

AAIG

Nr. 3 2016 49. årg.



Bagerst Isabell Paprotny og forrest Mie Mikkelsen i skiftet på 400x100 m. stafet i Ålborg d. 21.05.2016, hvor AAIG holdet sikrede sig en plads i efterårets finale. Se mere side 2 >>>



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Åbning og indvielse af triatlons nye træningsanlæg	Side 8
Grillhygge ved søen	Side 9
En vidunderlig Mors Dag i Hammer Bakker	Side 14
Et døgn som heppere	Side 20
Hamborg Marathon 2016 – debutant tur	Side 24
SkoleOL	Side 28
Opfølgning på afdelingsmødet den 5. april	Side 29
Grillløb 2016	Side 33
En aften med Claus Hechmann – løb som eliten	Side 36
Challenge Salou Costa Daurada 29. maj 2016	Side 38
Wings for life World run, Århus	Side 42
En løbeoplevelse på Bornholm	Side 44
Flot nålestævnestart	Side 45
Erkendtlighedsoverrækkelse for voksne og ungdom	Side 46
Terminsliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2016: Søndag d. 14.8.
Deadline for nr. 5-2016: Søndag d. 23.10.
Deadline for nr. 6-2016: Søndag d. 4.12.

Artikler sendes til:

Petra Vig Jørgensen
Gl. Søndergade 2
6392 Bolderslev
petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige højre margen.
Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i en spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Bagerst Isabell Paprotny årgang 1997 og forrest Mie Mikkelsen årgang 2001. Det er skiftet på 400x100 m. stafet ved DT elite kvinde divisionsmatchen i Ålborg den 21.05.2016.
Stafeholdet blev nr. 3 i tiden 48.77 sek. Og vores AAIG hold blev nr. 6 med 71.5 point og foran var Odense, Aalborg, København IF, Århus 1900 og Sparta.
Placering giver adgang til finalen, som afholdes i efteråret.

AAIG - atletik, tri& motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)		
Kenny B. Andersen, atletik, kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Næstformand		
Thomas Johansen, tri walterjohansen@gmail.com	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
Øvrige bestyrelsesmedlemmer		
Jesper Steffensen, kasserer, jeste@privat.dk	Frueeløkke 74, 6200 Aabenraa	21 38 51 47
Per Hussmann, bjergm.perhussmann@me.com	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
ConnySchlesinger, sekr.conny@cschlesinger.dk	Snareved 16, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Bo Junker, Motion, junker@sport.dk	Nygade 33 C, 6200 Aabenraa	20 73 26 27

Atletikaktiviteter

Kirsten E. Møller , DT-kv/mæ	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Helge Laursen, DGI-formand laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
Lars Bo Hansen, larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

Triathlonaktiviteter

Thomas W. Johansen , waltherjohansen@gmail.com	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
Dan B. Nielsen, danbn@sol.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	21 29 56 02
Kim Meyer, kim.meyer@mail.dk	Møllevangen 17, 6200 Aabenraa	61 71 55 11
Silvia Sørensen, silpol@hotmail.com	Frueeløkke 68, 6200 Aabenraa	29 16 82 73
Aabenraa Triathlon - stævneudvalg		
Jes Chr. Wilhelmsen, wilhelm@post.tele.dk	Fladholm 41A, 6200 Aabenraa	40 17 18 00
Arne Matthiesen, 1966@live.dk	Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa	21 66 65 14
Finn Jakobsen, finntorsten@ofir.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	29 99 60 16

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann perhussmann@me.com	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, conny@cschlesinger.dk	Snareved, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Jesper Steffensen jeste@privat.dk	Frueeløkke 74, 6200 Aabenraa	21 38 51 47
Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk	H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa	61 46 80 27
Bent Hjortdal, bent@hjortdal.dk	Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa	29 90 55 07

Idrætsmærke

Arne Hanfgarn jyttearne@hotmail.dk	Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa	74 62 46 70
Anders Jørgensen andershelga@gmail.com	Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa	20 94 29 56
Bodil Nielsen finntorsten@ofir.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74627116

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

Jesper Steffensen, jeste@privat.dk	Frueeløkke 74, 6200 Aabenraa	21 38 51 47
Helle Thomsen, helle1436@gmail.com	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Kenny B. Andersen kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

Vægtlokale

Palle R. Madsen, prm1@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
---	-----------------------------------	-------------

Redskaber

Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
---	------------------------------	-------------

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) felstedskov@mail.tele.dk	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr.13år +) larsbo@bbsvd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) dorit-lars@mail.tele.dk	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74672362
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Poul Beck(pi/dr.14 år+ atl.) heakmedbeck@gmail.com	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) jg@khsk.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) kentpetersen@hotmail.com	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 78 86 47

I redaktionen

Bodil Nielsen bniel@aabenraa.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

Torben Lykke tklykke@gmail.com Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa 61 28 37 68

Hjemmeside(<http://aaig.dk>)

Torben Lykke, Helge Laursen, Poul E. Sørensen, Petra Vig Jørgensen, Henning Olsen

Stadion-inspektør Allan Schmidt asc@aabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
Stadion cafeteria Bjarne Petersen bjapscafeteria@gmail.com	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	31 50 11 94

OBS: Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Per Hussmann perhussmann@me.com 20 42 19 59

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-træning	<p>Fremtidigtræningsafvikling:</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løber ikke så langtteller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold—Vend om hold. For deløbere som løber lidt hurtigere og længere ind hold A-B. De løber på ruter i skov/by –med forskellig træning indlagt.</p> <p>E-hold - Som C-hold - løber 5 min/km. og hurtigere. Det hold finder selv ud af en rute at løbe på.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder " vedr. klubben.</p>	<p>A-B Hold -Holger Hansen A-B Hold -Holger Jacobsen</p> <p>C- Hold - Kim Meyer C- Hold - Henning Olsen C- Hold - Tovegrevsen C- Hold - Lone Nicolaisen C-Hold- Conny Schlesinger C- Hold - JesperSteffensen C- Hold – Bo junker</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56</p> <p>29 90 26 19 26 48 32 12 26 65 45 37 21 97 26 19 21 38 51 47 20 73 26 27</p>	<p>b-hhansen@hotmail.com famjac@post10.tele.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk lonenicolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk ieste@privat.dk iunker@sport.dk</p>	<p>Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.</p>
Torsdags-træning	<p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-berede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold—Vend om hold. For de løber som løber lidt hurtigere og længere ind hold A-B. De løber på ruter i skov/by –med forskellig træning indlagt.</p>	<p>A-B Hold - Harry Hansen A-B Hold - Holger Hansen A-B Hold - Flemming Søe Pedersen A-B Hold Jesper Steffensen A-B Hold Conny Schlesinger</p> <p>C- Hold - Kim Meyer C- Hold - Henning Olsen C- Hold - Tove Grevsen</p>	<p>24 85 43 06 21 12 59 82 25 67 34 17</p> <p>21 38 51 47 21 97 26 19</p> <p>29 90 26 19 26 48 32 12</p>	<p>osotogari@live.dk b-hhansen@hotmail.com flemmingpedersen179@gmail.com</p> <p>ieste@privat.dk conny@cschlesinger.dk</p> <p>kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk</p>	<p>Jan-jun, og Aug-Dec.</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Cross-turnering	E-hold erstattet af intervalholdet ledes af 1-2 personer med nødvendige hjælpere (skift)	C- Hold - Lone Nicolaisen C-Hold- Conny Schlesinger C- Hold - Jesper Steffensen C- Hold – Bo Junker	26 65 45 37 21 97 26 19 21 38 51 47 20 73 26 27	lonicolaisen@gmail.com conny@cschlesinger.dk jeste@privat.dk junker@sport.dk	
		Brian Schaad Hansen Frank Scheller Mads Birk Petersen	74 62 91 70 40 78 31 41 31 90 18 07	Schaadt-hansen@webspeed.dk Frank.scheller@gmail.com birkmads@hotmail.com	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
		Torben Lykke Per Hussmann Bente Bloch	61 28 37 68 20 42 19 59 28 95 28 74	tklykke@gmail.com perhussmann@me.com bente.bloch@hotmail.com	
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	silpo1@hotmail.com pia_festersen@mail.dk do-bagge@hotmail.com	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	martin@weeee.dk per@businesskompagniet.dk	Sommer-halvåret
Hjemmeside	Service www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Poul Erik Sørensen Torben Lykke	30 91 42 12 61 28 37 68	silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Silvia Sørensen Tina Nurby Birgitte Sørensen	29 16 82 73 26 74 53 00 74 63 12 71	silpo1@hotmail.com be@becommunication.dk mellogaard.bshotmail.com	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk lotte.e@mail.dk	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2-3 arrangementer i foråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion.	Jesper Steffensen Bo Junker Mikael Lassen	61 26 90 86 20 73 26 27 30 51 46 91	jeste@privat.dk junker@sport.dk mikmiklassen@gmail.com	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergma-

AAIG ATM - Opgaver i Motion

14.10.2015

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav. Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Susanne Garbrecht Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 62 60 74 74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	garbrecht@bbsyd.dk marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk famjac@post10.tele.dk famjac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk	rathon 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	famjac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famjac@post10.tele.dk ssoennichsen0@hotmail.com	1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Connie Lutzke Susanne Sønnichsen Anne Grete Jacobsen Lone Nicolaisen	28 57 88 50 30 68 23 28 51 14 15 26 26 65 45 37	clp@eucsyd.dk ssoennichsen0@hotmail.com famjac@post10.tele.dk lonenicolaisen@gmail.com	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

Åbning og indvielse af triatlons nye træningsanlæg

Fredag d. 3 juni stod solen højt på himlen og varmegraderne var forholdsvis høje. Bedre omstændigheder til åbning af en "open water" bane gives vist ikke. Den udendørs svømmebane er lavet i en grusgrav i et uforstyrret og idyllisk område på Potterhusvej.

Små 15 hardcore triatleter var mødt op for at se det gode stykke arbejde, som Henrik, Finn, Torben og Jes havde udført i løbet af dagen. (Vi var også blevet lokket med kage..)



Før de seje triatleter hoppede i deres våddragter skulle Anne Boisen, ejer af området og søen officielt åbne søen, ved at klippe en snor over.

Anne Boisen ville også gerne selv afprøve træningsbanen og hoppede derfor i vandet i sin badedragt som en rigtig viking og fik vist os andre

kuldeskære triatleter, at det faktisk er muligt at bade udendørs uden en våddragt.. Ikke at nogle af os turde prøve.



Nogle triatleter fik svømmet hele banen på knap 500 meter rundt, imens andre havde mere travlt med at spise kage og drikke sodavand. I hvert fald var det en rigtig hyggelig eftermiddag og en lækker sø at bade i.



Tirsdag d. 7. Juni var vi 11 triatleter der mødte i grusgraven til fælles svømning og her joinede Anne os igen. Inspireret af hende og efter mange overvejelser (og fordi min våddragt pt er for lille) svømmede jeg rundt i badedragt, imens de andre "rigtige" triatleter stadig sværgede til våddragt.



Til træningscenteret blev der denne dag tilføjet en redningskrans til området, og indkørslen er blevet spærret med en lås. I løbet af juni måned vil der også komme regler ud for brug af "svømmestadion"



Jeg glæder mig i hvert fald til masser af OW træning i løbet af sommeren.. Med eller uden våddragt.

Nine Vig Nielsen

Grillhygge ved søen



Fredag den 10. juni "inviterede" Henrik til grillhygge ved den nye sø. Henrik ville medbringe grill og kul, og så kunne vi først svømme mellem kl. 19.00 og 20.00 og herefter grille vores medbragte mad.

Vi var knap 15 personer, der troppede op til svømningen, og de 9 af os sad efterfølgende ved bredden af søen og nød grillmaden og solens sidste stråler.

En rigtig hyggelig aften og et godt initiativ af Henrik.



Velfortjent grillmad indtages efter strabadserne i søen.

Petra Vig Jørgensen

AABENRAA BJERG MARATHON



AABENRAA BJERG MARATHON





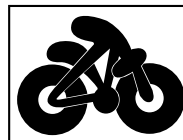
- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

RIMECO

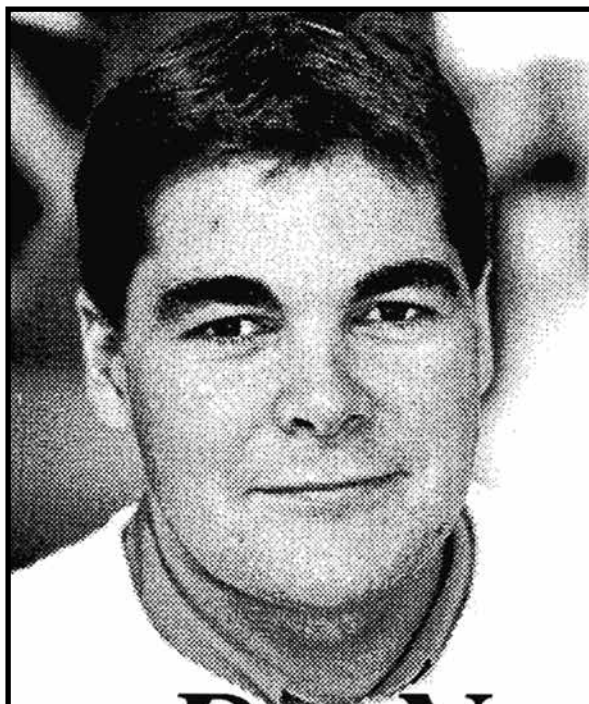
Recycling since 1888

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

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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



Sportsredaktør:
Jens Kragh Iversen

Tlf. direkte 73 32 30 57

Email: sport@nordschleswiger.dk

Tlf. 74 62 38 80
Fax 74 63 26 56

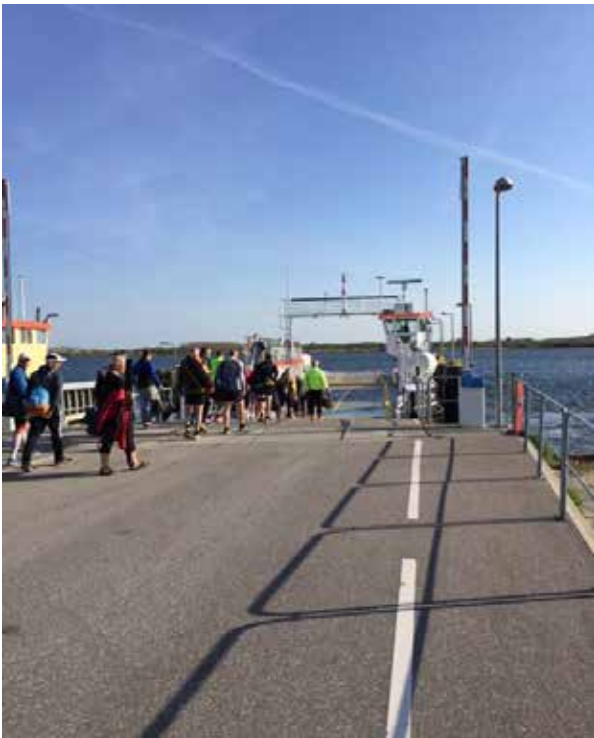
Der Nordschleswiger

DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

... *landsdelens tysksprogede lokalavis*

En vidunderlig Mors Dag i Hammer Bakker

Lørdag den 7. maj gennemførte jeg mit halvmarathon nr. 99 på den lille ø Egholm i Limfjorden ud for Aalborg.



Fælles afgang fra fastlandet til den lille perle, Egholm, i Limfjorden

Dagen efter søndag den 8. maj - på den forårsskønne Mors Dag - løb jeg mig officielt i Klub 100 Halvmarathon Danmark.

I sig selv ikke en usædvanlig bedrift, idet otte løbere før mig allerede havde præsteret dette og inden året er omme, vil løbere i hobetal have myldret ind på listen



½ marathon nr. 100 kommer i hus i Hammer Bakker

FC Trailløb på Mors Dag i Hammer Bakker blev en uforglemmelig løbeoplevelse for mig.



Fra depotområdet i Hammer Bakker med en kendt AAIG-kvinde til venstre i billedet i sin fine "LLLLBælt-bluse", der smager på kulhydraterne

Der på den anden side af Limfjorden er der også en fantastisk begejstring og glæde ved at løbe og et enormt fællesskab omkring løbsarrangementet fra såvel arrangør, løbere og tilskuere.



Naturen får også lov til at leve på øen Egholm

Denne beretning om løb handler på ingen måde om at hædre min bedrift, men en åbenhjertelig fortælling om nogle løbserfaringer, jeg ønsker at dele med læseren af klubbladet. Som motionsløber gennem 34 år er det for mit vedkommende en milepæl at løbe 100 halvmarathon.

Folk har vidt forskellige bevæggrunde for at løbe eller motionere. Uanset motiv så viser alt sund fornuft, at det for de aller fleste vil være en gevinst at røre sig. Selv havde jeg spillet fodbold siden drengeårene, men på grund af flytning fra hjemstavnen, sadlede jeg om i forhold til motionsvaner. Det at løbe passede bedre i forhold til mit studie. Da jeg i september 1982 i forbindelse med Aarhus Festuge oplevede over 18.000 glade løbere og motionister til Marselisløbet, besluttede jeg mig for selv at skulle deltage året

efter. Et fantastisk skue over Tangkroen og Strandvejen at opleve bølgen af løbere, gående, barne- og klapvogne, ølvogne, etc. Foreninger, firmaer, familier, venner og fællesskaber havde slået telte op ved start- og målområdet på Tangkroen, hvor deltagere og tilskuere før, under og efter løbet hyggede sig. Alt sammen aktiviteter jeg i dag også oplever i min klub, AAIG Aabenraa Atletik & Motion, og som ligeledes opleves ved mange officielle og selvorganiserede løb.



Aalborgsmørkage (brunsviger) – jubilarens favoritkage ☺

Via en studiekammerat blev jeg medlem af Aarhus Skiklub. Der var ikke meget sne i Danmark i begyndelsen af firserne. Da foreningens medlemmer ikke kunne stå på ski, måtte vi holde formen ved lige bl.a. ved at løbe i Marselisskoven med udgangspunkt fra en tidligere skovfogedbolig, der var ombygget til fælles klubhus for Aarhus 1900 Orientering og skiklubben. Boligen fungerede som klubhus med omklædning og bad, men også mødested for fællesspisning, hygge, informationer og meget andet.

Aktiviteter som i dag er pulsen i AAIG's sociale liv.

Dengang var det en personlig sejr, hvis bentøj rakte til 5 km og da man langt om længe kæmpede sig op på 10, måtte formen absolut toppe. Tænk! 10 km i let kuperet terræn i Marselisskoven! Skæbne ville, at der i skiklubben også var inkarnerede distanceløbere fra Aarhus 1900 Atletik & Motion, som oven i købet var ekstremt hurtige og løb på eliteplan. Efter adskillige gange at være blevet tværet rundt på diverse løberuter ud til Moesgaard Museum, forbi de hyggelige traktørsteder, Skovmøllen og nu nedbrændte Ørnereden, Campingpladsen Blommehaven, Bellehage Søbad og Varna Palæet og ved den efterfølgende sociale hygge over hj. bagte boller og te i klubhuset, hvor jeg lyttede til, hvor mange marathon disse løbetosser havde gennemført og især hvor hurtigt, traf jeg i januar 1986 den beslutning, at i maj måned ville jeg løbe mit første marathon. Wonderful Copenhagen Marathon, som det hed dengang. Der var for øvrigt meget få marathnløb i Danmark dengang.

Beslutningen betød træning og atter træning. Kilometer efter kilometer i samme udtrådte indendørssko og aflagt fodboldtøj. Den gang var løbeudstyr hengemte rekvisitter fra 70'erne og meget fjernt fra de kollektioner, vi løbere er i besiddelse af nu om dage. I form kom jeg og drog med nattoget fra Aarhus H. til Hovedstaden. Jeg skulle overnatte i min fætters kærestes 2-værelses lejlighed på Indre Nørrebro med toilet på bagtrappen og bad i

kælderen. Det viste sig, at lejligheden skulle deles med 3 par, da København samme lørdag skulle afholde karneval. Hvor der er hjerterum, er der plads! Men sovet fik man ikke. Selve marathnløbet startede kl. 14.00 fra Rådhuspladsen og kl. 15.00 bevægede de mange karnevalsoptog fra forskellige steder rundt omkring ind mod den indre by. Der strømmede tilskuer til begge arrangementer ind mod det centrale København. Det var et lebens og virvar med godt 3.000 løbere, snesevis af festklædte karnevalsoptog og en halv million muntre karnevalsgæster og marathnhepper. På trods af vilkårene gennemførte jeg løbet og blev fascineret af denne distance.

Pudsigt nok var det først i marts 1988, jeg løb mit første halvmarathon. Heller ikke den distance blev der dengang udbudt mange af herhjemme. Efter at været gået helt ned til Wonderful Copenhagen Marathon i 1987 besluttede jeg mig for, at deltagelse i halvmarathon kunne give ekstra skub i hastighedstræningen. Det var dengang halvmarathontider indikerede et marathnløb under 3 timer. Som årene gik, tikkede flere og flere gennemførte halvmarathnløb ind på statistikken. Det skal dog tilføjes, at sluttiderne er fulgt med alderen.

Hvorfor gik der så sport i at nå de 100 halvmarathon? 15. november i fjord var jeg med en af AAIG's tidligere marathnkoryfæer – nu marathnlegende - Bo Junker (300 marathn den 2. juli) til Bagerens (Torben Hoberg) Fødselsdagsmarathn og marathn nr.

100 i det nordøstlige Randers. Vi kom i god tid og slappede af, mens vi satte startnummer på trøjen, drak en kop kaffe og hilste på andre løbere. Det var her, at et uomtvisteligt ungt aalborgensisk løbetalent, Kristian Werner, stod og snakkede vidt og bredt. Først da jeg hørte Kristian Werner nævne, at hans ambition var at blive yngste medlem herhjemme i Klub 100 Halvmarathon Danmark, spidsede jeg øre. Klub 100 for halvmarathonløbere! Hvad var nu det for en forening?

Kristian Werner introducerede mig for stifteren af Klub 100 Halvmarathon Danmark, Charlotte Øllgaard fra Vodskov, som er en meget kendt og vellidt medarrangør af FC Løb i og omkring Aalborg. Vi fik udvekslet kontaktinformation og efter et kig på Charlottes hjemmeside, kunne jeg læse, at Charlottes løbehistorie ligner umiskendeligt alle andres. Hjemmesiden findes via linket: www.klub100halvmarathon.simplesite.com.

Efter hjemkomsten fra Randers, hvor jeg havde gennemført mit marathon nr. 52, kunne jeg ikke lade være med at hive et af mine ringbind med halvmarathondiplomer ned fra hylden. Jeg talte 40 stk. Nu blev det pludseligt interessant. Som nævnt var jeg startet med at løbe officielle halvmarathon



Krestian Werner og Charlotte Øllgaard til Bagerens marathon nr. 100

sidst i 80'erne. Efter minutios optælling og ekstra optælling fra "statsautoriserede" diplomoptæller, endte jeg på 83 gennemførte halvmarathonløb. Det skal dog tilføjes, at der godt kan eksistere flere diplomer for gennemførte halvmarathon i Aarhus. Min tidligere løbemakker i Aarhus 1900, Toni Emanuel Kjaer – engang den tredje-mest erfarne marathonsløber i Danmark - var tilbage i 80'erne altid så venlig, når han langt om længe var kommet i mål, at samle efterladte eller uafhentet diplomer op for sine klubkammerater, som for længst var rejst hjem til Aarhus. Toni bragte disse med til Aarhus og har senere oplyst mig, at han også har nogle af mine diplomer liggende i sit chatol.



Christian Werner og den Grønne trøje ved start- og målområdet til Egholm Marathon nr. 3

Med et overskueligt antal halvmarathon i sigte besluttede jeg mig for at drosle ned med helmarathon for at nå det magiske tal 100. Jeg øjnede muligheden for at kaste lidt glans over AAIG Atletik & Motion ved at kunne blive klubbens første officielle medlem af Klub 100 Halvmarathon Danmark. Fra 5. december sidste år og frem til 8. maj gennemførte jeg 17 halvmarathon. Ikke imponerende hvis man sammenligner med alle de unge og energiske løbere i klubben, der ofte gennemfører et par hel- eller halvmarathon om ugen.



"Ældresagen" og et medlem af ungdomsafdelingen til F.C. Trailløb i Hammer Bakker med et vinkende R. I. F.-medlem i baggrunden i rød trøje

Det har såmænd heller ikke været den egentlige drivkraft, men mødet med forskellige arrangører af løb, der helhjertet gør alt for, at vi motionister har en uforglemmelig dag. Mødet med andre løbere med samme passion. Og vigtigst af alt - at komme ud blandt andre og få sig rørt. Det sidste er helt essentielt for at fremme et rask og rørigt liv. Det er vel det, alle vi motionister er draget af. Bevægelse, frisk luft, naturen, oplevelser, venskab og konkurrencen mod én selv.

At nå 100 løb af den ene eller anden distance er ikke afgørende. Jeg var 28 år om at løbe 100 halvmarathon, så der er håb for alle.



Formanden for Klub 100 ½ Marathon Danmark har overrakt foreningens medalje til det nybagte medlem

Resultater er godt – bevægelse er bedre.

Held og lykke med *jeres* mål.

Bent Thomsen

For yderligere information om løb i ind- og udland se: www.oveschneider.dk.

Et døgn som heppere

Far Keld skulle gennemføre en halvironmann i Hannover, Dan skulle lave en hel ironmann og Andreas og Petra skulle gennemføre en sprintdistance i tri, og svømme en stafet, og vi tøser (Gitte, Martine og Mille) var inviteret med som heppere.

Allerede på turen derved, mindede det om vores utallige ferieture sydpå. Rastepladser med Mc Donalds, pauser med lidt frugt og toiletbesøg, solen skinnede og humøret højt. Når vi tog vores lange soveture i bilen, havde Keld rent faktisk også ro til at koncentrere sig om trafikken (siger det bare, når der nu var 3 tøser i bilen).

Lørdag eftermiddag ankom vi til Hannover, hvor vi mirakuløst fandt stævnepladsen. Skiltningen kunne nemt overses, - er faktisk stadig usikker på, om der overhovedet var nogen skiltning. Nå men pyt, vi kom, og fandt hurtigt alle AAIG'erne. Der vrimlede faktisk med dem overalt. De heppede, snakkede skader, personlige PR, udstyr, kost osv. - Men det kender I jo. Stemningen var i top.

Vi klappede og klappede, tiljubede, klappede lidt mere, hujede, glemte et par gange at klappe, og klappede så igen.

Alle kom godt igennem eftermiddagen, og så gik turen til et tysk vandrehjem,

hvor der ventede os fine hyggelige værelser, god mad og hyggeligt samvær.

Det mindede mest af alt om vores lejrskoleture, da vi gik i skole. Drengene - læs Jes og Finn, havde planer om at stjæle Kelds cykel, - bare sådan for at "ryste konkurrenten lidt", men vi tøser var ikke helt glade for ideen. Vi skulle jo trods alt køre med Keld hjem igen. Cyklen blev på værelset, hvor den næsten fik ærespladsen i sengen. Jeg fik dog også en seng :0)

Næste dag summede hele gangen af spænding, alle summede rundt og ordnede udstyr, cykler, madrationer, det rigtige tøj. Værelset ved siden af med Sylvia, Bethina og Kumar var faktisk rigtig flotte repræsentanter for AAIG i deres tridragter. Fandt samtidig ud af, at Keld faktisk hverken har en tricykel eller AAIGtridragt, - hvilket jeg finder meget mærkeligt, idet jeg troede, at han havde ALT udstyr. Nå men det er der nu rodet bod på efter hjemkomsten. Tricyklen er i hus. Nu tænker jeg, - aha, det var derfor jeg blev budt med!!! Måske Sylvia også har en brugt AAIG tridragt til salg, han kan købe? :0)

Søndag var den helt store tridag. Det var meget varmt, og alle blev hårdt spændt for i.f.t. at huske at drikke nok

vand. Da vi nåede ud til pladsen var Dan allerede færdig med at svømme og i fuld gang med at cykle. Han skulle jo også cykle langt.



Har ikke så meget forstand på det sportslige, men vi fik med, at Jes udgik pga. et defekt hjul, men alle andre gennemførte. Der var vist ingen personlige PR, men det var vejret heller ikke til. Alle havde en hård men god oplevelse. Dan blev ironmann på trods af den voldsomme sol og varme. Han disponerede rigtigt, og kom sikkert i mål. SÅDAN. SUPER FLOT. TILLYKKE :0)



Som heppere susede vi rundt for at se svømning, cykling og løb. Petra, Nine og Andreas var også heppere denne dag, og vi hujede i samlet trup på vores klub.



Ordnungmussein, siger tyskerne, meeeen den holdt ikke helt i Hannover. Det var mere kaos, unordnung und "nim dir zeit", der var gældende. Vi har mange gode forslag til dansk effektivisering af dette stævne. Det blev bestemt ikke nogen PR i stævneafvikling for Hannover :0) De kunne lære lidt af Holger J. og Jes her.

Det var et herligt døgn. Faktisk også lidt hårdt, når man tænker på, hvor mange timer vi hujede, klappede, kom med fantastiske anderkendende tilråb. Vi tænker, at vi efterhånden også blev lidt småskadede af alle de klap, lidt ondt i halsen af tilråb og lidt ømme baller af at sidde så meget. Vi slog måske endda PR (har forstået det er vigtigt) som heppere.

Vi nød hele turen, den fantastiske stemning og store imødekommenhed fra alle deltagerne fra AAIG. TUSIND TAK FOR EN SUPER WEEKEND SOM ALMINDELIG HEPPE :0)

Gitte, Martine og Mille



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 Mbi - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.15-16.45 Beg Bike - Ann-Marie
Kl. 16.55-17.40 Zumba - Karin
Kl. 17.45-18.55 Kickbox - Lars
Kl. 18.00-19.00 Bike øvet - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 17.00-17.55 Puls & Stryke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvet - Andreas Petz/ Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvet- Malene

Torsdag

Kl. 08.15-09.00 Zumba - Karin
Kl. 10.00-10.25 Mbi - 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 Boksnng - 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!

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

Hamborg Marathon 2016 – debutant tur ☺

Do Preben -hva æ det få naumædæ
Marathon – det er så manne der snakke
om æt

Ja Jette – æ hæ o godt høe om æt det
må væemoje spændende

Ja Preben – sidst i æ løf klub hø æ at de
sågar fækspecial marathon tøj og
manne sku ha ny skotæ å løf i

Ja Jette - æ hæhøe at de har
særlemarathon mad – det sku væe pasta
og manne spist it ant i flere dau inden
de ska ud og løf de der 42,2 km

Nå ok Preben ved du hva æ høe- at
Holger og Annegrehe då ved dem ud
fra æ klub som ha løfen så manne
marathon - de vil lau et møde for
Marathon debutanter – ska vi da taj
med –æ troe de gi æ kaffe

Ja Jette det gø vi da – så kan æ da sajtæ
de anne til næste træning at æ hættænt å
og løf et marathon i Hamborg næste å –
det lye helt vildt vil då å mæ☺

Ja sådan gik det så, at vi efter en
hyggelig aften, i sensommeren 15, hos
Annegrethe og Holger blev inspireret
til at løbe en hel Marathon og det skulle
være i Hamborg 2016. Men først skulle
der så trænes noget ekstra.

Vi fik anbefalet at følge et 26 ugers
træningsprogram. Ja vi var faktisk lidt
høje allerede efter den aften, tænk at vi
nu skulle træne og løbe længere end de
21,1 km vi indtil nu havde prøvet og
som vi stadig følte var sejt.

Vi skulle træne nogle længere ture samt
noget interval. Løbeture 3-4 gange om
ugen og gerne en eller evt. to af de lidt
lange. Det med træning var nu ikke så
stort et problem vi forsøgte at møde på
de fleste træningsdage i klubben (det
gav jo motivation i sig selv at mødes
med alle de andre). Ellers var der jo
rigeligt at andre løb at kunne deltage i.
Vi fik løbet rigtig mange ½ Marathoner
i de 26 uger ja faktisk næsten hver 14
dag. Vi fik lært meget mere om
energibar/gel –hvadtager man når der
skal løbes så langt, det er nemlig også
en hel videnskab for sig selv.



Det blev til flere - så er vi tættere på
møder- hos Annegrethe og Holger og
flere tips og tanker blev flittigt delt
med de andre debutanter. Vi blev alle

enige om at vi slet ikke ville gå ned på udstyr denne 1. gang vi nu skulle prøve kræfter med de godt 42 km. Så selvfølgelig måtte vi jo eje en rød/hvid bluse ja nogen gik så vidt de der også skulle strømper til der matchede blusen. Vi havde det så hyggeligt og som tid gik følte vi os mere og mere motiveret og klar.

Vi fik mange snakke med flere andre erfarne Marathon løbere som sagde at Hamborg det bare er fedt. Ja faktisk blev der sagt at man helt båret igennem – hvor vi så lige tænkte at nogen skal da bevæge vores ben der er da ikke motor på.



Lørdag d. 16. april kom så endelig dagen hvor bussen kl. 10.03 kørte fra Aabenraa med i alt 56 løbetosser. Vi havde bare kilder i maven. Da vi kom ind i bussen kunne vi straks mærke en særlig summen ☺ var det ikke sommerfugle - jo men ikke i luften nej i alles maver. Uha hvor var vi spændte. Havde vi husket det hele – tasken blev

lige checket en ekstra gang. Der blev stort set ikke snakket meget andet end løb på hele turen derned – det var så spændende. Fedt at andre af de erfarne ville dele deres erfaringer for os. Første rast var ved Fleggaard – der skulle lige provianteres. Og Champagne til hjemturen – intet mindre.

Derefter kørte bussen videre mod Hamborgnu skulle der hentes startnr., bluser m.m. Vi fik alle udleveret en hel taske med diverse til inden, under og efterløbet, der manglede bare ikke noget. Nogen af os kunne så lige nå at shoppe lidt i hallen der var nemlig rigeligt af løbeudstyr.

Efter det blev vi så kørt til hotellet i Pinneberg for at blive indlogeret – et rigtigt hyggeligt sted.

Til aften blev der serveret løbemad – pasta i mange variationer – og det var bare lækkert. Vi sad lidt og hyggede os sammen efter maden men de fleste valgte at gå tidligt på værelset – så vi kunne checke det sidste inden den store dag.

Så kom endelig dagen søndag d. 17. april ☺ dagen hvor vi skulle løbe 42,2 km – uha det gav kuldegys.

Vi var tidlig oppe morgenmaden skulle helst indtages 3 timer før løbets start. De fleste var nu klædt i løbetøj – nye

bluser og andet udstyr som var specielt anskaffet.

Bussen kørte tidligt fra hotellet så vi havde god tid når vi kom til startområdet. Vores tasker med de ting vi skulle bruge lige efter løbet blev afleveret. Hold op der var mange mennesker. Ja vi blev godt nok glade når vi mødte en løber vi kendte – ja en af de andre grønne☺ Nu var der ingen vej tilbage og vi begav os til startboksen. Der var mega mange mennesker men alligevel følte det ikke så tæt og vi kunne så som det helt sidste lige nå at tisse for 10. gang.



Alt var nu klar ☺ uret var tændt, musikken i ørerne var klar, tøjet sad som det skulle og skoene var bundet. Kl. 9.00 lød så startskuddet – for ca. 18.000 løbere. Der var musik, der var tv/radio og der var publikum – Marathon var i gang. Det gik bare derudaf med depoter for hver 2,5 km så følte det lige pludselig ikke så langt. Og ja der var mange mennesker på

ruten og som tilskuer og hepper ☺ Utroligt hvad folk gør for at andre for en god oplevelse. Turen var perfekt og det samme var vejret let overskyet med lidt vind og ca. 13 grader. Jeg havde fra starten en rigtig god og erfaren løbemakker (Birgitte) hun sørgede for at tempoet blev holdt så jeg ikke gik død allerede ved 30 km. Undervejs på ruten fik vi lige et vink eller råb fra vores eget heppekor det gav god ny energi. De første 21 km blev passeret uden problem og nu tænkte vi det var halvdelen (det var her Preben løb forbi mig). 30 km blev klaret det gik også fint. Sjovt her tænkte jeg nu er der kun 12,2 km tilbage det klarer jeg nok. Ved 35 km kunne jeg ikke trække det længere nu måtte jeg af med vandet. Jeg fik øje på en toiletvogn som var fri (der måtte jo ikke gå for meget tid til spilde ved at vente) og kom så ned og sidde. Da var det så jeg tænkte her kommer jeg ikke op igen – benene var tunge og strammede noget bagpå da jeg skulle bøje dem. Men op kom jeg og så videre. En ung pige fra DK kom netop forbi hun havde lidt problemer – kom sagde jeg vi kan følges i mål (Birgitte havde gode ben så hun var løbet videre). Ved 38 km var godt 4 km faktisk temmelig langt☺ Men så kom slutområdet fra ca. 39 km – der var fuldt med publikum og alle gav deres støtte til at man kom igennem de sidste par km.

Og hvilken oplevelse at løbe over den røde løber – det gav total kuldegys. Og man glemte helt de ømme ben – ja det var så her at benene faktisk næsten løb af sig selv. En oplevelse vi aldrig vil glemme. At komme ind i målområdet og bare tænke YES vi gjorde det. Snart mødte man en af de andre grønne løbere – vi var total høje alle sammen.

Efter lige at have samlet sig tænker man så - ja det var det 😊 26 ugers træning - det var så resultatet.

Alle løbere fra AAIG kom godt flot igennem. Uden vores lokale heppekor havde det heller ikke været samme oplevelse.

Vi samles alle ved bussen igen – klar til afgang retur til DK. Først skulle alle have en gave – her gik det så efter alder, ikke sjovt at være benjamin i bussen, den ældste måtte nemlig vælge først. Stemningen var stadig i top men dog være dæmpet trods vi havde lige nydt et velfortjent glas champagne. Nu blev der kigget på sluttider samt snakket oplevelser fra ruten. Alle havde noget at bidrage med.

Trætte men veltilpas ankom vi omkring kl. 19.00 retur til Aabenraa. En rigtig god weekend/tur var til ende – men bestemt noget der skal gentages.

Så Kære Sejstrækker selskab TAK for en fantastisk tur.

Men den største tak skal lyde til Annegrete og Holger for deres bidrag til at alle vi debutanter fik en rigtig god oplevelse. Hvis det er muligt kommer vi igen i 2017.



Skrevet af Jette Tønder

SkoleOL

Nu også i Aabenraa. Blev afviklet med stor succes i Aabenraa d. 18. maj om dagen. Der har været meget stor positiv respons på stævnet.

650 skoleelever fra 31 klasser og 6 forskellige skoler deltog i stævnet med borgmesteråbning – fanebærer Mathilde – opvarmer Marie og Lise Lotte – Fawzie passede musikken – en meget veloplagt og motiverende speaker – Uffe fra elite Aabenraa – og så flere fra klubben, der på forskellig vis havde sørget for fri – og så nogle af klubbens pensionister, som havde fri – og så nogle bekendte, der ikke har forbindelse til atletikken, men som f.eks. løste EDB opgaven med bravour.

EN VIGTIG IAGTTAGELSE: Man kan altså godt løse atletikrelaterede opgaver uden at være atletikmand.



Her Mathilde i front med Dannebrog.

Så havde vi en skolekonsulent Lea, som havde iværksat en masse alternative pauseaktiviteter, så der var

fuld drøn på hele tiden. Så var der 2 fra en kommunal ordning, der på glimrende vis stod for hjælperforplejning + andet i samarbejde med kantineBjarne. Og endelig havde vi 16 engagerede Stubbæk idræts elever, som Kenny og jeg havde instrueret i at være atletikdommere. De gjorde det virkelig godt – en absolut succes.

Ja det gjorde alle – også vores førstehjælper, en tidligere sygehusansat. Der blev brug for flere af de nyindkøbte plastre. Og heldigt for den efterfølgende atletiktræning med en skadet dreng, for nu var det en opdateret førstehjælpstaske.

Endelig skal vi ikke glemme fotografen: Kaj Verner Sørensen, der fik et comeback som atletikfotograf efter mange års fravær.

Se hans flotte billedserie fra stævnet her:

www.pbase.com/kvsdk/skol16

Der er måske en god historie til en anden gang om billederne fra dengang.

Det er klart, at det er dristigt af en afdeling, der er hårdt presset arbejdsmæssigt at tage et sådant arrangement. Vi håber, det giver noget: Flere gode samarbejdsrelationer er skabt.

Nogle gange skal man forsøge noget..... Ud over en god skilling, fik vi skabt noget goodwill, der forhåbentlig fører noget godt med sig.

Vi skal selvfølgelig overveje grundigt, om vi skal gentage succesen med det arbejde, der ligger i det. Meget af besværet, som Marie Aagaard, som har været min medspiller i dette, og jeg, har ligget i, at der skulle findes ud af en masse. Det besvær vil vi være sparet for.

I hvert fald har flere skole mm opfordret os til at gentage stævnet.

Helge L

Opfølgning på afdelingsmødet d.05 april.

I forbindelse med afdelingsmødet d. 05 april, blev der debatteret om der ikke kunne findes en løsning på at klublokalet blev brugt til opbevaring af sportstasker, værdigenstand etc. i forbindelse med træningen, da det virkede forstyrrende på de møder der bliver afholdt i klublokalet, når tasker ol. blev afhentet igen.

Vi har i bestyrelsen fået aftalt med Bjap, at værdigenstande kan afleveres i stadion cafeteriaet, hvorefter han vil sørge for at de bliver opbevaret forsvarligt. Vedr. sportstasker, så henstilles der til at de bliver opbevaret i omklædningsrummene på stadion.

På bestyrelsens vegne

Kenny



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?

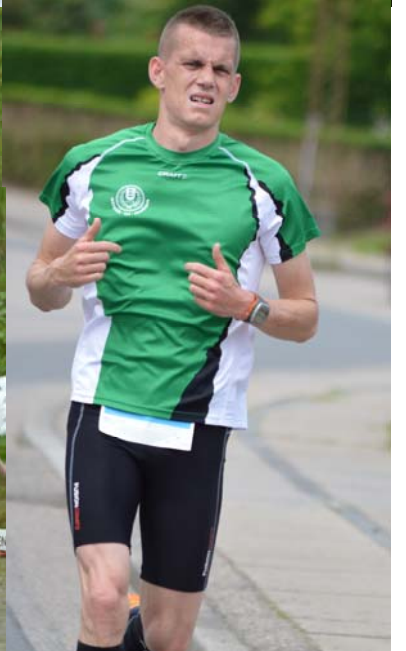
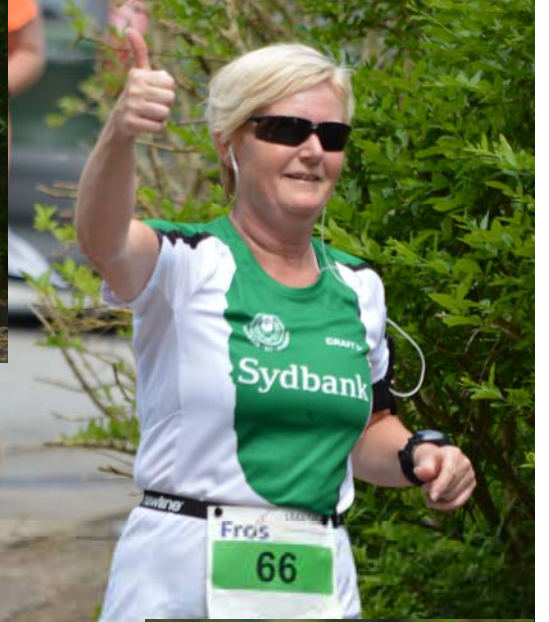
Book et møde, hvor vi sætter tal på dine boligdrømme. Med et Boligkøbsbevis i hånden bliver boligjagten mere konkret, så du kan slå til, når du ser drømmeboligen.

Aabenraa Afdeling
Storegade 3 6200 Aabenraa
Telefon 45125170

Danske Bank

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

1864 løbet



Grilløb 2016

Mojn Heine, hva gæe do sånt rundt og lawe.

Jaaah, do we, lich som de anne å gæe æ rundt og snøkker etter ting do we, sånt naue ting man ka bruch te premier, du we, ganz værdichfulde ting. Dæ æ naue dæ kalder dem unikating. Do ve, Asmuss, æ æ bløwn en slaus agent – grilløbsagent.

Grilløb – hva ert do sejer, Heine -grilløb, ja nu hæ æ høe de mæ da. Æ hæ høe om gris der løf om kap, om hææst om hoppajder å um skiilpajder, men æ hæ godt nok aldrich høe om grill der sånt løf om kap.

Det æ jo heller it æ grill der løf din aplausmütz, det æ jo minneske der løf.

Jamen Heine, hwa løf de etter, elle hwa løf de for?

Ja, naue af dem løf jo etter æ berømmelse. Det see jo richtich fein ue, sånt å hæ vunnen æ Grilløb. Æ hæ høje om jen i Amerika der haje skrevn – Deltaget i Aabenraa Bjergmarathon – New York Marathon – London Marathon og vundet Grilløbet. Tænk, ham tau de, lich me dæ saam hos naue der hett sånt naue mærklich naue som "møjelilleochblø" eller såån. For som æ chef dæe han sejer, ven do ka vin æ Grilløb, å fin u a de rechler der æ for det løfen, så kan do saut arbe her ve wos.

Jamen Heine, dem der it renner etter æ berømmels, hwa renner de så etter?

Ja, det er jo æ unikagevinster, dem er folk hel vild mæ, og det er jo så dem æ gæe og snøkker etter. Æ ka fortæl dæ, det æ de mest fantastiske ting æ ka find. Jet å funn æ sejs hauenisser, mulichvis æcht kongelich Meinsner porchelæn.

Helt ærlich Heine, æcht kongelich, ka det nu pas? Vi hæ aller haj en kong dæ hæ hett Meisner, så vidt æ ka haus.

Jamen, jomen altså, de va sånt lidt speciel på en speciel måde, altså de haj på et tispunkt staun i en kalgård i æ nærhe af Møcheltonder slot. Ja, altså it sånt lich i æ nærhe, men de kongelich der boe dæe, de var da kommen forbi jen dav, altså it lich sånt direkt forbi, men hvis de var gavn æ lette vette længre, så haj de ku se dem. Og det dæ mæ de kongelich, æ æ nu it hiel sikker å, at ham Hans it hett Meisner til etternavn, når han nu it hett Kedde Kong eller Fidde Kong.

Jamen Heine, nu æ de kongelich da taun fra æ by a, de vill jo ind å ha æ frisk luft i Kjøbenhavn, hvordan ka de dersens nisser så væe kongelich.

Ja se nu Asmus, it nok mæ at de er kongelich, de æ jo osse gammel, ja nærmest antikvarisk, tænker a.

Heine, det dær grilløb, æ det lich så stoe som æ Bjergmarathon?

Møje gange større Asmus, ja altså it sådan lich mæ minneske der kümme og løf, men prestigemæssicht, der ska vi vel snart op på højde med Bosten maraton vil æ absolut genau meen. Og tænk dæ, i æ Bjergmarthon vinder man kuns en sten, hva sejer do, en sten. Og gi folk en sten, som absolut nærmest vejer øver hunne puun, mindst, det er da naue af det mest ubetænksum æ læng haj opleve. Och de picher der fæe sån en krabat, de kan jo it engang løjten den op øver æ hoje, og slet it slæf den mæ hjem. Hva tænker de da å i den organisationskomite?

Nu du javns sejer it Heine, hvordan er sånt et grilløb egentlich oganisee?

Ja, det er sånt lich lidt som i Turdefranz. Øvest æ dæ jo æ løbsdirektøe. Han troe, at han bestemmer ålt, og det gøe han så. Og så hæ vi jo de ansat. Naue a dem ve je it lich, hva de kan få æ ti te å gå me, men de feer vel løøn? Ålt koster ka æ sej dæ, så åljen at føe æ

regnskab, det tæjer ti. Og så ska do tænk å ålt det logistik dæ licher ebachve. Tænk å sku hool styr å så manne minnesker, det er jo helt fantastisk, at ålt sånt klapper. Men han æ nu også galt dychtich, ham æ direktø. Æ hæ høje naue um, at det er dem dæ hovedjæchere der har fundet frem te ham.

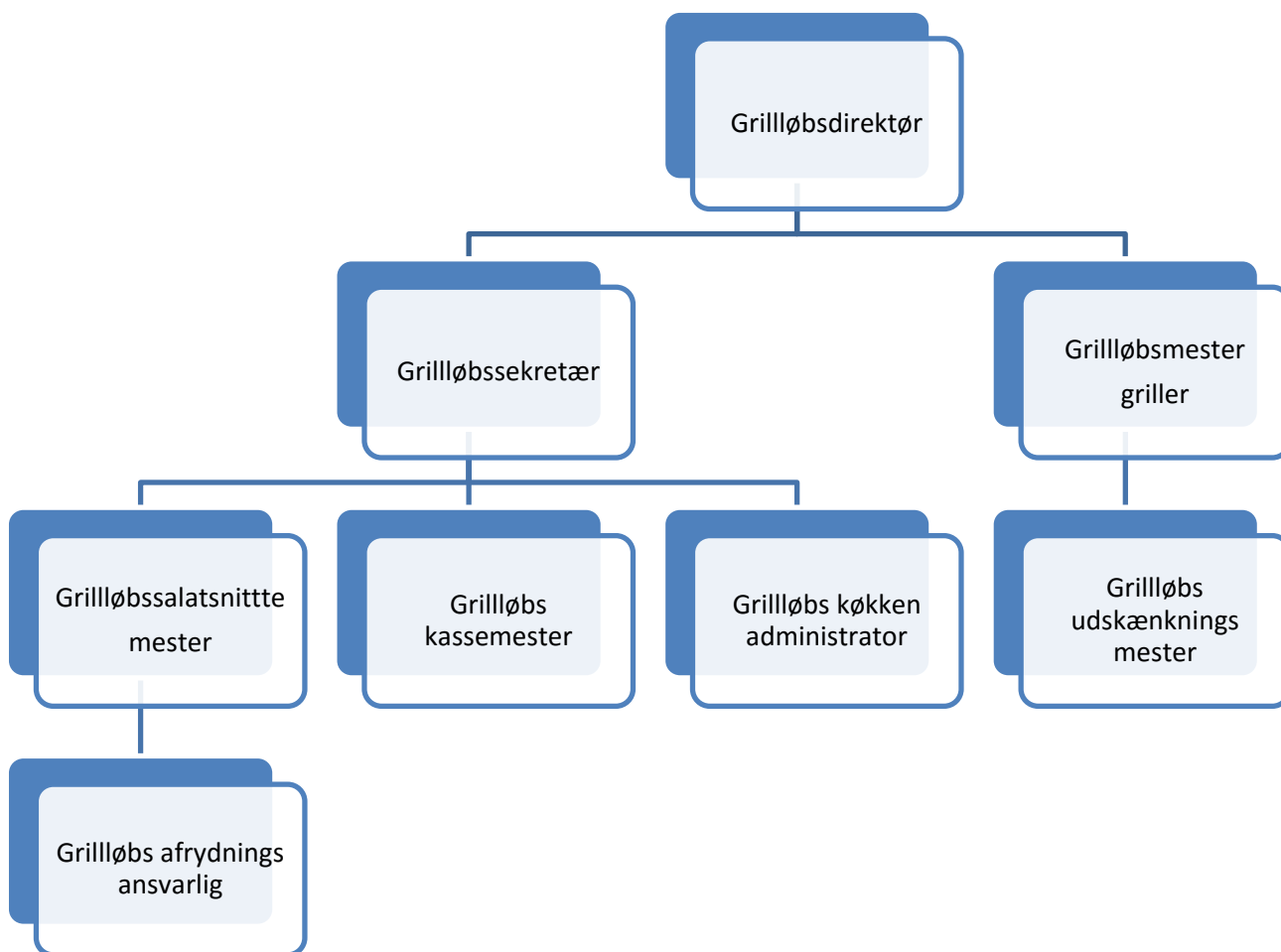
Hva sejer du da Heine, hovedjæchere hæe i Affenraa, det lyrre godt nok som naue af en sammelkomst det dæ grilløb. Hvo æ det egentlich godt, at det it er æ grille der løf, tænk, hvodan vil de nauensinne fin u a, hvem der haie vundet, de hedt jo ålle sammel Weber!

Altså Asmus, no blive do da vist lidt stjafe, æ haie jo fotålt dæ, at det æ minniske der løf, og det gør de så den fredag den 12. august i år, klok fem, der mødes ålle dem der vil løf så å Gl. Kongevej 27. Og dem der kuns vil spis, de kümme klok 390 minutter øve 12.

Hva ska man egentlich gøe, hvis man nu gern vil mæ te de heæ festlichkeit?

Ja, så løjs man simpelthen det der stæe å æ næst sie, løjse, vurdere, og wen man så tøs, at det ku vær glant å kum, så melder man sæ te.

Organisationsdiagram:
(udarbejdet af en studiegruppe under Pentagon)



Invitation til årets store begivenhed

Grillløb

12. august 2016

Hermed inviteres alle medlemmer af AaIG atletik tri og motion til årets grillløb. For eventuelt nye medlemmer, der aldrig har hørt om løbet, kan nævnes følgende:

1. Løbet er for alle AaIG medlemmer – ægtefælder og gæster er velkomne
2. Der løbes på hold, og de forskellige distancer fordeles på holdet
3. Holdene dannes efter et utroligt sindrigt system, som er blevet afprøvet igennem mange år (tier).
4. Det er vigtigt, at man, når man melder sig til løb, også møder op til løb, ellers medfører det ikke uovervindelige, men nærmest uoverskuelige problemer for organisationskomiteen.
5. Alle der ikke vil deltage i løb møder til spisning senest kl. 18.30.
6. Man medbringer:
 - a. Egne drikkevarer
 - b. Eget bestik og tallerken
 - c. Egne glas

Program:

17.00	-	alle løbere mødes omklædt på Gl. Kongevej 27 i Aabenraa
	-	grundig instruktion og uddeling af forskelligt løbsmateriale
	-	derefter samlet start
	-	de individuelle ruter løbes
18.30	-	spisning under hyggelige rammer
	-	herunder uddeling af forskellige præmier og anerkendelser

Nærmere information om arrangementet kan indhentes på numrene 20408256 og 51141526 og mailen famjac@post10.tele.dk kan benyttes.

Pris:

For Aa.I.G. medlemmer 50.- kr.
For ikke Aa.I.G. medlemmer 75.- kr.
(afregnes til Grillløbskassesejeren under spisningen)

Tilmelding:

Bindende tilmelding

på adressen https://docs.google.com/forms/d/1PUBEIPe1CCAhdw8ZAqLDSO5QIDIL6_0_BEXk3tDTMVY/viewform

senest den 9. august kl. 24.00.

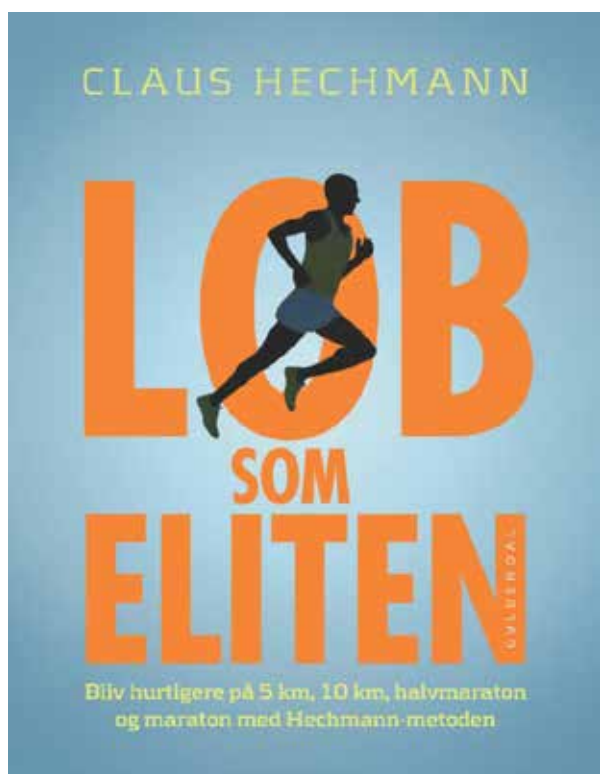
(ved udeblivelse, forfald, glemsomhed, dobbeltbooking, ulyst, angst for regnvejr, simpelthen – har man meldt til uden at dukke op, forfalder betalingen alligevel)

Vi glæder os til at se jer alle sammen ☺
Anne Grete og Holger

En aften med Claus Hechmann – løb som eliten

Eventgruppen havde den 27. april inviteret til en aften med Claus Hechmann, som ville fortælle om, hvordan man bliver en hurtigere løber på de forskellige distancer, ved at træne efter Hechmann-metoden.

Claus Hechmann er forfatter til bogen ”Løb som eliten” og har mere end 25 års erfaring med træning af atleter/løbere fra den danske elite.



Arrangementet med Claus Hechmann bestod af praktisk løbetræning og efterfølgende foredrag.

Anne Grete fra Eventgruppen bød velkommen til Claus og ca. 65 løbere, de fleste i løbetøj og resten som tilskuere.

Vi startede med opvarmning, og blev hurtigt introduceret til en ny måde at løbe på: ret ryggen, se godt ud og spark røv, ja, det var en udfordring med den ændrede måde at løbe på, ikke at se godt ud, vi ser jo alle godt ud, ikk !!!



Der lyttes ...

Herefter skulle vi løbe på stadion med temposkift, f.eks. skulle vi skifte mellem vores eget 5 km tempo og marathontempo.



... og der løbes



Claus instruerer de fremmødte

Efter den praktiske del, tog de hurtigste et bad mens andre snupede en ”tør-vask”. Aftenen fortsatte i cafeteriaet hos Bjar, hvorder blev serveret ostemadder og kaffe/the.

Endelig blev teorien sat på plads



Claus H. har fokus på fedtforbrænding og udholdenhed, hvilket betyder, at ca. 60 % løb foregår i et behageligt tempo, 20% i et lidt hurtigere tempo, hvilket vil forbedre fedtforbrændingen. En god fedtforbrænding gør, at man bliver mindre træt og ikke går sukkerkold på de lange distancer. Man opnår en bedre udholdenhed, og kan løbe i et højere tempo over længere tid. De sidste 20% af træningen skal løbes i et højere tempo, træning med hurtige temposkift.

Man skal træne langsomt løb, for at blive hurtigere til konkurrenceløb.

Tak til eventgruppen for endnu et rigtig godt arrangement.

Hanne J. Nielsen

Challenge Salou Costa Daurada 29. Maj 2016

Tid til at gøre status. Taktikken virkede, men missionen mislykkedes. Ingen undskyldninger, 1,5 høje bølger game over 150 meter ude, vidste sku hverken hvor eller hvem jeg selv var og nej saltvand smager ad helvede til...

Oppe på land igen står jeg og skælder ud over at køre 2104 km for at drikke 2 liter saltvand. Det hører en official, og meddeler, at jeg kan da godt cykle og løbe? hvis du har lyst? (Minus chip).



20 minutter senere efter et gedigent skub fra Fru Kirsten hopper jeg på cyklen og kører ud ad motorvejen, bløde bakker og en enkelt knold på 221 meter.

Tilbage i skiftezone, ja så nupper jeg også løbeturen. I øvrigt ny PR på halvmarathon, en slags trøste præmie.

T-shirt ja eller nej, men teksten bag på er god nok jeg svømmede ikke 1900 meter og det var der ingen der gjorde

.Denne dag skåret ned til 1000 meter pga. bølgerne.



Jeg er stolt af mit træningspas i disse omgivelser, at suse på en kuperet motorvej spærret 100 % af er fedt og løbe svedende langs strandpromenaden i 25 graders varme med palmer og masser af tilskuer = fed træning. Så skal jeg bare øve mig mere i det der åben vand noget.

Dette var min umiddelbare refleksion ovenpå skuffelsen over ikke at gennemføre min første 70,3 Challenge. Nu er jeg kommet hjem og har igen læst mit Facebook opslag og intet er ændret. Tænk at de venlige og rummelige spaniere lader en hvid tyk dansker luske ind i feltet igen bare for oplevelsens skyld. Dem skylder jeg meget. Det var jo det, der vendte et nederlag til en positiv oplevelse, som jeg altid vil huske. Det er slet ikke

udelukket, at jeg vil gøre forsøget igen samme sted.

En lille krølle på historien: Jes stod pludselig og manglede stafetdeltagere på klubturen til Hannover. Jeg kikkede på min hustru, som sagde: "Det bestemmer du selv, vi kommer jo den vej forbi alligevel når vi kører hjemad"



Så søndagen efter "nederlaget i Spanien" så stod jeg klar til at cykle de 90 km under den bagende sol, aldrig har jeg cyklet så hurtigt og hvor var det skide skægt. Det er heller ikke sidste gang jeg skal med på klubtur.

Hvorfor triathlon? Hvorfor ikke bare tage i fitnesscenter eller til badminton? I en alder af 40 købte jeg en racercykel, det ser jo så nemt ud på TV (der må grines). Jeg har ikke dyrket sport siden folkeskolen, altså som i slet ikke, men kroppen er lidt langsom til at fortælle, at den er blevet misbrugt med fed mad, for mange cigaretter osv.

Første cykeltur var i øvrigt på 15 km og tog over en time, og jeg var helt sikker på at jeg skulle dø. Pulsen dundrende i mit øre som kirkeklokker på speed, ben

der følte som gele og ikke magtede at bære kroppen efter at have forsøgt at klikke ud af pedalerne (der må grines igen). Det er siden blevet til tusindvis af km inkl. 3 gange deltagelse i Post Danmark Rundt for motionister.

I 2014 gennemførte jeg min første halvmarathon (væddemål med lillebror) i august 14 kommer jeg tilfældig forbi AAIG Tri på Sønderstrand. Det ser sjovt ud, og det er sjovt NU.

12/6-16Xterra Århus på Classic distancen (750 m svøm - 30 km Mtb - 10 km trail løb) Jubiiiiii så lykkedes det. Og ingen undskyldninger for den "dårlige" tid Perfekt vejr, super gode rammer, fantastisk natur og masser af glade mennesker. Kl. er 10.30 og deltagerne i heat 2 står på stranden – jeg er hamrende nervøs, for sidst gik det jo ikke så godt, så planen var bagerst i feltet og tage den med ro.



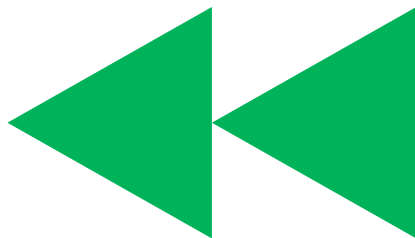
Mein Got! Man skulle tro at en båd var gået ned med mand og mus. Der blev svømmet alle stilarter på kryds g tværs– alt fra panikhundesvømning til

crawl over jeg kravler fra hoved til hoved metoden, så jeg røg i vaskemaskinen, Ikke sjovt, men kom på land. Næste gang stiller jeg mig i første række.

Så afgang på Mtb. De første 5 km gik med at få pulsen ned, og efter 7 styrtede en deltager ca 10 meter foran på en nedkørsel ved navn "Vaskebrættet". Resultat: jeg kørte over hans cykel og havnede efter en salto et par meter længere ned af bakken. Hmmm, heldigvis var cyklen OK, og så videre – en god rytme og inde på under 2 timer efter planen, løbeskoene monteret og afgang.

Trail på århusiansk betyder træstammer på tværs langs stranden og op ad trappen til "Ørnereden" (124 trin), ja flere trapper og mere sand og en å. Det hele 2 gange. Kramper opad, løbe væk og krampe igen osv. 1.16 for de 10 km. 3 timer 32 minutter i alt. Jeg er vildt stolt.

Spørg mig om jeg syntes det er sjovt at være triatlet og svaret er JA, fordi jeg træner og udfordrer mig på mit eget plan = sjovt og ustruktureret, men mest er jeg bare en glad dreng der elsker at lege. Giv mig en udfordring? Men vær forberedt på et nej, men helt rolig. Det klarer jeg selv, for 25. september lyder den på min første 42.195 km i Berlin. Hellere dø i forsøget end leve i drømmen.



Kreditbanken

- den lokale bank

Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa *Turistfart*

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: taxabus@taxabus.dk • www.taxabus.dk • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

- Komfortable 4-stjernede busser m/aircondition, køkken ect.
- Kørsel i ind- og udland
- Dagsudflugter
- Udlandsture arrangeres
- Stor liftbus med aircondition og rummeligt handicaptolet



CHRISTEN AGERLEY A/S

Tøndervej 58-64 • 6200 Aabenraa • Tlf. 74 62 12 12



WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Wings for life World run, Århus

Søndag den 8. maj deltog Andreas og jeg sammen med nogle venner i et specielt løb i Århus.

Løbet er særligt, da man ikke løber en “før start defineret” distance. I stedet er der en “bevægelig” mållinje i form af en “Catcher Car”, så når bilen henter dig, er du ude af løbet.

Løbets overskud støtter rygmarvsforskning.

Løberne i “Wings for life World run” starter på præcis samme tid på forskellige steder verden over. Der er 34 forskellige lokationer, og i Århus var vi så heldige, at løbet startede kl. 13. Dette betyder jo så også at løberne i fx Sydney løb om natten, med pandelamper på. Ved stævnecentrum var der en storskærm, som livestreamede fra stederne og da vi kom tilbage, var det spændende at følge de resterende løbere verden over.

Både Andreas og jeg var inden løbet meget spændte på, hvor langt vi overhovedet kunne nå, inden vi ville blive overhalet af mållinjebilen. Bilen skulle starte 30 minutter efter alle os deltagere og køre med en fart på 15 km/t.. Efter 1 times kørsel, skulle bilen

så øge sin fart til 16 km/t og herefter langsomt fortsætte med at øge farten.

Andreas havde inden løbet, i forbindelse med sit genoptræningsforløb, besluttet, at han efter 40 min skulle begynde at gå.

Jeg havde fået både min 7. kl og 8. klasses elever til at regne på sagen, og begge klasser mente, at 10 km ville være realistisk at nå for mig, så det var det mål jeg havde sat mig (og gerne længere, så jeg ville kunne prale lidt, når jeg skulle på arbejde igen).

Søndagen startede ud i høj solskin og høje temperaturer. Vi fik startet ud i et stabilt tempo og fulgtes ad indtil 40 min, hvor Andreas som planlagt begyndte at gå. Jeg løb efter min puls og sørgede for at få masser af vand.

Ruten var bygget op således, at der efter hver 5 km. var opsamlingssteder, hvor busser ville fragte os udøvere tilbage til stævnecentrum efter at mållinjebilen havde passeret dem.

Da jeg passerede 10 km og ud fra mit ur kunne regne ud, at bilen stadig ikke tæt på, blev det næste mål at nå udover 12,5 km, således at jeg ikke ville “skulle vende om” og gå tilbage til et opsamlingssted. Omkring 13 km

begyndte jeg at kunne høre højtalere og musik bagfra og kunne regne ud, at dette måtte være BILEN.

Selvom taktikken primært var, at løbe ud fra min puls, var det svært ikke at blive grebet med af stemningen og sætte farten op.

Ved 14 km var bilen meget tæt på, og jeg satte farten yderligere op. I, hvad der føltes som evigheder, spændede jeg derudaf (og overhalede da også en del), indtil jeg ved 14,6 km ikke kunne udsætte mållinjen længere og måtte lade bilen overhale.

Speakerbilen, som kørte sammen med mållinjebilen (som i øvrigt blev kørt af ikke mindre end Jason Watt), gav mig dog credit for min "lange" spurt - og nu var der heldigvis kun 400 meter hen til hhv. vand og bus.

Busserne holdt klar til at fragte os tilbage med det samme, vi ankom til 15 km opsamlingsstedet.

Da vi kom tilbage til stævnecentrum kunne vi følge med dem, der endnu ikke var blevet hentet, på storskærmen.

Det var et super fedt arrangement og en sjov og anderledes måde at løbe et løb på. Næste år ved vi lidt mere om, hvad

vi kan forvente og målet bliver helt sikkert at komme over 15 km fra min side af.

Det skal lige tilføjes at den kvindelige vinder trodsede varmen og solen i hele 38,2 km og den mandlige vinder i Århus nåede at løbe 56,8 km før han blev hentet.

På verdensplan kom den kvindelige vinder op på hele 65,7 km og den mandlige 88,4 km.

I den anden ende af skalaen i Århus var den kortest opnåede distance 450 meter - hvilket i sig selv vel også er en præstation at nå på 30 min - måske det var gang på hænder? Men uanset hvor langt man kommer, går det jo til et godt formål.



Andreas, Martine, Nine og Søren

Et løb der helt sikkert kan anbefales og et løb, som absolut ikke har set det sidste til os.

Nine Vig Nielsen

En løbeoplevelse på Bornholm

Hans Rømer var skovrider og hovedmanden bag det enestående skovområde i Almindingen. Omkring år 1800 blev Hans Rømer ansat til opgaven med at anlægge skoven.



På ferie til Bornholm i starten af juni 2016 havde jeg tilmeldt mig "Hans Rømers Marathon" på enhalvmarathon. Løbet blev afholdt for 10. gang, og der kunne løbes hel, halv eller en kvart.

Starten for halvmaraton gik kl. 12.30 med 66 løbere på denne distance. Der var i alt tilmeldt 117 løbere på de 3 distancer – et pænt fremmøde på en ø synes jeg.

Ruten var forholdsvis kuperet, lidt alá 1864-løbet i Sønderborg, men her løb vi næsten kun i skoven – Vestermarie Plantage og Almindingen, en rigtig flot tur i det grønne.

På turen rundt kom jeg bl.a. forbi Kongemindet (Rytterknægten) som er Bornholms højeste punkt med 162 meter, og en obelisk til minde om skovrider Hans Rømer.

På halvmaraton ruten var der 5 super gode depoter med vand, energidrik, frugt, chips og rosiner.

I første depot ved km 4 fik jeg kontakt med Kirsten fra Odense, vi løb i samme tempo og fulgtes ad resten af turen, rig-

tig hyggeligt med selskab på turen, som var varm og krævende. Hendes mand mente ellers, at vi kunne have været før i mål, men vi måtte jo holde snakken "løbende". Kom i mål i tiden 2:17:26 timer, hvilket var OK – var jo trods alt på ferie ☺

Ved udlevering af startnummeret fik alle udleveret en "goodie-æske" fra Brooks med bl.a. en buff.



Det var i øvrigt en fantastisk god uge på solskinsøen, inkl. en tur til den idylliske Christiansø.



Hanne J Nielsen - på vej mod mål

Flot nålestævnestart

d. 2. maj var det første stævne på stadion – et nålestævne med over 80 deltagere fra først og fremmest Hammelev, Haderslev og over 40 fra os selv. Se de fine resultater inde på hjemmesiden. Her et par billeder fra stævnet



Her fra de 8 åriges kuglestød:
Paula er klar, desuden ses fra klubben Julie, Laura og Naja.



Her starten på 800m. Fra venstre fra klubben: Anders, Georg, Tobias, Søren, Solveig og Kristine.

Helge

Erkendtlighedsoverrækkelse for voksne & ungdom

Foreningens bedste idrætslige udøvere var til erkendtlighedsoverrækkelse på kommunen i byrådssalen d.5. april for voksne og for vores ungdom foregik det i år d.20. april i Tinglev Fritidscenter og det begge gælder for året 2015

Nedenstående oversigt viser hvor mange der har været indstillet de sidste 9 år for voksne:

- Sæson 2015 9 pers. indstillet
- Sæson 2014 13 pers. indstillet
- Sæson 2013 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 13 pers. indstillet
- Sæson 2010 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 16 pers. indstillet
- Sæson 2008 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 15 pers. indstillet

Kriterierne for voksne er følgende for at kunne blive indstillet:

- Nr.1 ved Danmarksmesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller Dansk Firma Idræts – Forbund
- Nr.1 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt anerkendt af DIF
- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

Sæson 2006 og tidligere er ikke taget med, da udvælgelseskriterierne var anderledes og derved ikke retfærdighedsmæssigt kan sammenlignes.

Af ungdommer havde vi i år 28 indstillet og som det kan ses i nedenstående

og forstående oversigt kan man se en begyndende tilbagegang. Årsagen til denne tilbagegang kan skyldes færre udøvere og/eller ringere niveau, som vi håber på at det fornyelige afholdte Skole OL kan sætter en stopper for ved tilgang af nye medlemmer.

År	antal
2015	28
2014	30
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

Krav/kriterier for at komme i betragtning til en erkendtlighed for ungdom er:

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarksmesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 el. 3 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI
- Nr.1 eller 2 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr. 1 eller 2 ved Jysk Mesterskab/Regionsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller DIF
- Nr.1 ved Sønderjyske Mesterskaber/Regionsmesterskaber, der officielt er anerkendt af DGI el. DIF.
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt anerkendt af DIF.
- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

Lars Bo Hansen

Erkendtligheds modtagere voksne for året 2015:

Udøver/spiller voksne	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Isabell Paprotny	DMU vest inde 31.jan. -1.febr. i Århus	1.pl. pi. 18-19 år	længdespring
Fawzie Otour	Store DM senior ude atletik, 8-9. august i Aarhus	1.pl. Kv. Senior	spydkast
	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	1.pl. pi. 18-19 år	spydkast
	DMU vest inde 31.jan. -1.febr. i Århus	1.pl. pi. 18-19 år	kuglestød
	Udtagelse til Landsholdet nordisk mesterskaber U20, Espo Finland 29-30 august		spydkast
Marie Aagaard	DM kastemangekamp, 19.sept. i Esbjerg	1.pl. pi. 18-19 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 3566 point, DUR
	DM ungdom inde atletik, 7-8.marts i Skive	1.pl. pi. 18-19 år	kuglestød
	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	1.pl. pi. 18-19 år	kuglestød
	Vest kastemangekamp 5.juni i Holstebro	1.pl. pi. 18-19 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, DUR
	Udtagelse til Landsholdet nordisk mesterskaber U20, Espo Finland 29-30 august		diskoskast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	1.pl.pi.18-19 år	kuglestød, diskoskast
Mikkel Garbrecht	DM kastemangekamp, 19.sept. i Esbjerg	1.pl. dr. 18-19 år	kugle, diskos, hammer, spyd, 2470 point
	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	1.pl. dr. 18-19 år	spydkast
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl.dr.18-19 år	kuglestød
	Udtagelse til Landsholdet nordisk mesterskaber U20, Espo Finland 29-30 august		spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	1.pl.dr.18-19 år	spydkast
Sophie Roessler	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	1.pl. pi. 18-19 år	100 m hækkeløb
	DMU vest inde 31.jan. -1.febr. i Århus	1.pl. pi. 18-19 år	60 m hækkeløb
	DM ungdom inde atletik, 7-8.marts i Skive	1.pl. pi. 18-19 år	60 m hækkeløb
	Udtagelse til Landsholdet nordisk mesterskaber U20, Espo Finland 29-30 august		100 m hækkeløb, længdespring
Christoffer Thrier Månsson	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	1.pl.dr.20-22 år	200 m, 110 m hækkeløb, længdespring
Mathilde Kramer	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	1.pl. pi. 20-22 år	100 m sprint
	Store DM senior ude atletik, 8-9. august i Aarhus	1.pl. Kv. Senior	100 m sprint
	Landsholdsudtagelse Nordisk landskamp 14.febr. Bærum i Norge		60 m hækkeløb, 4x200 m stafet
	Landsholdsudtagelse European Athletic Team Championship, 2 leaug Bulgarien 21.juni		100 m sprint, stafet
Kirsten Eskildsen Møller	Vest kastemangekamp 5.juni i Holstebro	1. pl. K50	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd
	DM inde veteraner/masters 1.marts i Hvidovre	1.pl. K50	50 m hækkeløb, længdespring

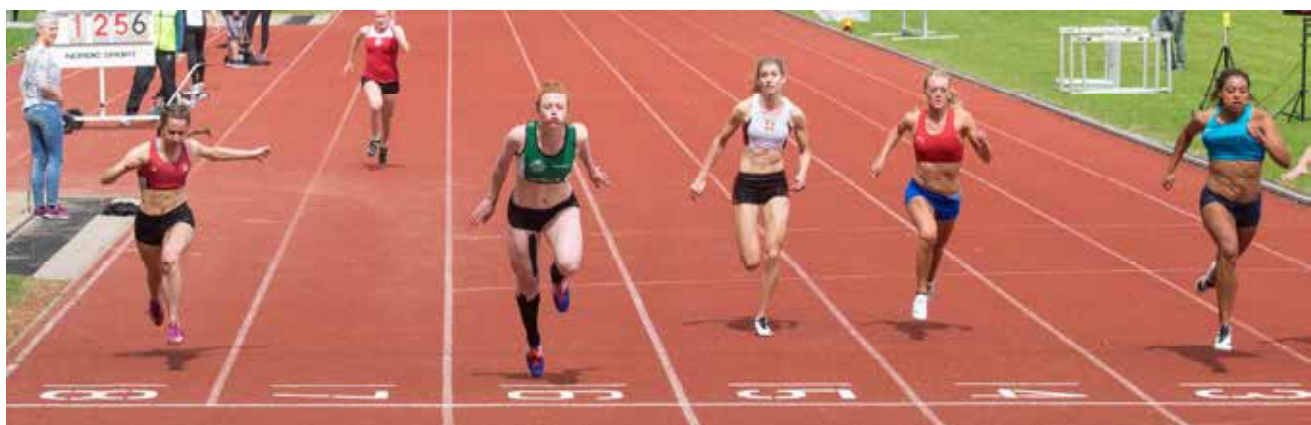
Kirsten Eskildsen Møller	EM Masters Championship inde Touron, Polen 23-28/3	2.pl. K50	højdespring
	EM Masters Championship inde Touron, Polen 23-28/3	3.pl. K50	mangekamp
Holger Hansen	DM marathon i Odense, 4. oktober	1.pl.mæ.65-69 år	marathon

Erkendtligheds modtagere ungdom for året 2015:

Udøver/spiller ungdom	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Smilla Rasmussen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.8-9 år	stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.pi.8-9 år	40 m, 600 m, længdespring
Anne L. Meldgaard	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.8-9 år	kuglestød, stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.pi.8-9 år	kuglestød
Johanne B. Riis	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.8-9 år	stafet
Karoline Nissen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.8-9 år	stafet
Magne B. Birkelund	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.dr.10-11 år	kuglestød
Anne S. B. Michelsen	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl.pi.10-11 år	højdespring, længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	højdespring
Marius Mikkelsen	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	1.pl.dr.10-11 år	400 m, længde
	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	3.pl.dr.10-11 år	60 m sprint
	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	2.pl.dr.10-11 år	3-kamp
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.dr.10-11 år	60 m sprint, længdespring, stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.dr.10-11 år	4x80 m stafet, 60 m, 800 m, længde, boldkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber for hold, Sæby 27/9	1.pl.dr.10-13 år	8390 point
Ida Vestergaard	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.12-13 år	længdespring
Jacob Riis Petersen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	4x80 m stafet
Lasse Horn	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	2.pl.dr.12-13 år	højdespring
	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	3.pl.dr.12-13 år	80 m hækkeløb
	Regionsfinale for hold, Herning 29.august	2.pl.dr.12-13 år	Hold bestående af 9 AAIG ungdommer
	Vestdanske ungdomsmesterskaber for hold, Sæby 27/9	1.pl.dr.10-13 år	8390 point
Lucas Søvang	Regionsfinale for hold, Herning 29.august	2.pl.dr.12-13 år	Hold bestående af 9 AAIG ungdommer
	Vestdanske ungdomsmesterskaber for hold, Sæby 27/9	1.pl.dr.10-13 år	8390 point
Rasmus F. Markussen	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	1.pl.dr.12-13 år	3-kamp
	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	3.pl.dr.12-13 år	højdespring
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl.dr.12-13 år	60 m, 60 m hæk, højdespring, længdespring
	Egnsholdkamp 2.juni i Aabenraa (Sdj. hold)	1.pl.dr.12-13 år	
	Regionsfinale for hold, Herning 29.august	2.pl.dr.12-13 år	Hold bestående af 9 AAIG ungdommer

Udøver/spiller ungdom	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Rasmus F. Markussen	DMU vest inde 31.jan. -1.febr. i Århus	1.pl.dr.12-13 år	60 m, 60 m hækkeløb, højdespring, længdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, 80 m hæk, længde, højde, spyd, stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	4x80 m stafet, 80 m, længde, spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber for hold, Sæby 27/9	1.pl.dr.10-13 år	8390 point
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	2.pl.dr.12-13 år	spydkast
Rasmus Ilsøe	Egnsholdkamp 2.juni i Aabenraa (Sdj. hold)	1.pl.dr.12-13 år	
	Regionsfinale for hold, Herning 29.august	2.pl.dr.12-13 år	Hold bestående af 9 AAIG ungdommer
	Vestdanske ungdomsmesterskaber for hold, Sæby 27/9	1.pl.dr.10-13 år	8390 point
Søren B. Riis	Egnsholdkamp 2.juni i Aabenraa (Sdj. hold)	1.pl.dr.12-13 år	
Anders L. Clausen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.dr.12-13 år	stangspring, stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber for hold, Sæby 27/9	1.pl.dr.10-13 år	8390 point
	Egnsholdkamp 2.juni i Aabenraa (Sdj. hold)	1.pl.dr.12-13 år	
	Regionsfinale for hold, Herning 29.august	2.pl.dr.12-13 år	Hold bestående af 9 AAIG ungdommer
Dina Gylling	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.12-13 år	80 m hækkeløb
Georg Huu Rasmussen	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	3.pl.dr. 12-13 år	800 m løb
	Egnsholdkamp 2.juni i Aabenraa (Sdj. hold)	1.pl.dr.12-13 år	
	Regionsfinale for hold, Herning 29.august	2.pl.dr.12-13 år	Hold bestående af 9 AAIG ungdommer
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.dr.12-13 år	1000 m løb, stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	4x80 m stafet, 800 m
	Vestdanske ungdomsmesterskaber for hold, Sæby 27/9	1.pl.dr.10-13 år	8390 point
	Egnsholdkamp 2.juni i Aabenraa (Sdj. hold)	1.pl.dr.12-13 år	
Tobias Andresen	Regionsfinale for hold, Herning 29.august	2.pl.dr.12-13 år	Hold bestående af 9 AAIG ungdommer
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.dr.12-13 år	stafet
Magnus Oriwohl	DMU vest inde 31.jan. -1.febr. i Århus	2.pl.dr.14-15 år	60 m hækkeløb
	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	1.pl.dr.14-15 år	100 m hækkeløb
	LM atletik inde 21.februar i Århus	3.pl.dr.14-15 år	60 m hækkeløb
Mie Mikkelsen	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	2.pl.pi.14-15 år	100 m, længde
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint, længde, stafet
Oliver Salby	Sdj. crossmester 21. februar i Løgumkloster	1.pl.dr.14-15 år	2 runder

Udøver/spiller ungdom	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Elisabeth R. Auning	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	2.pl.pi.14-15 år	spydkast
	LM atletik inde 21.februar i Århus	2.pl.pi.14-15 år	kuglestød
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.14-15 år	spydkast, kuglestød, stafet
Lise Lotte Jepsen	DM kastemangekamp, 19.sept. i Esbjerg	3.pl. pi. 14-15 år	kugle, diskos, hammer, spyd, 2183 point
	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring
	DM ungdom ude atletik, 22/8-23/8 på Hvidovre stadion	2.pl. pi. 14-15 år	hammerkast
	DM ungdom inde atletik, 7-8.marts i Skive	2.pl. pi. 14-15 år	højdespring
	DMU vest inde 31.jan. -1.febr. i Århus	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring
	DMU vest inde 31.jan. -1.febr. i Århus	2.pl. pi. 14-15 år	trespring
	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring, kuglestød, diskoskast, spydkast
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl.pi.14-15 år	højdespring, kuglestød
	LM atletik inde 21.februar i Århus	2.pl.pi.14-15 år	trespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.14-15 år	højdespring, stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	1.pl.pi.14-15 år	højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	2.pl.pi.14-15 år	hammerkast
Mille Marie D. Gydesen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.14-15 år	80 m hækkeløb, diskos, stafet
Celina Kulby	LM atletik ude 14-16. august i Aalborg	1.pl. pi. 16-17 år	100 m hækkeløb, kuglestød
	LM atletik inde 21.februar i Århus	2.pl.pi.16-17 år	60 m hæk, kuglestød
Alexander Salby	Sdj. crossmester 21. februar i Løgumkloster	1.pl.dr.16-17 år	3 runder
Gyde Tadsen	Danmarks turneringen for hold ungd. i Skive 12.Sept.	2.pl. pi. 16-19 år	9646 point
Nikoline Petersen	Danmarks turneringen for hold ungd. i Skive 12.Sept.	2.pl. pi. 16-19 år	9646 point
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 11/6	1.pl.pi.16-17 år	højdespring
	DM ungdom inde atletik, 7-8.marts i Skive	1.pl. pi. 16-17 år	højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 20-21/6 i Skive	1.pl.pi.16-17 år	højdespring



Mathilde Kramer fra AAIG, Danmarks hurtigste kvinde, vinder 100 m sprint ved DT- elite kvindeholdkamp i Aalborg 21/5 2016.

Terminsliste 2016

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
August Søndag 7. Onsdag 24. Lørdag 27.	11.00	Aabenraa Aabenraa Nordborg	T M M	Aabenraa Triathlon DHL Stafetten Sønderjylland Linak Nordborg Marathon Klubtur og SM Halvmarathon	
September Lørdag 3. Lør 3.-søn 4. Søndag 11. Lørdag 17. Søndag 18.	14.00	Tønder Torv Nyløkke, Aabenraa Broager Kruså Højer	M M M M	Tønderløbet* Stafet for Livet Gendarmløbet Grænseløbet Digeløbet	
Oktober Lørdag 1. Lørdag 1. Lørdag 22. Søndag 23.		Aabenraa Aabenraa Kliplev Vejle	M M M M	En duft af kvinde - løb Xtreme Mandehørm – løb Kliplevløbet Vejle Ådal løbet	
November					
December Lørdag 31.		Rødebro	M	Champagnegaloppen - løb	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Velkommen i Aabenraa Vandland

Sønderjyllands **BEDSTE**

BADEOPLEVELSE



- 32° varmt vand i 2 børnebassiner
- Modstrømskanal
- Massage
- Dyser
- Vandaktiviteter.

Det er sjovt...

- Sportsbassin, 6 baner m. udspring 1 og 3 meter
- Tyrkisk dampbad 48°
- Saunaer 80° - SPA pool 38°
- 60 meter lang vandrukschebane med Black Hole

