så jeg når at få løbet ca. 4 gange, cyklet ca. 3 og svømmet 1 gang. Desuden skulle jeg lige justere min bagbremse på min mountainbike aftenen, inden vi tog

afsted, hvor jeg formåede at hælde for meget olie ud af bremsen, så trykket forsvandt - flot Andreas. Heldigvis kom svigerfar Dan til undsætning med en mountainbike, som jeg kunne låne.

Vi fik pakket bilen med våddragt, barnevogn, cykel, børn, løbesko og alle sådan nogle ting, som børnefamilier og triatleter kan finde på at pakke i en bil. Fredag efter arbejde tog vi så afsted til vores venner i Randers, hvor vi skulle være indtil stævnestart søndag.

Søndag morgen tog mig og Michael (ham vennen som jeg nævnte i starten) afsted til stævnepladsen for at gøre klar til dagens strabadser. På forhånd havde vi fået angivet tidspunkter, hvor vi skulle sætte vores ting klar i skiftezone, så vi undgik at være for mange i skiftezone på samme tid. Derfor var vi der i god tid og heldigvis viste det danske sommervejr sig fra sin bedste side, så det var bare lækkert.



Vi blev inddelt i startgrupper af ca. 35 personer, som skulle starte med 20 minutters interval. Dertil havde de valgt at korte svømmedistancen ned til 300 m, så arrangørerne bedre kunne sikre, at deltagere holdt afstand til hinanden. Det gjorde mig så ikke så meget med min sparsomme svømmetræning, men det var lækkert med en dukkert og jeg fik slugt lidt havvand, og så var det ellers op på jernhesten og afsted på de Aarhusianske singletracks.



Her skulle vi cykle 40 km, som bestod af 4 runder af 10 km, som vi kørte på singletrack ca. 90% af tiden - og til dem af jer der ikke har været i Aarhus, så kan jeg hilse og sige, at de har

bakker nok, og et rigtig fedt teknisk spor. Så det var hårdt.



Efter cykelturen var benene ved at være godt trætte, og grundet mit indtag af havvand på svømmeturen kunne jeg ikke drikke så meget vand, så jeg fik kun drukket omkring 500 ml i løbet af de 40 km. Jeg har nu erfaret, at det ikke er optimalt.



Jeg kom afsted på løbeturen i godt humør og med stærk opbakning fra heppende familie og venner. Jeg skulle igennem 2 runder af 5 km trailløb langs kysten i skiftevis bakker, sand og på trapper (det var også hårdt).



Løbeturen blev til en fornøjelig blanding af skiftevis krampe i lår og baglår, så jeg har en fornemmelse af, at det har set underholdende ud for mange af dem, jeg passerede (eller rettere dem som passerede mig). Til gengæld var det en helt kanon fornemmelse at komme i mål, og jeg fik en medalje formet som et ulvehoved, og det er jo bare fedt.

Alt i alt må jeg sige at det var en rigtig god oplevelse og jeg kan varmt anbefale offroad triathlon til dem, der godt kan lide mountainbike og trailløb.



Til sidst tror jeg, at historiens morale må være, at hvis man er for nærig til at lade sin billet gå til spilde, så skal man huske at træne mere end 4x løb, 3x cykling og 1x svømning.

Andreas Hartmann Nielsen

Grillløb

7. august 2020 blev det traditionelle Grillløb afviklet. Traditionen tro mødtes vi i haven ved Anne Grete og Holger, hvor der blev sagt goddag med albuestød, benspark og vink.

Da der ikke var så mange tilmeldte som tidligere år (selv om Marianne havde tilmeldt sig 4 gange) blev holdene mindre, og den lange rute var fjernet. Holdene fordelte ruterne mellem sig, og så gik vi til starten på Knapstien. Deltagerne blev sendt afsted med sæbebobler, og alle kom hjem igen, selv om der var enkelte, der gik/løb forkert.

Efter bad og omklædning mødtes vi igen i haven, hvor der blev serveret drinks og lidt snack i plastikkrus.

Menuen var i år ændret fra grillmad til anrettet smørrebrød, der blev spist med god appetit. Holger tilbød efter smørrebrødet en speciel ostemad bestående af brød, smør, en meget gammel ost, rå løg og en sjat Captain Morgan. Må sige der var delte meninger om den nyhed. Til gengæld var der enighed om at de hjemmebagte kager var lækre 😊

Traditionen tro blev resultaterne af holdenes løbepræstationer nøje beregnet, så de eftertragtede præmier

(der skal tages med hjem og ikke gemmes i haven/bogreolen/eller ved naboen) kunne overrækkes. Dagens hjælpere blev også belønnet med præmier for dagens arbejde.



De personer der løb forkert fik et lille glas med indholdet fra flasken med diverse sjatter, og ansigtsudtrykkene fortalte bedre end ord, hvor slemt det smagte. For første gang i løbets historie lykkedes det gå holdet at gå forkert alle sammen på trods af udførligt tegnet kort og mundtligt beskrivelse af ruten fra Holger. Det må stå hen i det uvisse, om han byttede om på højre og venstre.

Den kostbare og meget eftertragtede sukkerskål blev overrakt til Annelise, og hun har lovet at den står fremme (der kan forekomme kontrolbesøg).

Alt i alt en super hyggelig eftermiddag og aften sammen med klubkammeraterne.

Hanne Pia Nielsen

Finisher T-shirt - fra glæde til genbrug!

Hvor ender Finisher t-shirten, når den mister løbers interesse?

Allerede efter et par ugers hjemsendelse fra arbejdet grundet corona-virussen har savnet af klubkammerater og det sociale liv i AAIG Atletik & Motion fået artiklens forfatter til at reflektere over Finisher T-shirtens skæbne på sine ensomme løbeture.

Disse refleksioner ønskes delt med AAIG Klubbladets altid nyhedshungrende læsere, mens vi venter på, at Danmark åbnes op.

Navnlig marathon- og halvmarathonløbere oplever, at der i de fleste løb er Finisher T-shirt med i startpakken. Om det er derfor, visse startgebyrer efterhånden er nået op i eksorbitante og astronomiske størrelse skal være usagt, men for mange løb er trøjen blevet en vigtig del af løbets branding og identitet.

Første Finisher T-shirt

Jeg løb mit første marathon ved Copenhagen Marathon tilbage i 1986. Dengang modtog deltagerne alene en medalje og et diplom efter krydsning af målstregen, som det synlige bevis. Jeg ved ikke præcist, hvornår de første

Finisher T-shirts blev introduceret til løb. Jeg stiftede først bekendtskab med dette fænomen, da Aabenraa Bjergmarathon begyndte at uddele Finisher T-shirts i starten af 00'erne.



Aabenraa Bjergmarathon udgav en flot jubilæumstrøje for 10-året i 2009

Flamboyante T-shirts

Op igennem 00'erne og især i 10'erne er der afviklet flere og flere løb, hvor Finisher T-shirten er et must. Farvestrålende trøjer med slogans, som kan være tvetydigt. Eksempelvis Int. Bad Pyrmont Marathon, som er en tysk kurby 50 km sydvest for Hanover. Her står der på fronten af trøjen: "Wen nicht nur wasser Lauf". Ofte er der påtrykt motiver eller piktogrammer af berømte seværdigheder fra værtsbyen. Eksempelvis Sagrada Familia ved Barcelona Marathon. Andre løb, som Great Breweries Marathon udenfor Mechelen i Belgien, er i det kombinatoristiske hjørne. Her er ruten med de 3 ølbryggerier, der bogstaveligt talt løbes igennem, er påtrykt.



Et udpluk af forfatterens Finisher T-shirts

Gennemførelsens glæde

Der er forskellige måder, hvorpå løbere indvier deres Finisher T-shirt. Optimisterne tager straks trøjen i brug og løber i den til selve løbet. Det er de veltrænede og vovede. Andre, som mig selv, turde ikke drømme om at tage trøjen på, før løbet er gennemført. Det er jo en "gennemførelsestrøje" 😊 Uanset – så lyser stoltheden ud af ansigterne på løberne, når trøjen trækkes over hovedet med medaljen omkring halsen som en skalp.

Præsentation af trofæet

I de sidste 10-15 år har efterhånden mange AAIG'er deltaget i løb i ind- og udland. Det er et helt rejsekatalog af spændende destinationer, som ofte

bliver fremvist til træning mandage, når medlemmer møder op i klubben iklædt nyeste og farvestrålende trofæ. Det giver anledning til at stille spørgsmål til løbet, destination, rute, osv. og selv blive inspireret og fristet.

Symbolikken

Der er ingen tvivl om, at for Finisher T-shirtens ejer, er der ophobet blod, sved og tårer i stoffet. Hele tilrettelæggelse af turen til løbsdestinationen, rejsen frem og tilbage, oplevelserne i løbsbyen samt ikke mindst gennemførelsen af løbet står mejslet i beklædningsstykket. Ingen er kommet let til samleobjektet. Derfor lyser stoltheden også ud af trøjens ejermand.



En af de Finisher T-shirts som alene er udkommet i 3 varierende eksemplarer

Garderobens mørke

Med tiden bliver det et anseeligt antal trøjer fra forskellige løb, som præsenteres på catwalken på stadion. Hver med deres spændende historie. Hvad sker der egentligt med de tidligere trøjer? Jeg kan konstatere, at bunken af Finisher T-shirts i min egen garderobe med løbetøj vokser. Ligesom alle andre løbere er jeg også stolt af det vundne trofæ. Selvom disse Finisher T-shirts med oplevelser bag anvendes lejlighedsvis, når jeg går casual klædt, har de med at blive presset længere ind i garderobens dybe mørke.

Når trøjens symbolik falmer

Som med meget andet tøj i garderoben ender det med at blive slidt og falmet. Jo længere ned i bunken af Finisher T-shirt, trofæet bevæger sig, jo sjældnere ser trøjen dagens lys. Til sidst er der ikke plads til flere, hvorfor trofæets ejer må foretage det smertelige valg at fravælge. Med blødende hjerte bliver op til flere og ”bekostelige” Finisher T-shirt kasseret for at gøre plads til nye.

Endestation

Hvordan vi løbere bortskaffer vore løbetrofæer varierer. Den mest beskidte og ondskabsfulde måde er som pudse- eller malerklud. Trøjen får et nyt men kortvarigt liv. Så er der ARWOS, hvor trøjen eksempelvis kan blive

genanvendt til støjdæmpende materiale i nye biler. Endelig er der endestationen, jeg tyr til. Genbrugsbeholderen fra de frivillige sociale foreninger. Jeg putter altid min pose med Finisher T-shirts i en genbrugsbeholder, hvor indholdet med stor sandsynlighed sendes til fjernere himmelstrøg. Her håber jeg, at trøjen får en opblomstring og gør gavn hos unge håbefulde løbetalenter, som ikke har samme løbevilkår som jeg.



Her er løbets rute med rute og højdemeter på Finisher T-shirten en kuriositet

Epilog

Naturligvis bliver det med tiden umuligt at skifte mellem at bære 10, 100 eller 300 forskellige Finisher T-shirts. Jeg siger heller ikke nej til at

modtage en trøje, hvis den er en del af tilmeldingsgebyret. Når jeg efterhånden kasserer mine Finisher T-shirts – også dem fra Aabenraa Bjergmarathon - så skyldes det den megen reklame, trøjerne efterhånden er påtrykt med. Det er givet et nødvendigt onde, for at få sponsoreret en stor del af trøjens pris. Skralder man reklamen af trøjen, er der faktisk mange Finisher T-shirts, som kunne bæres år efter år – også selvom de falmer. Symbolikken er stadig slående og ejeren kan fortsat tillade sig at bære trøjen med stolthed.

Fortsat god rejse og løb til læserne ☺

Artiklens forfatter ønsker at være anonym, men er redaktionen bekendt.

Gåtur tirsdag kl. 17

Ideen til "gåtur tirsdag kl. 17" blev til på baggrund af dårlige undskyldninger eller sagt på en anden måde, planlagte gåture blev ikke til noget, fordi det regnede, det var lidt kedeligt at gå alene, eller det kan jeg ikke lige nå i dag.

Et opslag på aaig motion hver tirsdag morgen betyder en rask gåtur i skoven og hyggesnak med dem der går med. Ruterne er forskellige og er ca. 5 km, og gåturen varer ca. 1 time. Der kommer mellem 5 og 10 personer, der går med, og der er plads til flere i skoven.

Gå motion er blevet meget populært, og det kunne være spændende ,hvis der blev oprettet et gåhold til fælles træning tirsdag og torsdag.

Hilsen Hanne Pia

Corona stævner i Aabenraa.

I løbet af sommeren har vi på hjemmebane afholdt 5 stævner. Der var i juni blevet åbnet op for muligheden for at afholde stævner hvis man overholdt strenge regler hvor der ikke var mere end 10 samlet. 3 dommere som der normalt er behov for ved de enkelte øvelser og så max 7 deltagere.

I det første stævne d. 3 juni, Pinespring og Pinsekast, deltog Kristine, Emma, Christine og Anna i længde og højdespring som afvikles først og efter at springerne var gået kom turen til kasterne hvor Silja, Lucas, Mads, Helle og Kirsten deltog i kasteøvelserne. Der var debutte til Silja i hammerkast og ligeledes udenbys besøg af Kirsten Onsberg fra Hvidesande og Tom O Jensen fra Esbjerg.

Lørdag d. 18.7. blev første virtuelle VM stævne afholdt, hvor 4 masters gjorde det mega godt med mange personlige rekorder.

Det bedste resultat stod Lucas Søvang i 17 års gruppen dog for med personlig rekord i alle kaste øvelserne. Og UKR i vægt kast med 16.47m. Måske også UKR i kaste mange kamp.

Mega flot. Der var udenbys besøg af Per Sabro fra Herning og Per Egge Rasmussen fra Randers samt Tom O.

Jensen fra Esbjerg som alle deltog i M60 års gruppen. Kirsten Eskildsen fra AAIG deltog i K55 års gruppen. med årsbedste i hammerkast med 32.78m og årsbedste i vægtkast med 10.13m.



Søndag d. 19.7 blev der holdt kaste mange kamp på Aabenraa stadion igen i forbindelse med World Wide Virtuel Master Championship. WM for masters skulle have fundet sted i Toronto Canada her i disse uger. Men som de fleste andre store mesterskaber, blev også dette aflyst og erstattet af virtuelle mesterskaber.

Der blev lavet mange flotte resultater af de masters som deltog. Man kunne indberette resultater fra d. 18.7 indtil d. 31.7, hvilket var den periode Verdensmesterskaberne skulle have fundet sted.

Inge Faldager vandt VM i Diskoskast, og blev nr 3 i kastemangekampen, hammerkast og vægtkast.

Kirsten Onsberg vandt sølv i hammerkast og kastemangekampen.

Tom O Jensen vandt bronze i hammerkast og Kastemangekampen.

Men igen stod Lucas Søvang, AAIG, for dagens bedste resultat med endnu 2 personlige rekorder. Han forbedrede vægtkast resultatet til 16.48m som er UKR og kastede spyddet ud på 50.32m I mangekampen mangler han blot sølle 3 point for at nå Kristoffer Thomsens UKR. 3519 point blev det til.

Kirsten Eskildsen som organiserer disse stævner, deltog også og fik noteret 2394 point.



Tirsdag d. 28.7 blev WWVMC 2020 stævne nr. 3 holdt på Aabenraa stadion hvor 6 masters og vore 2 ungdommer Lucas og Mads deltog i kaste øvelserne. I trespring havde vi fint besøg af Isabell en gammel aaig er som nu stiller op for Aarhus 1900. Isabell sprang hele 12.64 m.



På billedet ses de tre springere som sprang trespring, højde og længdespring. Knud Erik Pedersen M60 fra Hillerød, Kirsten Eskildsen AAIG og Isabelle Paprotny, Aarhus 1900.

Der var pr til Mads i både kugle og diskos med 14.80m og 45.65m. Lucas kastede ligeledes langt i diskos med 44.34m og 53.44m i hammer. Kuglestød noteres han for 12.38m og vægten blev slynget ud på 15.96m. Meget flotte resultater af dem begge.

Helle Guldborg Nielsen som ligeledes er en del af WWVMC 2020 stillede internationalt op i K45 års gruppen, selvom hun herhjemme er K50. I diskoskast blev det til 24.03m og i kuglestød til 9.35m.

Den lidt rustne K55 master, Kirsten sprang for første gang igen efter en diskusprolaps i efteråret. Så der blev kun til 1.20m i højde og 3.31m i længde.



Der var fint besøg af formanden for masterudvalget i dansk atletik, Knud Høyer som stiller op i M70 gruppen for Greve, Inge Faldager K70 som stiller op for Hvidovre, Dorte Ramlov K 60 og Knud Erik Pedersen M60 fra Hillerød.

Kirsten Eskildsen

DMU Aalborg

Aaig kunne til årets DMU for de 17, 19 og 22 årige stille med fire atleter fra klubben.

Lucas Søvang U17, Mads K. Nielsen U17, Kevin H. Jensen U19 og Simon Festersen U22.

I diskoskast sørgede Mads og Lucas for at bringe både guldet og sølvet hjem til klubben. Mads 43,18 m og Lucas 42,88 m. Betingelserne var ikke optimale med regnvejr og en meget glat kaste ring.



Søndag morgen stod Mads K. Nielsen i ringen igen og denne gang var det kuglestød der skulle afgøres. Mads K. Nielsen vinder guld med et stød på 14,85 i første forsøg. Mads største konkurrent blev desværre skadet om lørdagen og deltog derfor ikke i konkurrencen.

Mads forsvarede sin danmarksmester titel fra sidste år uden problemer.

Senere søndag var Lucas Søvang klar i kastegården hvor ungdomsmesterskabet i hammerkast skulle

afgøres. Lucas vinder overlegent flot guld med et kast på 58,53, hvilket både er ny PR og UKR.

Lucas og Mads takker for den store opbakning fra deres faste træner par, Kirtsen Eskildsen og Tom O. Jensen. Uden dem var det ikke kommet til disse flotte resultater.



Kevin H. Jensen U19 deltager i 800 meter og slutter som nr.10 i tiden 2.23,30.

Simon Festersen U22 deltager i 5000 m, hvor han slutter som nr. 6 i tiden 17.25,15, samt 800 m, hvor han slutter som nr. 9 i tiden 2.08,81.

Grundet Corona havde DAF - besluttet at alle tilmeldt i de tekniske discipliner kun vil få 4 forsøg, frem for de ellers 6 forsøg til DMU. Dette gav atleterne ekstra udfordringer.

Jeannette Langborg Nielsen



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

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 øvel - 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 øvel - Andreas Petz/ Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvel- 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 øvel - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksning - Lars

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider

holdplan
03/01-11

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

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



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



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



Rådhusgade 6

74 62 64 64

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



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa



Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET



Dimen 49 · DK 6200 Aabenraa · Telefon 74 62 47 46
www.aabenraa-vvs.dk · vvs@aabenraa-vvs.dk

Tagdækning

- **Tagpapdækning af nye tage** 
- **Listedækning** 
- **Tagpapreovering af eksisterende tage**
- **Efterisolering af eksisterende tage**
- **Membranisolering af broer og parkeringsdæk**
- **Selvbærende stålpladetage**

Syddansk Tagdækning A/S blev i 2006 stiftet af Asmus Schmidt, Allan Lotzkat, Torben Schweer og Lars Slipsager – som tilsammen har mere end 80 års erfaring inden for tagdækningsbranchen. Syddansk Tagdækning A/S vil derfor være det sikreste valg, når der skal vælges samarbejdspartner til udførelse af 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!**

Aabenraa triatlon – En varm dag i skyggen af Covid-19

Jeg havde tilmeldt mig Aabenraa triatlon og glædede mig til at for 2. gang at prøve kræfter med triatlon.

Jeg kan helt klart bedst lide at træne og behøver ikke et mål for at komme ud af døren. Omvendt er jeg faktisk ikke vild med alle de tanker og sommerfugle der melder sig op mod et stævne. Men når nu det var vores eget, skulle det prøves.

I lang tid var det spændende om netop Aabenraa triatlon, Danmarks ældste, var i stand til at afholde stævnet, nu stort set alle øvrige sportsstævner var aflyst pga Covid -19.

Med en deltager begrænsning på 100 personer og en masse forholdsregler kunne det heldigvis køre af staben den 9. august 2020. Lige som sommeren meldte sin ankomst med 30+ grader. Fy det var varmt.

Nogle af de klare fordele ved Covid var at der var rigtig meget plads i skiftezone mellem cyklerne. Det var lækkert. Udlevering af numre var enkelt og effektivt, uden at man kom tæt på andre. Generelt er folk gode til at holde afstand og holde sig i de ”grupper” de sikkert træner i til dagligt. Masser af god stemning og spænding,

fordi det var et af årets få stævner, og dermed deltagelse af tre pro triatleter.



Om det er vejsituationen eller andre forhold der spiller ind, skal jeg ikke gøre mig klog på, men det er første år i mine 4 år som havsvømmer, at havet er helt fri for brænd- og vandmænd i august måned og vandet ved Sønderstrand var klarere end nogensinde, perfekte svømme forhold.



Det store spørgsmål er, om man skal bruge dragt eller ikke dragt, De gode svømmere brugte ikke dragt, om ens svømmetid bliver så meget hurtigere, at det kan svare sig at tage den af er en afvejning. Jeg valgte dragten, men når jeg nu ikke kan lide at ligge i ”vaskemaskinen”, og derfor alligevel har en langsom svømmetid kunne det nok have været lige meget med det minut fra eller til.



Cykling er en fin flad rute med mange sving som køres tre gange på sprint distancen, med vådt tøj og vind er det behageligt trods 30 grader og bagende sol, jeg har ikke et mål om hverken fart eller watt – eneste mål er at køre på fornemmelsen og have en god tur, og smilet på billedet siger det hele, jeg elsker at cykle.



De 5 km løb i bagende sol og 30+ grader er ulidelige og lange, men jeg løber dog i mål med en acceptabel tid. En god varm dag, der kalder på en ”køligt” dukkert bagefter ☺



Maria Vendelbo Madsen

Aabenraa Triathlon 2020 – med restriktioner

Søndag den 9. august løb den 36. udgave af Danmarks Ældste Triathlon af stablen. Pga. Covid 19 havde der indtil dette tidspunkt ikke været afholdt andre tri-stævner i DK eller udlandet, så der var rift om de 100 starter, der blev udbudt. Det betød så også, at der forholdsmæssigt var flere atleter fra andre danske og tyske klubber end ”normalt”. Men det gav jo lidt flere Aaig’ere mulighed for at hjælpe!

Vi hjælpere mødtes lørdag kl. 13 på stadion, hvor vi skulle hente diverse materialer. Selvom der kun var plads til 100 mod normalt 250 deltagere, skulle vi bruge mere plads og derfor også flere cykelstativer, end vi plejer, så det blev nødvendigt at låne ved Rødekro Triathlon. Der var lidt diskussion om, hvor mange der skulle bruges i alt, og der blev regnet på livet løs. Længden på Rødekros og vores stænger var ikke den samme, så det lykkedes da også at regne forkert, hvorfor det blev nødvendigt at få hentet flere. Det fandt vi ud af, da vi var i gang med at sætte op.

Skiftezone skulle også være større end normalt, da der skulle være mindst 2 meter mellem hver deltager både til den ene og den anden side, så hele græsplænen plus lidt af stierne blev indhegnet af de gule hegn fra Arkil.

Hegnet blev hurtigt sat op – vi var mange til at hjælpe, og en del af os havde prøvet det før. Det lykkedes også at få alle delene vendt den samme vej, selvom Per H prøvede at så lidt tvivl om, hvorvidt det var rigtigt, det vi gjorde ☺.



Så gjaldt det stativerne. Tri-udvalget havde fremstillet en 2-meters stok, som vi brugte flittigt. Der var tænkt på, at atleterne skulle skærmes mod publikum, og udvalget havde også tænkt på at medbringe sribet tape, så vi kunne afmærke de enkelte pladser på cykelstativerne. Det gik Mette F, Maria og jeg og hyggede os med.



Inden vi tog hjem, eller for Dans og mit vedkommende var en tur på stranden og i vandet, fik vi lige aftalt, hvor de forskellige ud- og indgange til skiftezone skulle være, samt hvordan vi fik udleveret startnumre, og så var vi faktisk næsten klar til søndagens stævne.

Søndag morgen mødtes vi kl. 8 i det mest fantastiske sommervejr. Nine og jeg skulle udlevere startnumre fra kl. 8.30, så vi fik hurtigt sat et bord op 1 meter inde i skiftezone, så deltagerne kunne stå uden for og fortælle, hvilket nummer de skulle have, alternativt hvad de hed. Herefter fandt vi deres kuvert og lagde den på et andet bord, der stod tæt op af hegnet. Så kunne deltagerne tage kuverten derfra.

De første atleter stod allerede parat kl. 8.30, og så kom de faktisk jævnt fordelt i den næste time. Der var heldigvis ingen kø, og de var rigtig gode til at holde afstand. Vi havde 100 pladser, og det var lige præcis det antal, vi udleverede. Jeg har senere set, at 96 af dem gennemførte deres løb.



Da alle numre var udleveret, gik Nine og jeg i gang med at gøre klar til vores næste post. Vi skulle stå ved cykel ud/cykel ind. Det har vi prøvet før, så vi var glade for, at vi havde fået flyttet hullet lidt, så atleterne kom mere skråt ud på vejen end tidligere. Det betød dels, at det var nemmere at se, hvad vej de skulle, og dels at de ikke kom så langt ud på vejen, hvor de andre deltagere kom cyklende. Vi fik også sat lidt mere afskærmning op for publikum, så de ikke bare lige kunne vade ind foran de atleter, der var på vej ud/ind.



Kl. 11 så vi først starten på OL-distancen, og derefter sprint og duatlons, og så stillede vi os klar til at

sende de første deltagere ud på cykelruten. Her tilbragte vi så iført mundbind de næste par timer med at vise vej og heppe.

Vi havde en enkelt tilskuer, der var rimelig utilfreds med, at han skulle vente med at krydse ind-/udgangen, til det var sikkert (han valgte så lige at komme forbi 2 gange mere) men ellers undgik vi stort set farlige situationer.



Da alle deltagere var færdige med cyklingen, lukkede vi hullet, og Nine kunne holde fri. Jeg skulle også hjælpe med nedtagningen af stativer, hegn mm, men det gik nu ret hurtigt, da først alle atleter var kommet i mål.



Jeg kunne godt mærke i benene, at jeg havde stået op det meste af dagen, men det er nu altid sjovt og hyggeligt at være hjælper, især når man ikke selv pga. diverse skavanker kan deltage mere.

Petra Vig Jørgensen

Per Husmann delte i øvrigt nedenstående opslag på FB samme eftermiddag:

Hvor er det fedt at udrette noget for andre, specielt når det er sammen med mange gode klub- og træningskammerater 👍😊 Vi fik endnu engang afviklet Danmarks ældste triathlon i fælleskab. Deltagene har udtrykt stor tilfredshed og er taknemmelige for, at vi kunne afholde et stævne for dem, trods Covid-19 og de udfordringer, det giver os som arrangør. Så vi kan være godt tilfredse med os selv. TAK for samarbejdet 😊 Over and out.

Billederne har Kent Vendelbo Madsen taget de fleste af, et par stykker har jeg hentet på hhv. Aabenraa Triathlons og Mathias B.s FB-sider. – Tak 😊

Svømmetræning i svømmehal

I august måned startede den indendørs svømmetræning for triatleter op igen hver mandag og onsdag kl. 19 – 20.30 samt søndag fra kl. 8 – 9. Vi er ret privilegerede, da vi hver gang dels har Katrine (vores træner), dels kan råde over alle 6 baner, til søndags- og mandagstræningen og 3 baner om onsdagen.

Katrine kommer med et program, hvor der er fokus på forskellige svømme-teknikker: rotation, benspark, armtag, osv. Dette program kan vi så enten følge, eller vi kan bruge vores egne. Imens går Katrine rundt og kigger på vores teknik, og kommer med gode råd og fif. Det gav mig en lille aha-oplevelse med mit armtag for en uges tid siden. Skønt at man stadig kan lære noget nyt, selvom det kan være svært at implementere.

Søndag foregår træningen i den almindelige åbningstid – andre besøgende kan så kun benytte varmtvandsbassinet – så der er der livredder på. Mandag og onsdag er det Katrine, der fungerer som bassinvagt. Men efter jul skal hun på højskole, så derfor skal vi selv stille med bassinvagter, hvis ikke vi får en ny træner.

Derfor har flere af os været til bassinprøve. Dan og jeg havde for lang tid siden tilmeldt os til prøve den 10. august. Og pludselig var det august, og jeg havde pga. nedlukningen i hele forårsperioden ikke været på bunden i næsten 5 måneder. Så der begyndte jeg at blive lidt bekymret for, om jeg mon stadig kunne klare de 3 dyk til bunden, der skal til for at bestå prøven. Jeg nåede lige at febertræne lidt dyk og undervandssvømning torsdagen før, og vi bestod heldigvis begge to bassinprøven, der for triatleters vedkommende består af følgende:

- Minikursus i livreddende førstehjælp
- 50 m svømning på max 1 minut 45 sekunder *efterfulgt af*
- 2 x dyk efter dukke – 30 sekunder til hver
- Udspring fra kanten, dyk til midten og hente dukken op *efterfulgt af*
- Bjærgning til nærmeste kant af medie, der derefter skal ”lægges” op på kanten

Da vi er svømmende bassinvagter, behøver vi ikke at have tøj over badetøjet, og vi må bruge svømmebriller.

Petra Vig Jørgensen

Idrætsmærket i atletik.

Da sommerferien nærmede sig skrev Helge ud om der var nogen der i sommerferien kunne tænke sig at tage sig af idrætsmærket, således at forældre, der alligevel var på stadion, og andre voksne medlemmer kunne tage idrætsmærket i atletik. Det ville Karsten, Anders og jeg gerne, og da det var mandage fra 17-18, var det da en overkommelig opgave.

I starten kom der ikke så mange, nok fordi de ikke vidste så meget om det, eller tænkte at det nok var alt for svært. Jeg brugte lidt tid på at forklare lidt om aldersgradueringen med at kravene med alderen blev sænket til et rimeligt niveau.

Den ene dag mødte der 4 friske AAIG motionsdamer op og var vældig ihærdige. Der gik faktisk heller ikke så lang tid før de havde gennemført de 3 discipliner, som de alle bestod.

Det er jo en fornøjelse at se, hvordan de går til udfordringen. Den ene skulle over 85 cm i højdespring og tvivlede, for det kunne hun nok ikke. Men vi startede ved 65 cm og øgede med 5 cm ad gangen, og det sidste spring var 100 cm, som jo var 15 cm over kravet. Det i sig selv gav 150 plus point og en overordentlig god oplevelse for både hende og mig selv.

Mandagen efter var der pludselig fremmødt 15 til idrætsmærket. Det var godt nok en kæmpe flok. Heldigvis var både Bodil og Finn iblandt, og de hjalp med at notere resultaterne.



Viggo i gang med længde uden tilløb.



Mads på vej over højdespringsstangen.



En lidt anden stilart fra Kim Meyer

Enkelte har taget udholdenheds delen ved enten at cykle 20 km eller løbe 12,5 omgange på stadion. Her skulle løberne selv holde styr på tiden. Tiden

er ikke afgørende på traditionel vis, idet man blot skal bestå et tidskrav, og man får ikke flere point selvom man klarer det 5 minutter under kravet. Blot under kravet.



Disse 6 kvinder har netop løbet 5 km på landevej, svarende til 12,5 omgange.

Vi fortsætter september ud med atletik delen, og i oktober vil Anders og til dels Helge (hvis han får tid) lave den sidste del af atletikmærket – nemlig Formprøven.

Formprøven består af 6 øvelser der skal gennemføres. Det er armbøjere, knæbøj, mave, ryg, armstræk og slutteligt en hurtighedstest. Her er der igen mulighed for at lave en lettere øvelse, som så godt nok skal tages flere gentagelser af, men det kan alle bestå. Hurtighedstesten er en 8 meter strækning man skal frem og tilbage ad 8 gange, og for mit vedkommende under 23 sekunder. Man skal skynde sig, men når aldrig rigtig op i fart fordi man kun skal 8 meter. Det er så vigtigt at man er hurtig i vendingen i stedet.

I kan læse om idrætsmærket her:

<https://www.dgi.dk/atletik/atletik/om-atletik-i-dgi/idraetsmaerket/reglementer>

IM 2011 – Gruppe I

IM 2011 – Gruppe II – formprøver med skemaer

IM 2011 – Gruppe III - udholdenhed



August i fuld gang med spydkast.



Lis laver kuglestød.

Jeg glæder mig hver mandag til at se de fremmødte og er spændt på hvor mange vi når at få igennem i år.

*Mvh
Kim Meyer*

Svøm langt – mega langt

Openwater syd (OW syd) inviterede lørdag d. 12.9.2020 til svøm langt dag i Rødekro Tri sø, som ligger ved Stenagervej 9, Rødekro.

Hvad er så Openwater syd? På Openwater syds FB side kan man læse, at OW syd er et samlingssted for mennesker i det sydlige Jylland med interesse for åbent vandsvømning. Vi er uafhængige af klubtilhørsforhold, og der skal ikke betales kontingent. Vores håb er, at vi kan mødes på tværs af bygrænser med eller uden neopren, men altid med sikkerheden i højsædet. Vores gruppe hedder OW syds medlemmer. Alle er velkomne. Vi har en styregruppe bestående af Jesper Kjærgaard, Kræn B. Nielsen, John Hansen og Nina Jansen.

Af de tilmeldte 28 svømmere var der deltagelse fra AAIG-ATM ved Jesper Kjærgaard og Maria V. Faglærer, som var tilmeldt distancen på 5 km, Lars Christiansen på 4 km, Emilie Vendelbo Madsen på 1 km og undertegnede på 2 km. Derudover var Kent Vendelbo Madsen både iført våddragt og udstyret med kamera. Om Kent også har fået et kamera, der kan tage billeder både i og under vand, nåede jeg ikke at spørge ham om. Men mon ikke vi får det at se.



På distancer over 1 km, skulle der svømmes i våddragt. En af våddragtens fordele er, at man kan holde sig varm, selv om vandtemperaturen måske ikke lige er til en svømmetur/dukkert uden neopren. Vejret var, som man kan forvente i september, overskyet med blæst, vandtemperaturen på et niveau, så svømningen blev en temmelig frisk oplevelse, hvilket betød at jeg og et par stykker andre kortede vores tilmeldte distancer lidt af.

Oplevelsen blev ikke ringere af det efterfølgende hyggelige samvær, stående taffel med kaffe/the og kager krydret med lidt regn fra oven.

Alt i alt en lidt kold men oplevelsesrig lørdag formiddag.

Dan B. Nielsen

Svøm langt – mega langt



Billeder af Kent Vendelbo Madsen

Sommer 2020 - Danmark svømmer

Vi bor helt fantastisk her i Sønderjylland med masser af blå flag strande, og læg dertil to søer, som triatleter og andre OW tosser kan plaske i døgnets lyse timer.



Allerede i start maj begyndte vi at svømme i dejlig køligt 12 grader søvand, og hurtigt blev det klart at OW fælleskabet omkring tri-søen i Røde Kro havde masser af aktive svømmere mange gange i løbet af ugen.



Et åbent fælleskab omkring OW svømning i området var skabt, uden krav om medlemskab af nogen klub. Som en sagde: "Der er vand nok til alle". ☺

Dagligt blev der opslået tilbud om svømning i sø/hav, og det er ikke usædvanligt at der mindst er 5-10 svømme tosser, der møder op. Der er næsten altid kaffe og hygge bagefter. Det kan nu noget ganske særligt, at folk er villige til at investere 5-10 minutter i smalltalk. Sikke mange nye bekendtskaber, jeg har fået på den front denne sommer.



Der er en virtuel konkurrence "Danmark svømmer", som det ret hurtigt viste sig, at en lille flok fra "Røde Kro tri og motion" lå nummer 2" i, så de inviterede os alle til at deltage under deres klub i håbet om, at vi kunne slå "København fiskene".



Efterhånden er vi en stor blandet flok, der er med i konkurrencen, og vi sidder ret sikkert på vores 2. plads med flere svømmere der har passeret 200 km og enkelte over og tæt på 300 og en enkelt med knap 400 km svømmet siden 4 maj. Det synes jeg, er mega cool. Det bliver spændende at se om hvor langt de forskellige når, inden konkurrencen slutter 27 september.



I starten af OW sæsonen var der uhyre mange brændmænd i havet, og de er ikke de sjoveste svømme makkerer, men som sommeren skred frem, forsvandt de fuldstændigt, og nu er der mere svømning i havet end i søerne.



Det er helt magisk at svømme i blikstille vand mens solen står op, eller ryste arbejdsdagen af sig i store bølger, det kan varmt anbefales, og alle kan lære det 😊.



Maria Vendelbo Madsen

Open Water i Røllumsøen



OW-træningen i søen i Røllum startede for Dans og mit vedkommende i år allerede i slutningen af maj, nærmere bestemt den 27. Pga. Covid 19 havde vi jo ikke haft mulighed for at svømme i svømmehallen i over 3 måneder, så vi trængte virkelig til at komme i vandet. Men hvor var det koldt – hovedet var ikke til at få med under, så det blev kun til sølle 200 meters brystsvømning til mig. Men allerede søndagen efter gik det bedre. Hovedet kom med under, og der blev svømmet crawl, og også noget mere end 200 meter.



Som nogle måske kan huske, havde vi ganske godt vejr i juni måned, så i

hele den måned blev der svømmet en del i søen.

Jesper fik den ide, at vi skulle have et bord-/bænkesæt stillet op ved siden af skurvognen, så vi kunne hygge lidt med kaffe og kage efter svømning.



Så nemt er det heller ikke at samle sådan et sæt. Men det lykkedes da til sidst!



I triathlonafdelingen er der heldigvis ikke er langt fra tanke til handling, kunne vi allerede den 21. juni indvie vores nye bord samt de dertil hørende bænke med et "overdådigt" kaffe-/kagebord.



Desværre havde vi et par dage inden opdaget, at vores Stand Up Paddle Board var forsvundet.

Vi havde i løbet af juni måned haft problemer med, at der er blevet hældt lim i hængelåsen til vores kæde, ligesom låsen er blevet fjernet en enkelt gang, så måske er der nogle, der har set sig sure over, at vi har tilladelse til at svømme i grusgraven/søen?



I juli måned blev det ikke til så meget OW-svømning. Vejret indbød ikke rigtig til det, og heller ikke i august er det blevet til mere end en enkelt tur i søens vand. Til gengæld er vi begyndt at svømme i svømmehallen igen – med træner Katrine.

Petra Vig Jørgensen

Midt i en coronatid

Da Danmark og klubben lukkede ned.

Onsdag d. 11.3. var nærmest en surrealistisk oplevelse. Først havde vi lidt afslutning på indetræningen – og på gensyn til udøverne d. 23.3, hvorefter nogle af os fortsatte til atletikudvalgsmøde, hvor vi skulle have de sidste ting på plads til den kommende udendørssæson.

Mange små detaljer skulle koordineres, linjerne for et forældrearrangement skulle lægges og flere initiativer afprøves osv.

Da man kom hjem, gik det op én, at der var sket ting og sager hen over hovedet på os, mens vi holdt møde.

Næste morgen – en hurtig kontakt med Kenny og derefter kontakt til Ugeavisen, inden den gik i trykken for at få ændret annoncen for udendørs starten på atletiktræningen i overensstemmelse med statsministerens udmelding.

Kort efter blev det så udskudt igen, så vores annonce var som så meget andet ude af trit med den nye virkelighed.

Genstart i det små

Så kom der omkring slutningen af april melding om, at man forsigtigt ville genåbne for nogle udendørs idrætter.

Jeg fik til opgave – da formanden/andre var forhindret – at snakke med en journalist fra både radio syd og DRTV.

Jeg fik travlt med at nærlæse det, der var gældende lige på det tidspunkt. Det var jo godt – og kontroversielt stof. Så man skulle være lidt på mærkerne. Jeg synes i sidste ende, at der kom noget fornuftigt ud af det.

Men undervejs var der bestemt også underligheder, som: Hvornår går I i gang – er det i morgen? – og måtte så forklare, at så enkelt var det ikke. Foreløbigt skulle Arena Aabenraa genåbne stadion først. Der skulle afholdes trænermøde, hvor træningen skulle organiseres i smågrupper efter corona-reglerne osv.

Også bemærkningen: nu må I da kunne få en masse nye medlemmer, da kun få idrætsgrene måtte gå i gang, måtte jeg tilbagevise med de generelle begrænsninger. Og så er der slet ikke taget stilling til det rent moralske i evt. at gå på strandhugst hos dårligere stillede idrætsgrene.

Vi nåede også at snakke lidt praktisk, som hvad gør vi med træning i f.eks. kuglestød. Eller stafet med depechen, hvor journalisten så foreslog, at vi bare kunne klappe i hånden – øh nåh nej. Praktiske ting, som vi siden har fundet løsninger på.

Skønne spildte kræfter

Meget af den psykiske energi er gået med overvejelser, ændringer, ændringers ændringer, når der pludselig kom nye regler osv. Mange planer er stillet i bero osv. Hvad tør medlemmer/forældre gå med til, hvad er vore trænere og ledere med på.

Samtidig har vi også været ramt af personlige ting blandt nogle af vores bærende kræfter.

Et initiativ om større forældre-involvering er sat på standby. Det gælder også medlemsrekruttering, så nogle steder er vi tyndt besat.

Hvordan kommer vi rigtig i gang igen?

Næste fase bliver så, hvordan man kommer videre, hvad tør vi gå i gang med, og hvornår. Hvad skal vi genoptage – også omkring de forliste planer. Kan man genfinde gejsten, når ting, man har brugt megen energi på, pludselig bliver til skønne spildte kræfter.

Et par positive ting:

I den pressede situation har vi oplevet flere, der har taget større ansvar i situationen.

Elementer fra coronatræningen kan vi måske med fordel overføre til den almindelige træning.

Vi vil fortælle om de forskellige planer, efterhånden som vi får dem på plads. Med forbehold fastlægges næste års skoleOL til onsdag d. 5. maj. Her er det ”omverdenen”, der efterlyser en dato.

Helge L

Stand Up Paddle Yoga

En gang i starten af maj måned sendte Nine et link til et DGI arrangement, SUP boards & Yoga på board. Det gik i al sin enkelthed ud på at man gratis kunne komme og prøve SUP & SUP Yoga i Varnæs vig lørdag den 16. maj. Jeg var tilmeldt et tilsvarende kursus (dengang dog i Agerskov Svømmehal) sidste forår, men brækkede en tå og måtte derfor til min store ærgrelse melde afbud, så det lød da som en supergod ide.

Med til historien hører også, at vi på dette tidspunkt pga. coronapandemien ikke havde kunnet svømme i svømmehallen i over 3 måneder, og selv om jeg på triatlons facebook gruppe havde set, at enkelte var startet på Open Water svømningen, så var jeg ikke helt klar til at hoppe ned i omkring 10 g's varmt/koldt vand. Heller ikke i våddragt. Men på et SUP board befinder man sig jo oven på vandet! Selvfølgelig kan man falde i, men det må man så prøve at undgå.

Så jeg fik Dan overtalt til, at vi skulle tilmelde os. Der var 3 hold á en halv times varighed med plads til 8 deltagere på hver, og vi meldte os til hold 2, da hold 1, hvor Nine havde tilmeldt sig allerede var booket ud.

I ugen op til kurset blev vejrudsigten studeret meget nøje. Der blev meldt både regn og vind, men regn-ikonerne forsvandt heldigvis igen, og så var det bare vinden, vi skulle kæmpe med. Et par dage før kurset fik vi en mail om, at lokationen var rykket om på den anden side af Varnæshoved til Naldtang Strand.



Nå, lørdag klokken godt 12 kørte vi fra Bolderslev medbringende våddragter, badesko og håndklæder. Vi var i god tid, så vi kunne nærstudere hold 1 (og Nine) for at se, hvad der ventede os. Og så kunne vi også lige hjælpe Andreas med at passe Ebba og Eskil imens.

Alle Covid-19 retningslinjer og anbefalinger skulle overholdes, så da hold 1 var kommet på land igen, måtte vi vente, til de havde fået afsprittet såvel hænder som boards, paddles og redningsveste.

Så blev det vores tur, og de 3 instruktører, Chresten Krogh fra DGI Sønderjylland, Kano og kajak, Maja fra Aabenraa i Bevægelse og Marie Louise fra VBIF Outdoor bød velkommen, hvorefter vi fik den store gennemgang af Covid-19 retningslinjerne.

Og så kunne vi endelig komme i gang!



Vi startede med den nemme del – opvarmning med forskellige yogaøvelser på boardet. Herefter skulle vi have indstillet vores paddle (åre) i den rigtige højde og sat finnen på brættet. Til slut skulle vi ”spændes fast” til brættet med en ankelsnor, ikke så meget for vores skyld, men mere for at det ikke skulle flyde fra os, hvis vi faldt i vandet. Da vi var færdige med det, skulle have transporteret brættet ned til vandet. Jeg fik sat det på højkant og skulle så have fat i paddlen, der pludselig var pist forsvundet. Til gengæld lå der en anden lidt længere væk, så: af med ankelsnoren, gang i

afspritning, på med ankelsnoren, brættet under armen (sådan et bræt er ret tungt) og ned til vandet over en frygtelig masse sten. Her var jeg virkelig glad for mine badesko.



Vel nede i vandkanten skulle vi op på brættet. Vi startede med at sidde på knæ og lære lidt om, hvordan man styrer og drejer.



Det gik vældig godt, selvom der var en temmelig god vind – vi var glade for, at lokationen var ændret – og vi blev så opfordret til at se, om vi kunne komme op at stå. Og det kunne vi (det skal lige nævnes, at jeg har prøvet SUP paddling på Lanzarote, men i knap så hård vind).



Vi 8 kursister plus de kvindelige instruktører padlede rundt i små 15 minutter, selvfølgelig med den obligatoriske meter imellem os, selvom det kunne være svært at styre. Herefter blev vi bedt om at styre ind mod stranden igen, hvor vi på lavt vand skulle prøve at lave nogle af yogaøvelserne fra opvarmningen på brættet. Det var sjovt, men det gjaldt om at være meget opmærksom, da vi pga. vinden drev hurtigt ud på dybere vand igen.



Den halve time var alt for hurtigt overstået, og nu kom dagens så absolut hårdeste udfordring. Brættet skulle bæres på land igen, og da vi havde

vinden lige ind i brættet, var det meget svært at holde.

En fed oplevelse, som jeg virkelig kan anbefale andre at prøve, hvis muligheden byder sig. DGI Sønderjylland udbyder jævnligt som en del af Bevæg dig for livet projektet i samarbejde med diverse foreninger forskellige kom-og-vær-med arrangementer, der som regel er gratis. Det er bare om at melde sig til. Samme dag, samme sted var der desuden et kajakkursus.

Marie Louise fra VBIF fortalte i øvrigt, at de i deres Outdoor afdeling tilbød aktiviteten SUP Yoga fra førstkommende onsdag aften, her dog i 1½ time i stedet for den halve time vi fik.



Jeg nævnte i øvrigt i starten noget om open water og koldt vand. Nogle (læs Dan) var i vandet op til flere gange. Han vil nok sige, at det var fordi, han udfordrede sig selv – andre (Nine og undertegnede) blev på brættet, men da vi nu havde fået våddragten på, valgte vi alligevel at gå under, da vi var færdige med kurset. Og det *var* koldt!

Petra Vig Jørgensen

Nyt medlem til klubbladsredaktionen

Torben Lykke har efter mange år (17-18 mener han selv) som ”trykansvarlig for klubbladet” valgt at stoppe i redaktionen, og det betyder jo så, at vi godt kan bruge et nyt medlem. Så hvis der er en (eller flere) derude, der kunne tænke sig at være med til at samle de 5 klubblade, Aaig under normale forhold udkommer med årligt, vil vi gerne høre fra dig/jer.

Opgaven er ikke kæmpestor: Vi mødes 5 gange årligt (februar, april, juni, september og december) i Bolderslev hos Petra, enten på en mandag eller tirsdag aften i 1½ - 2 timer, for at samle de indlæg, I har sendt til os, finde forside, opdatere terminslisten samt lave indholdsfortegnelse. Herefter får den ”trykansvarlige” siderne og retter dem til, hvis det er nødvendigt, hvorefter han/hun sender bladet til trykkeren typisk en dag eller to efter mødet. Ca. en uge før mødet har han/hun haft mailkontakt med trykkeren for at give besked om tidspunkter for aflevering og modtagelse. Når bladet er trykt, lægges der en online-version ud på hjemmesiden af den ”trykansvarlige”, og Kenny sørger for, at de trykte eksemplarer lægges ud i klublokalet.

Vores nye ”kollega” behøver ikke nødvendigvis at være ”trykansvarlig”. Der er mulighed for at bytte rundt på opgaverne. Du behøver heller ikke at skrive indlæg eller lave billedcollager, men du må gerne!

Vi glæder os meget til at høre fra dig/jer på petra.vig@post.tele.dk

Mange hilsener fra Bodil og Petra



PS: En stor tak til Torben her fra os. Vi har været glade for at arbejde sammen med dig og kommer til at savne dine små lune bemærkninger. Tak for din tålmodighed, når vi nogle gange kom til at snakke lidt for meget udenom det, vi egentlig var der for. Måske kan du nu, hvor du har fået frigjort lidt ekstra tid, skrive indlæg til bladet en gang imellem?

Regler i forbindelse med corona – af Ruben J

Corona regler for brug af udstyr fra redskabsskuret!

- Når man tager noget ud af skuret skal dette rengøres i enten rodalon eller sprit, som står i skuret, dette gælder alt, der er i skuret.
- Når man lægger tingene retur, skal disse igen gøres rent i enten rodalon eller sprit.
- Der er papir i skuret, også til når man tørrer redskaber af før og efter brug (husk papiret skal i skraldespanden uden for skuret).
- Husk også at spritte egne hænder af før og efter man har brugt udstyret.
- Det er MEGET Vigtigt at ALLE gør dette og husker hinanden på det.
- Er man småsyg eller andet, så er det som alt andet, at så bliver man hjemme.

Dette er for at forebygge eventuel smitte.

Corona Regler om brug af vægtlokalet!

Der er specielle regler der i disse tider:

- Der må ikke være mange i lokalet på en gang. (afstandsregler mm)
- Man skal være medlem i klubben for at bruge lokalet (man kan ikke tage venner eller familie med ind i lokalet. Heller ikke bare for at kigge).
- Der er sprit eller lignende i lokalet til ens hænder før og efter træning.
- Man rengør alt man har rørt ved med sprit.
- Er man syg ellers småsyg bruger man ikke lokalet!
- Det er MEGET Vigtigt at ALLE gør dette og husker hinanden på det.

Dette er for at forebygge eventuelt smitte.

Terminsliste 2020

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
September søn 20.	8.00	Tri-søen, Rødekro	T	Mjølsmann 70.3	
Oktober søn 4.	10-16	Aabenraa Arena	Alle	Svøm langt	
November					
December Lør 19.	10.00	Online-begivenhed	M	Ugen-før-jul-løbet	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb*

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank
FAVORIT

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

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

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



Find os også på
de sociale medier

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank