

AAIG

Nr. 3 2020 53. årg.



En af klubbens bedste mandlige mellemdistanceløbere, Simon Festersen deltog i 800 og 5000 m i Aalborg d.12-13 september.

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
Sønderjyske atletikmesterskaber	Side 8
Træningstider vinter	Side 10
Planer for atletikken	Side 11
Erkendtlighedsoverrækkelse stadion 28. sept.	Side 14
Coronatræning	Side 19
Bastian vinder bronze ved DMU	Side 19
Flot mesterskabsdebut	Side 20
DM kastemangekamp	Side 21
Mindeord	Side 22
Min start som juniortriathlet	Side 26
Det spildte forår	Side 29
Afdelingsmøde 2020	Side 30
AAIG generalforsamling	Side 32
Ungdoms Top 10 2020	Side 36
Top 10 for kvinder og mænd senior 2020	Side 37
Klubrangliste 2020	Side 38
Terminliste	Side 43

Næste klubblad

Deadline for nr. 1-2021: Søndag d. 7.2.2020

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

En af klubbens bedste mandlige mellemdistanceløbere, Simon Festersen deltog i 800 og 5000 m i Aalborg d.12-13 september.

Fotograf: Lars Bo Hansen

Redaktionen ønsker jer alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår. Tak for alle indlæg – uden dem var der intet blad.
Bedste julehilsner Bodil og Petra



AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 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 Møllevej 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, larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevej 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, Styrto, 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

Nålestævner

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

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 larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Redskaber

Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.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

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbosurface@outlook.com 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 Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Kirsten E. Møller (pi./dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk Møllevej 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		
Stadion-inspektør Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
Stadion cafe 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
<p>Mandags- Torsdag træning</p>	<p>Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne 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 besked" vedr. klubben.</p>	<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</p>	<p>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</p>	<p>Hele året lige med undtagelse af sommerferien og fortræning til Bjerghmarathon. Der vil der være uge hvor medlemmerne selv må løbe uden at der er nogen som står for træningen.</p>
<p>Cross- turnering</p>	<p>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".</p>	<p>Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen</p>	<p>20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82</p>	<p>Møde i DGI i aug. Aug-Feb.</p>

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 Sørensen 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	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen 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 Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	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 Sørensen, Helle Jensen, Conny Schlesinger, Finn Jacobsen, Holger Jacobsen, Anne Grete Jacobsen og fra bestyrelsen er det Bo Junker.

Sønderjyske atletik mesterskaber 5.9.

Her de flotte resultater.

I sidste blad var der en kortere omtale af dette stævne – men uden resultaterne. Jeg nævner her samtlige AAIG medaljer – og når man kigger lidt på dem, så ser det ikke helt tosset ud – her midt i en coronatid – der er virkelig noget at bygge på, både for de enkelte udøvere og for klubben.

Et par overordnede bemærkninger og iagttagelser. Med fare for at forklejne andre vil jeg her nævne nogle stykker: Augusta på 8 år, Benjamin på 10, Karina og Christian på 12, Bastian på 15 og Lucas på 17 år stod for en flot mesterskabshøst med fornemme resultater.

Grupperne drenge 10 år og piger 12 år ser rigtig gode ud for klubben, så hvis disse bliver ved, er der virkelig noget at bygge på.

De to nye 9-årige Josefine og Stanislaw imponerede med deres fighterevne, hvor de på 600m trævlede feltet op til dobbeltsejr i det blandede felt.

Fint at se hvordan Signe G. med succes forsøger sig i en af de - for de unge "eksotiske" øvelser – diskos – og inspireret af det viser gode takter i det endnu sværere hammerkast (ja næsten

som da Liselotte i sin tid forsøgte sig og senere fik enorm succes i øvelsen).

Dejligt at se vores franske gæstemedlem Emmanuelle deltage i disse stævner trods hendes høje internationale klasse.

Og her er så de samlede AAIG medaljer:

-7 år: Elly Gylling nr. 2 i kugle med 2,82 og bold med 11,65 og nr. 3 i længde med 2,12 og på 40m i 8,73.

Malte Andersen vinder 600m i 2.29,01 og nr. 2 på 40m i 8,07 og i længde med 2,07.

8 år: Augusta From Levring vinder 40m i 8,07, 600m i 2.46,47, kugle med 3,35 og højde med 0,90.

9 år: Josefine Danielsen Dam vinder 600m i 2.18,69 og nr. 3 i længde med 2,68 og 40m i 7,51.

Stanislaw Szczesniak vinder 40m i 7,08 og 600m i 2.17,03.

Elly, Augusta og Josefine vinder sammen med Sigrid Koch-Hørlyck 4x40m i 32,04.

10 år: Gry Kock-Hørlyck bliver nr. 2 i kugle med 5,40 og nr. 3 i bold med 19,24, på 60m i 11,20 og længde med 2,95.

Benjamin Duus vinder 60 m i 9,93, højde med 1,10, længde med 3,69, kugle med 6,35 og bold med 39,88. Anders

Bech Michelsen vinder 60 m hæk i 14,33 og nr. 2 i højde med 1,10 og i kugle med 5,75 samt nr. 3 i bold med 35,29 og i længde med 3,43. Noah Schmidt vinder 800m i gode 2.55,05. Lasse Abrahamsen bliver nr. 2 i længde med 3,44,, i bold med 37,98 og 800m med 3.12,88 og nr. 3 på 60m i 10,16 og i kugle med 5,72. Jeppe Blomberg bliver nr. 2 på 60m i 10,06 og nr. 3 på 800m i 3.14,66. Benjamin, Anders, Jeppe og Lasse vinder 4x60m i 39,90.



Det 10-årige vindende stafethold – her fotograferet ved den noget utraditionelle kommunale erkendtlighedsoverrækkelse på grund af coronaen - Anders, Jeppe, Lasse og Benjamin. Sidstnævnte tog godt for sig ved stævnet, men var i alle øvelser hårdt presset af de øvrige.

12 år: Karina Stachowiak vinder 80m i 11,97 og 800m i 2.40,68 (et meget flot resultat) samt længde med 4,14. Lucie Hempel vinder spyd med 18,57 og højde med flotte 1,35 og nr. 2 både i længde med 3,84, i kugle med 7,89, i 800m i 3.08,96 og 60m hæk med 13,55. Paula F Pedersen vinder 60 m hæk i 13,35 og nr. 3 på 80m i 12,68 og i længde med 3,72.

Signe Grevsen bliver nr. 2 i diskos med 9.26.

Christian H Cousin vinder 80m i 11,61, 800m i 3.10,24 og længde i flotte 4,54.

13 år: Gro Holt Vinder højde i gode 1,35 og længde med 4,22 samt nr. 2 på 80m i 11,82. Emilie Vendelbo Madsen bliver nr. 2 på 800m i 3.29,24 og i diskos med 10,35. Julie Raun Petersen bliver nr. 2 i kugle med 7,34 og nr. 3 i længde i 3,64.

Rico Jensen vinder 80m i 12,91, 800m i 2.49,32 og længde med 3,57.

Karina, Lucie, Paula og Gro vinder 4x80m 12-13 år i 49,73.

14-15 år: Bastian Stentoft vinder 100m i 12,68 og diskos med gode 36,14 og spyd med 41,45.

16-17 år: Kristine Grevsen vinder 100m i 13,87 og 400m i 72,98. Emma O Hansen vinder længde med 3,91 og nr. 2 på 1500m i 6.20,11 og på 400m i 74,27.

Lucas Søvang vinder kugle med 13,49, diskos med 43,89 og hammer med 56,00, alle fremragende resultater.

18-19 år: Kevin Holm Jensen nr.1 på 1500m i 4.46,84.

Senior: Emmanuelle Orlay (AAIG/Frankrig) vinder 100m hæk i 15.11, længde med 5,40 (det er ikke

resultater, vi ser hver dag) og kugle 10,70.

Simon Festersen nr. 1 på 1500m i 4.36,45.

Hele resultatlisten kan i øvrigt ses på hjemmesiden.

Helge Laursen

Træningstider vinter.

Atletik:

Mandag kl.18.30-20 (fra årg. 2008-)

Onsdag kl. 18.15-19.45 (fra årg. 2011-)

I Kongehøjskolens hal. Adgang fra Dr. Margrethesvej. Aflyst i skoleferierne.

Andre træningstilbud: kontakt trænerne.

Planer for atletikken.

Lad det være sagt med det samme. Det er svært at planlægge i disse tider. Vi ved ikke, hvor langt frem, coronaen vil påvirke. Men al planlægning kan heller ikke ligge stille, indtil vi ved helt klar besked, for så er vi for sent ude.

I over et år har AAIG ATMs atletikaktivitet faktisk været del af et ret enestående projekt – et samarbejde mellem Syddansk universitet, kommunen, idrætsforbundet og en forholdsvis almindelig mindre provinsklub, både for at se på, hvad der er lykkedes og hvilke problemstillinger, der er, og hvad der kan gøres.

Mere om dette senere – men nogle initiativer – ikke nogle forkromede planer, men helt nede på jorden, skulle være igangsat i år, men.....

Flere af tingene vil vi med forbehold for udviklingen – eller forhåbentlig nærmere – afviklingen af corona – sætte i gang i 2021. Jeg nævner nogle af elementerne her.

- Vi er i gang med at forny klubbens gamle jobbeskrivelser og lave procedurer for de forskellige arbejdsgange.
-
- Planen er, at vi vil afvikle et børne/begyndertræner kursus under Dansk atletik Forbund i

Aabenraa sandsynligvis d. 20. marts.

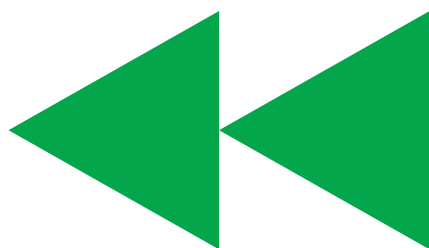
- Lave et børn/forældre-arrangement sandsynligvis mandag d. 10. maj i forbindelse med træningen.
- Der skal gøres en særlig rekrutteringsindsats for nye medlemmer især i visse aldersgrupper.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi selvfølgelig også håber – gennem initiativerne – at kunne trække flere med ind i klubarbejdet. Vi er heldigvis i den situation på nuværende tidspunkt, at vi er fornuftigt besat til at varetage de forskellige opgaver, men vi vil gerne kunne aflaste de nuværende folk lidt og også konsolidere for fremtiden. Og hvis man allerede nu tænker, at man godt vil yde en lille indsats – det kan være alt fra noget håndværksmæssigt, over en hjælpetræneropgave, til noget enkelt EDB arbejde – måske nogle få timer pr. måned hører vi gerne om det i udvalget.

Et par andre datoer:

Sommertræningsstart: sandsynligvis 12. april. SkoleOL – hvis altså – 5. maj.

Helge L



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



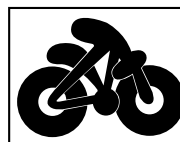
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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



Erkendtlighedsoverrækkelse stadion 28.sept



Fremmødte AAIG-atm erkendtlighedsmodtagere på stadions tribune.

Årets erkendtlighedsoverrækkelse blev noget anderledes end forventet.

Først var begivenheden annonceret til den 2. april i Sønderjyllandshallen og det blev så aflyst grundet Corona. Så kom der ny dato fra forvaltningen til d.21. sept., som så også blev aflyst.

Endelig lykkedes det at lave lokale arrangementer og for vores vedkommende blev det på stadion d.28. sept. hvor fremmødte kan ses på ovenstående billede.

Det var Inge Johnsen fra Aabenraa Fritidsråd der stod for det og hun havde taget erkendtlighederne med, som i år var en bluetooth højttaler til mobilen. Modtagerne fik også en lille forfrisknings brik plus en chokolade muffin.

Både ungdomsathleter (indtil 18 år) og voksen kategorien var samlet.

Vi havde 41 ungdomserkendtlighedsmodtagere med i år, så niveauet er bibeholdt på linje med andre år.

År	antal
2019	41
2018	42
2017	31
2016	27
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.

Hos de voksne, over 18 år, havde vi 8 voksne deltagere indstillet.

Flg. krav skal opfyldes for at komme i betragtning som voksen modtagere:

- Nr.1 ved Danmarksmesterskab, der er officielt er 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 er anerkendt af DIF

- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

AAIG voksen modtagere fordelingen gennem de sidste 13 år har været flg.:

- Sæson 2019 – 8 pers indstillet
- Sæson 2018 – 6 pers. indstillet
- Sæson 2017 – 5 pers. indstillet
- Sæson 2016 - 10 pers. indstillet
- 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

En stor TAK til alle dem der har været behjælpelig med at finde frem til navnene på dem der skulle indstilles, specielt til Kirsten Eskildsen.

Billeder fra arrangementet kan ses på google foto på flg. link:
<https://photos.app.goo.gl/RaKBuW7vS6yUoWbT6>

Lars Bo Hansen

Erkendtligheds modtagere indtil 18 år for året 2019

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Augusta F. Levring	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.7 år	40 m, 600 m
Noah Linde Nygaard	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8 år	600 m, længde, boldkast
Anders Bech Michelsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	4 x 40 m stafet
	Sønderjysk mesterskab Sønderborg 27. maj	1.pl.dr.9 år	400 m
Benjamin Duus	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	længdespring, boldkast, 4 x 40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.dr.9 år	40m, længdespring, boldkast, kuglestød
Eva Gram	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.9 år	40 m sprint, 600 m, længdespring
	Sønderjysk mesterskab Sønderborg 27. maj	1.pl.pi.9 år	400 m
Gustav Langelund	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	kuglestød
Jeppe Blomberg	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	40 m sprint, højdespring, 4 x 40 m stafet
Lasse Abrahamsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	4 x 40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.dr.9 år	600 m
Mikkel V. Madsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.10-11 år	4 x 60 m stafet
Ask Holt	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.10-11 år	60 m sprint, længdespring, kuglestød, 4 x 60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.dr.10-11 år	60 m, 800 m, længde, højde, kugle, 4x60 m stafet
Gry Koch-Hørlyck	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	kuglestød
Christian H. Cousin	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.dr.10-11 år	60 m, 800 m, længde, 4x60 m stafet
Fink Baylee	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.10-11 år	4 x 60 m stafet
Jacob Nielsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.10-11 år	60 m hækkeløb, 4 x 60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.dr.10-11 år	4x60 m stafet
Julie Stock Pekruhn	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	4 x 60 m stafet
Karina Stachowiak	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	60 m sprint, 1000 m, 4 x 60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet
Lucie Hempel	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	højdespring, boldkast, 4 x 60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	800 m, højdespring, kuglestød, boldkast, 4x60 m stafet
Paula Franziska Pedersen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	4 x 60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet
Signe Grevsen	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Emilie V. Madsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	4 x 80 m stafet
	Sdj. crossmester i løb, Haderslev 2. Febr. 2019	1.pl.pi.12-13 år hold	2,35 km løb for hold
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	800 m
	Sønderjysk mesterskab Sønderborg 27. maj	1.pl.pi.12-13 år	3-spring
Gro Holt	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	højdespring, 4 x 80 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	længdespring, højdespring
Smilla Rasmussen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	4 x 80 m stafet
	Sdj. crossmester i løb, Haderslev 2. Febr. 2019	1.pl.pi.12-13 år hold	2,35 km løb for hold
Karoline Nissen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	4 x 80 m stafet
Hanne Johannsen	Sdj. crossmester i løb, Haderslev 2. Febr. 2019	1.pl.pi.12-13 år hold	2,35 km løb for hold
	Sdj. crossmester i løb, Haderslev 2. Febr. 2019	1.pl.pi.12-13 år	2,35 km løb
Valdemar Anker Birker	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	800 m, længdespring
Emma O. Hansen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	4 x 100 m stafet
Alexandra Khrisoforova	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	4 x 100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
Anne Sofie Bech Michelsen	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
Bastian Stentoft	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	1.pl.dr.14-15 år	spydkast
	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	3.pl.dr.14-15 år	100 m sprint
Bjørn Urfe Top	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	2.pl.dr.14-15 år	800 m, kuglestød
	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	3.pl.dr.14-15 år	længdespring, diskoskast
Silja Gylling Kristiansen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
Kristine Grevsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 28.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
Mads Krogsgaard Nielsen	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød, hammerkast, diskoskast
	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød, diskoskast
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød, diskoskast
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 19-20. jan. i Ålborg	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 15-16. juni i Randers	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød, diskoskast, hammerkast
Christine Nielsen	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	2.pl.pi.16-17 år	4x100 m stafet
	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	1.pl.pi.16-17 år	højdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	længdespring, højdespring, 4x100 m stafet
	Sønderjysk mesterskab Sønderborg 27. maj	1.pl.pi.16-17 år	stangspring

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Lucas Søvang	LM atletik inde 16.febr. i Randers	2.pl.dr.16-17 år	kuglestød
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.16-17 år	kuglestød, diskoskast, spydkast
Solveig Mærsk Johannsen	DM ungdom inde atletik, 23-24. febr. i Skive	2.pl.pi.16-17 år	trespring
	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	3.pl.pi.16-17 år	400 m hækkeløb, 3-spring
	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	2.pl.pi.16-17 år	4x100 m stafet
	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	3.pl.pi.16-17 år	længdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	100 m hækkeløb, 4 x 100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 19-20. jan. i Ålborg	2.pl.pi.16-17 år	3-spring
Victoria Widding Foged	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	diskoskast, spydkast, 4 x 100 m stafet
Cecilie Johannsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	kuglestød
Kilian David	LM atletik inde 16.febr. i Randers	3.pl.dr.16-17 år	60 m sprint
	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	1.pl.dr.16-17 år	100 m sprint, 200 m sprint
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.16-17 år	100 m sprint
Signe Raahauge	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	2.pl.pi.16-17 år	4x100 m stafet
	LM atletik ude 21 - 23. juni i Silkeborg	2.pl.pi.16-17 år	100 m sprint, 200 m sprint
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	100 m sprint, 4x100 m stafet
Sophia Juul Kolmos	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	2.pl.pi.16-17 år	4x100 m stafet

Voksne erkendtligheds modtagere for året 2019:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Lise Lotte Jepsen	DM senior ude 26-28 aug. i Esbjerg	1.pl. Kv. Senior	hammerkast, vægtekast
	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	1.pl.pi.18-19 år	hammerkast, vægtekast
	Landsholdsudtagelse EM U20 19. juli, Borås, Sverige	udtagelse	hammerkast
	NM U20, 17. aug. i Kristianssand, Norge	1.pl. U20	hammerkast
Matilda Elbæk Lindström	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 15-16. juni i Randers	1.pl.pi.18-19 år	800 m
Anne-Sophie Bork Rasmussen	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 15-16. juni i Randers	1.pl.pi.20-22 år	1500 m, 5000 m
Tove Grevsen	LM Masters (DGI) ude 28. sept. i Silkeborg	1, pl. K45	80 m sprint, 1500 m, 5000 m, slyngbold
Kirsten Eskildsen	DM Masters inde 2-3. febr. i Randers	1.pl. kv. 55-59 år	60 m hæk, højdespring
Kirsten Toft Nielsen	DM marathon i Odense, 29. sept.	1.pl.kv.70-74 år	marathon (4.13,14 timer)
Holger Hansen	DM marathon i Odense, 29. sept.	1.pl.mæ.70-74 år	marathon (3.39,14 timer)
Karen Jessen Olsen	DM marathon i Odense, 29. sept.	1.pl.kv.75-80 år	marathon (5.36,57 timer)

Corona træning.

Af Kirsten Eskildsen

Michel Leinders en af verdens bedste hammerkast trænere fra Holland, skulle have været og træne alle vore gode hammerkastere. Men på grund af corona kunne han ikke komme til DK og vi kunne ikke køre til Holland.

Så vi lavede en Skype trænings dag hvor han så alle kaste og kom med tekniske input.

Når vi nu på grund af corona ikke må besøge hinanden, er dette et ok alternativ, men kan selvfølgelig ikke blive lige så godt og opveje livetræning. Træningen blev også skåret ned fra 1 til hvor vi ellers har 2 - 3 dage.

Af vore egne kastere havde vi Lucas Søvang, Silja Gylling og Emmanuelle Orlay med.

Tom kom med Hans Barrett, Nicco Vestbo Hattesen og Lau Gad Akrawi fra Esbjerg.

En rigtig god dag hvor vi også var heldige med vejret.



Bastian vinder bronze til DMU 14-15 år.

Af Kirsten Eskildsen

I weekenden var Hvidovre AM vært for DMU for de 14-15 årige, hvor vi fra AAIG havde Bastian Grove Stentoft med i kugle og spydkast.

Bastian kaster spyddet ud på 45.43m og vinder dermed en bronze medalje. Det så ellers ud til at det skulle blive til sølv, men modstanderen som indtil sidste omgang kun havde kastet 38m, fik en såkaldt "gris" i sidste runde og kastede hele 48m. Dermed måtte Bastian nøjes med bronze medaljen.



Billedet er fra om lørdagen hvor Bastian var i ilden i kuglestød og kom på en flot 6. plads i et stærkt felt.

Flot mesterskabs debut

Vestdanske ungdomsmesterskaber for 12 og 13 årige i Randers d. 27.9

Normalt er det et omfattende stævne for ungdom fra 12-22 år, men stort set intet har jo været normalt. Det endte med at forbundet og Randers valgte kun at afvikle det for grupperne 12 år og 13 år, bl.a ud fra, at de ældre grupper havde afholdt danske ungdoms mesterskaber. Dette mesterskab findes ikke ved de yngre.



Kugleramme – øh kuglerille, en smart ting på Randers stadion

Randers havde gjort meget for at gøre stævnet coronasikkert, og leverede et godt arrangeret stævne. Men selvfølgelig var deltagertallet påvirket af corona og dertil hørende restriktioner.

Så fra, at der skulle have været en god flok afsted fra klubben fra måske 12 år og til 22 år, var der kun ganske få, der til gengæld fik en fin mesterskabsdebut. Karina Stachowiak måtte desværre melde fra pga sygdom, men både

Christian Cousin og Lucie Hempel gjorde det fremragende.



Christian måtte på skamlen flere gange

Christian Cousin 12 år med 4 andenpladser (for en ordens skyld: der var flere end 2 med i øvelserne) 80m i 11,64, 200m i 30,40, 600m i 2.04,71 og længde med 4,24. Specielt i længde var han meget tæt på – kun 2 cm efter vinderen.



Lucie, her i kugle

Til gengæld var Lucie mere heldig med de små marginaler. Hun blev vestdansk ungdomsmester i spydkast med 20,96 for 12-årige ½meter foran nr. 2. Det var mærkbart, at den sidste afpudding med Kenny i spyd træningsgangen inden stævnet gjorde sin virkning

Hun blev nr. 3 i højde med udmærkede 1,34 og desuden nr. 4 i kugle med 7,71.



Ved siden af en beskeden dommertjans og guidning af de aktive, fik jeg en god snak med gamle atletikbkendte og snuset lidt til, hvordan de håndterede forskellige ting i Randers.

Helge

DM kastemangekamp

Kirsten Eskildsen

DM i kastemangekamp blev afholdt i Bagsværd som arrangør havde rigtig flot styr på afviklingen.

Guld og sølv til vores 2 drenge Lucas Søvang og Mads K Nielsen D17 år.

Lucas vinder med 3592 point foran Mads som vinder sølv med 3204 point. Der er ungdoms klubrekord til Lucas i hammer, vægt og kaste mange kamp.



Lise Lotte Jepsen som nu stiller op for Odense, vinder guld i kaste mange kamp i en meget tæt og spændende konkurrencen.



Mindeord

John Kulby

Vi har i klubben modtaget den triste besked, at John Kulby er afdøet ved døden d. 26.10. efter ca. 4½ måneds sygdom. John blev 65 år. Han kom i klubben som forælder tilbage omkring 2006.

I 2008 meldte han sig som hjælpetræner og har siden udviklet sig til en af vores solide trænere, vellidt for sin rolige og empatiske form, og selv efter at pigerne Michelle og Celina stoppede med atletikken pga. uddannelse mm, fortsatte han som træner. I mange år var han også hjælper ved Bjergmarathon.

På et tidspunkt begyndte han også som starter og blev efterhånden en meget benyttet starter rundt om i landet, også ved større mesterskaber. Han besad som starter evnen til at skelne mellem og handle efter, om det handlede om børn, der nærmest var bange for startpistolen, eller mesterskaber med skrappe krav.

På præstens tale ved Johns bisættelse, hvor vi var 3 med fra klubben (coronabegrænsninger), kunne vi forstå, at atletikken har spillet en stor rolle blandt Johns mange aktiviteter de sidste mange år.

Vi har mistet en god kammerat og en god leder.

Vores tanker går til Helle og pigerne.

Æret være Johns minde.

*For AAIG ATM
Formand AAIG – ATM*

Kenny Bach Andersen

Mindeord

Arne Hanfgarn

D. 28.11. døde Arne Hanfgarn efter flere års sygdom, som de sidste år var blevet meget forværret. Arne stod i spidsen for idrætsmærket i AAIG ATM igennem mange år.

Tilbage i – tror jeg – 2003 henvendte Arne sig til den daværende formand Lars Bo, da idrætsmærket i klubben stod uden tovholder, og Arne jo gerne ville fortsætte sin lange stime af idrætsmærker. Det blev til, at Arne overtog opgaven og efterhånden er tilslutningen til mærket vokset støt, og det er nu blevet til en ganske stor, tværgående aktivitet i klubben.

Nogle vil måske mene, at Arne har været noget omstændelig – man kan også kalde det omhyggelig med opgaven. I hvert fald har Arne ydet en stor og trofast indsats med mærket, som han også er blevet hædret for med klubbens lederpokal.

Det betød en hel del for Arne, da han i 2015 tog sit idrætsmærke nr. 50, kunne man også forstå på præstens ord om Arne, da hans mange gøremål blev omtalt ved bisættelsen. Mærket blev særligt markeret ved idrætsmærke-uddelingen i det efterfølgende forår.

Arne har i øvrigt tidligere været gymnastikleder i AAIG.

Arne tog sit sidste mærke – guldmærke nr. 53 i 2018 og hjalp trods sygdommen med i det omfang kræfterne tillod, næsten til det sidste.

Tankerne går til hans hustru Jytte og øvrige familie. Æret være Arnes minde.

Helge Laursen.



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





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



VAND - VARME - SANITET

Aabenraa VVS A/S
Claus Lund · Aut. VVS-installatør
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!*

Min start som Junior Triatlet

Jeg har sagt, at jeg **aldrig** nogensinde skulle svømme, og heller aldrig kombinere løb og cykling, selvom jeg begyndte at cykle i sommers og blev rigtig glad for det, og jeg har løbet i 3 år.

En varm sommerdag i +30 grader var jeg vejviser til Aabenraa triatlon 2020. Det var min sidste sommerferiedag og var mere eller mindre irriteret over, at jeg skulle bruge min sidste dag under en parasol, hvor jeg kunne have lavet så meget andet. Men der var ikke nogen vej udenom.

Jeg ankom til skiftezone, hvor min mor skulle gøre klar med hendes ting. Jeg syntes stemningen var så god, men det var der ikke der hvor jeg skulle være vejviser. Jeg kom ud til stedet og fik sat parasollen op. Jeg blev ikke i bedre humør da jeg fandt ud af jeg skulle stå der i 6 timer.

Løbet blev skudt i gang, og efter lidt tid kom de første triatleter op af vandet og op på cyklen, jeg syntes det så så fedt ud da de cyklede i fuld fart lige forbi mig, så det hjalp lidt på mit humør. Da der cirka var en time tilbage, var jeg virkelig træt og ville bare hjem, der var få ude på løbe ruten. Der kom en løber forbi, og jeg håbede sådan, det var den sidste løber, men der kom bare flere og flere med lang tid imellem.

Endelig var alle deltagere kommet i mål, og jeg ringede til min far og sagde, han kunne komme og hente mig. Der føltes som en evighed at vente på ham, og han var ikke en gang klar, så blev jeg virkelig sur.

Da vi endelig var kommet hjem, sad vi udenfor og nød det gode vejr, imens jeg surmulede. Lige pludselig sagde jeg noget, jeg aldrig troede. jeg vil sige: "Mor, ville jeg kunne lave denne tri næste år". Mor: "Det tror jeg ikke, når du er under 15år, men der er en i Kolding om en måned, den er på 300m svøm, 18km cykling og 2,5km løb." Mig: "Du må gerne melde mig til"

Min forældre troede jo, jeg havde fået en hjerneblødning, da jeg altid har insistet på, at jeg **aldrig** skulle svømme eller kombinere nogle sportsgrene.

Jeg løb og cyklede allerede, så jeg skulle bare lære at crawl. Jeg tog med min mor ud til Rødekro tri-sø, som jeg har sagt, jeg aldrig vil i nærheden af, men jeg svømmede lystigt rundt. De efterfølgende uger svømmede jeg i havet, som var lidt federe. Da det blev for koldt til at svømme i havet, begyndte jeg at svømme onsdag og søndag med Aaig.

Jeg blev tilmeldt en tri-camp triathlon Danmark holdt, så i den forbindelse begyndte jeg at træne

om tirsdagen med Fredericia triathlon team for at skabe noget forbindelse med dem inden campen.

Til den første træning øvede vi skiftetræning, det var rigtig sjovt. Det er også meget sjovere når jeg kan dele min passion med andre unge på min alder. De er 40 unge fordelt på 3 hold.



Både Kolding tri og campen blev aflyst pga. corona. 😊



Men Fredericia afholdt en tri for klubbens medlemmer, det var 300m svøm, det gik rigtig godt.



Vi skulle cykle 15km, og det gik også super, det var perfekt vejr.



De 2,5 km løb gik også godt, vi løb langs stranden.



Jeg blev tilmeldt Fredericia triathlon team, og jeg træner der hver tirsdag.

I sommersæsonen bestod en tirsdags træning typisk af skiftetræning. Vi cyklede fra klubhuset ud til noget der hedder Fælleden. Da det stadig var lyst, lavede vi crossduathlon.

Nu her hvor det er mørkt, løber vi en masse og laver en masse øvelser, forskellige tests også svømme test.

Hver lørdag træner jeg MTB med Rødekro Cykle Klub og får lært en masse teknik, som forhåbentlig kommer mig til gode, når det igen bliver vejr til racer.

Så nu træner jeg lystigt og glæder mig til et forhåbentligt godt stævne år næste år.

Emilie Vendelbo Madsen

Det spildte forår.

2020 blev på ingen måde det år, som vi havde set frem til. 11 marts om aftenen, kom meldingen, at Danmark lukkede ned. 14 dage var den første melding, og det må vi jo sige blev til meget meget mere.

Det betød at al træning i ATM regi, blev indstillet. Løbsarrangementer, atletikstævner, og ikke mindst den daglige træning i ATM, samt andre arrangementer blev aflyst, eller skulle i hvert fald gentænkes.

Bjergmarathon blev jo også ramt af aflysning. Her blev årets udgave et virtuelt løb, hvilket var det, som var muligt under de givne omstændigheder. Det viste AAIG flaget ud af til, men det kan efter min mening ikke erstatte eller bare komme tilnærmelsesvist på siden af den fysiske afholdelse. Der mangler folkefesten og det sociale i at være sammen om oplevelsen.

Opstarten efter nedlukningen var noget der krævede en del koordinering og logistik, da vi jo skulle følge de rammer, der var sat op fra myndighedernes side. Dette blev dog løst, og alle dele af klubben kom i gang igen.

Alle medlemmer i klubben skal have tak for, at de har været gode til at følge de retningslinjer, som var sat op.

Jeg er klar over, at det har været et forår, hvor rigtig rigtig mange har gået og trippet for at komme i gang med at træne igen. Fællesskabet ved træning er en vigtig del af det at være medlem i AAIG ATM.

Med de nyeste smittetal kan det jo desværre tænkes, at der går en rum tid, inden der bliver åbnet mere op for, at mange igen kan samles for at dyrke deres fælles interesse. Dette hvad enten det er løb, triathlon eller atletik.

Her kan vi kun håbe, at det går den rigtige vej både med mindre smittetryk og flere samlet.

*Formand ATM
Kenny B. Andersen*

Afdelingsmøde 2020

Der blev afholdt afdelingsmøde i ATM tirsdag den 29. september, hvor der var 18 fremmødte.

Årsberetningen fra fællesnummeret nr. 1 af klubbladet blev suppleret med følgende:

2020 blev på ingen måde det år, som vi havde set frem til. 11. marts om aftenen, kom meldingen, at Danmark lukkede ned. 14 dage var den første melding, og det må vi jo sige blev til meget mere.

Det betød at al træning i ATM regi, blev indstillet.

Løbsarrangementer, atletikstævner, og ikke mindst den daglige træning i ATM, samt andre arrangementer blev aflyst, eller skulle i hvert fald gentænkes.

2020 har stillet store krav til alle i klubben om at være tålmodige, specielt i forhold til den skiftende situation ved Covid-19, hvor der løbende er kommet nye retningslinjer fra myndighedernes side af, og vi som klub selvfølgelig har gjort vores bedste for at overholde disse.

Motion:

Opstarten af træningen efter nedlukningen, gav nogle nye udfordringer. Træningsaftenerne skulle deles op, således at der blev lavet flere små hold og der skulle trænes på forskellige tidspunkter,

for at sikre os at det var trygt og så sikkert som muligt at komme til træningen.

Denne opdeling af træningen er gået over al forventning og det har været godt at se at medlemmerne har været positive og forstående over for dette, samt at der er blevet taget godt imod træningstilbuddene.

Grill løbet er også blevet afholdt under lidt anderledes rammer i år. Men dog dejligt at dette sociale arrangement kunne holdes.

Bjergmarathon:

Denne folkefest blev også aflyst, men blev afholdt i en virtuel udgave.

På selve dagen, hvor bjergmarthon skulle have været afholdt var der ca. 30 løbere til start og borgmesteren var til stede for at skyde løbet i gang.

Denne virtuelle udgave har ikke været optimal, men har dog sendt et signal om at VI er der endnu.

Atletik:

Også her bød opstarten på en stor del planlægning inden opstarten.

Der måtte kun trænes i små grupper af max. 10 deltagere, som skulle fordeles rundt på stadion, samtidig med at alle redskaber inde og efter træning skulle sprittes af.

Her blev atleterne delt op i hold med en fast træner, om mandagen og faste hold med skiftende træner om onsdag. Begge dele fungerede godt, og det er min opfattelse, at det har været med til at styrke relationerne mellem atleterne indbyrdes.

Der har været afholdt meget få stævner i år, her har der dog for langt de flestes vedkommende været fokus på at komme i gang igen med stævner.

Der er dog blevet til medaljer ved DMU og SM.

AAIG har stået for afholdelse af et nålestævne, samt SM i atletik. Disse stævner er forløbet godt og planmæssigt, trods de begrænsninger der har været som følge af covid 19.

Den årlige træningstur, har vi valgt at aflyse/udsætte til næste år, da vi ikke mente det var forsvarligt at afholde denne, under de forudsætninger der er.

Triathlon:

Sæsonen 2020 blev hurtigt ødelagt, ved nedlukningen af svømmehallen, men så snart atleterne kunne komme efter det, begyndte de at svømme Open water i svømmesøen. Nedlukningen betød at alle stævner i foråret enten blev lukket eller mindst forsøgt skubbet. Efter de sidste tiltag fra staten har dette betydet at Aabenraa tri var et af de få stævner der blev gennemført i denne sæson.

Aabenraa Tri 2020, var også berørt af Covid-19 restriktioner. Der skulle bl.a. være ekstra afstand mellem cyklerne inden start. Dette betød at vi måtte låne cykelholdere hos Rødekro Tri. Selve løbet forløb uden problemer, så dejligt at se at der også her var mulighed for at afholde stævnet, på trods af restriktioner.

En tak til de fremmødte, som var med til at skabe en god debat efterfølgende, samt et ønske om at vi i 2021 kan nærme os bare noget det ligner almindelige forhold både for træningen og vores arrangementer.

Med sportslig hilsen

*Formand AAIG - ATM
Kenny Bach Andersen*

Aaig generalforsamling 29. september 2020



AAIG generalforsamlinger 17/3, 29/9 og 27/10



Fremmødte på AAIG hovedgeneralforsamling 29. sept. i Arena Aabenraa

AAIG hovedgeneralforsamlingen i år blev meget speciel, da det blev til 3 forskellige datoer.

Den først generalforsamling blev fastsat til den 17. marts, men blev så udsat grundet Covid-19, hvorefter bestyrelsen så tiden an. Datoen d.29. sept. blev fundet og så kunne den ordinære hovedgeneralforsamling endelig blive gennemført, selvom der var forsamlingsforbud på maks. 500 stillesiddende pers. Det var dog ingen problem, da vi kun var 33 ud af 1403 medlemmer der mødte op.

AAIG sangen blev grundet Corona heller ikke sunget, men ellers var forløbet næsten som det plejer, som kan ses af indkaldelsen.

Inden hovedgeneralforsamling havde AAIG-atm & AAIG petanque deres

afdelingsmøde fra kl.17.30 – 19.45, mens de tre andre afdelinger, gymnastik, volley og disc-golf havde overstået det tidligere på året.

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
KL20.00 Traditionstro Kaffe og lugkage

KL20.30 Ordinær AAIG generalforsamling med flg. dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formanden og afdelingsformændene aflægger beretninger
3. Fremleggelse 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 tintallerkøer

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!

Efter valg af dirigent, som i år blev Lars Borst og referent AAIG sekretær Kirsten Eskildsen blev formandsberetningen gennemgået af undertegnede.

En af hovedpunkterne i hovedberetningen var det endelige punktum for AAIG Limited E-sport afdelingen, som over to år havde kostet hovedafdelingen 18342 kr. Et kedeligt beløb at miste, som bestyrelsen har lært en del af, betydende at man gør klogt i at følge en ny afdeling tæt i starten og specielt hvis den opbygger gæld/udgifter og ingen indtægter generer.

Under indkommende forslag var der ændringer af AAIG's vedtægter, hvor der reelt var tale om tre ændringer.

Nr.1 var en ren redaktionel ændring at den tidligere afdeling AAIG orientering slettes og AAIG disc-golf tilføjes. Nr.2 ændring var vedr. fuldmagter og økonomiske dispositioner, som nu kan foretages af forretningsudvalget (formand, næstformand og kassere). Nr.3 ændring var vedr. dispositionsbegrænsninger i vedtægter ikke er til hinder for online Banking, dog fralægger banken sig alt ansvar hvis det misbruges – de nye vedtægter kan læses på AAIG.dk + referater.

Vedtægterne kunne dog ikke vedtages, da min. 1/10 af AAIG's medlemmer skal være tilstede, så en ekstraordinær generalforsamling blev afholdt d.27. okt.

hvor Torben Laursen var dirigent og de nye vedtægter blev endelig godkendt.

Årets tintallerken modtagere blev AAIG-atm kassere Jesper Steffensen for sin mangeårige enorme indsats som kasser – en meget tidskrævende ”tjans”. Gymnastik fik den anden tintallerken, som tilfaldt Jette Hjort Jensen for sin mangeårig indsats for gymnastikken



AAIG-atm kassere Jesper Steffensen med AAIG tintallerken og det meget specielle Aabenraa erindrings tinsnapseglass med indgraveret AAIG logo i glasset.

Billeder fra ordinær generalforsamling kan ses på google foto på flg. link:
<https://photos.app.goo.gl/muzRMR837Gg69PsJ8>

Billeder fra ekstraordinær generalforsamling på flg. link:
<https://photos.app.goo.gl/PWrBfLf8384X4om78>

Lars Bo Hansen

Ekstraordinær generalforsamling Aaig 27.10.20



Ungdoms Top 10 2020:

Piger:

1:	Lucie Hempel'08	højde	1.35	815p
2:	Gro Holt'07	højde	1.35	815p
3:	Mie Mikkelsen'01	200	26.50	754p
4:	Julie Raun Petersen'07	kugle	8.10	661p
6:	Kristine Grevsen'04	100m	13.87	625p
7:	Signe Raahauge'02	200m	28.69	577p
8:	Solveig M Johannsen'03	100m	14.27	563p
9:	Cecilie Schroll'99	3000m	12.28,66	535p
10:	Karina Stachowiak'08	80m	11.97	528p

Drenge:

1:	Lucas Søvang'03	vægt	17.19	861p
2:	Mads K. Nielsen'04	kugle	16.11	858p
3:	Simon Festersen'00	1500m	4.25,41	775p
4:	Kilian M. David'02	200m	24.27	669p
5:	Christian H. Cousin'08	længde	4.54	591p
6:	Bastian Stentoft'05	diskos	36.14	587p
7:	Kevin Holm Jensen'02	800m	2.23,30	566p
8:	Bjørn Urfe Top'05	800m	2.34,27	447p
9:	Rico Jensen'07	længde	3.57	301p
10:	Valdemar Anker Birker'06	kugle	6.02	250p

Top 10 for kvinder og mænd senior 2020:

Kvinder:

1:	Emmauelle Orlay'97	110h	15.11	827p
2:	Mie Mikkelsen'01	200m	26.50	754p
3:	Kristine Grevsen'04	100m	13.87	625p
4:	Signe Raahauge'02	200m	28.69	577p
5:	Karina Stachowiak'08	800m	2.40,68	565p
6:	Solveig M. Johannsen'03	100m hæk	16.40	666p
7:	Anne Sofie Michelsen'05	højde	1.44	555p
8:	Cecilie Schroll'99	3000m	12.28,66	535p
9:	Christine Nielsen'03	højde	1.35	460p
9:	Gro Holt'07	højde	1.35	460p
9:	Lucie Hempel'08	højde	1.35	460p

I året 2019 var årets gennemsnit 756p (1183 - 524) Årets gennemsnit 601p

Mænd:

1:	Simon Festersen'00	1500m	4.25,41	775p
2:	Kilian M. David'02	200m	24,27	669p
3:	Kevin Holm Jensen'02	1500m	4.46,84	638p
4:	Bastian Stentoft'05	200m	25.90	532p
5:	Bjørn Urfe Top'05	800m	2.34,27	447p
6:	Rico Jensen'07	800m	2.49,32	305p
7:	Christian Cousin'08	800m	2.49,5	304p
8:	Valdemar Anker Birker'06	800m	2.58,97	227p

I året 2019 var årets gennemsnit 448p (746 - 120). Årets gennemsnit 487p.

Klubrangliste 2020:

Kvinder:

60m inde

Mie Mikkelsen	01	7.95
Signe Raahauge	02	8,47
Kristine Grevsen	04	8.74
Johanne Bentin	06	9.43
Emma O Hansen	04	9.55
Anna Jacobsen	04	10.64



Kilian, Signe og Solveig.

80m

Gro Holt	07	11.82
Karina Stachowiak	08	11.97
Paula F. Pedersen	08	12.68
Julie Raun Petersen	07	13.16
Lucie Hempel	08	13.23
Freya G. Jessen	08	13.29
Signe Grevsen	08	14.27

100m

Mie Mikkelsen	01	13.18
Kristine Grevsen	04	13.87
Solveig M. Johannsen	03	14.27
Signe Raahauge	02	14.34
Emma O. Hansen	04	15.03

200m

Mie Mikkelsen	01	26.50
Emmanuelle Orlay	97	27.36
Signe Raahauge	02	28.69

Solveig M Johannsen	03	30.47
Kristine Grevsen	04	30.66
Emma O Hansen	04	31.67
Anna Jacobsen	04	39.41



Mie fører stadig sprintdistancerne

400m

Kristine Grevsen	04	72.98
Emma O. Hansen	04	74.27
Cecilie Schroll	99	75.74

800m

Karina Stachowiak	08	2.40.68
Cecilie Schroll	99	2.52.43
Emma O Hansen	04	2.55.15
Lucie Hempel	08	3.08.96
Freya G. Jessen	08	3.15.7
Emilie V. Madsen	07	3.16.6

1500m

Emma O Hansen	04	6.20.11
---------------	----	---------

3000m

Cecilie Schroll	99	12.28.66
-----------------	----	----------

60m hæk

Anne Sofie Michelsen	05	10.44
Paula F. Pedersen	08	13.35
Lucie Hempel	08	13.55

100m hæk

Emmanuelle Orlay	97	15.11
------------------	----	-------

4x80m

P13 Paula, Lucie, Karina, Gro	49.73
-------------------------------	-------

Højdespring

Mie Mikkelsen	01	1.45
Anne Sofie Michelsen	05	1.44
Christine Nielsen	03	1.35
Gro Holt	07	1.35
Lucie Hempel	08	1.35
Kristine Grevsen	04	1.30
Emma O Hansen	04	1.25
Kirsten Eskildsen	62	1.25

Længdespring

Emmanuelle Orlay	97	5.57
Solveig M. Johannsen	03	4.46
Christine Nielsen	03	4.35
Emma O. Hansen	04	4.03
Kristine Grevsen	04	3.88
Kirsten Eskildsen	62	3.57
Anna Jacobsen	04	3.09



Solveig, Kristine og Emma

Længdespring zone

Gro Holt	07	4.22
Karina Stachowiak	08	4.14
Lucie Hempel	08	3.84
Paula F. Pedersen	08	3.72
Julie Raun Petersen	07	3.64
Emmilie V. Madsen	07	3.49
Freya G. Jessen	08	3.39
Signe Grevsen	08	2.90

Trespring

Anne Sofie Michelsen	05	9.40
Johanne Bentin	06	8.18

Kuglestød

Emmanuelle Orlay	97	10.81
3kg kugle		
Helle Guldborg Nielsen	70	9.68
Kirsten Eskildsen	62	7.25

2kg kugle

Julie Raun Petersen	07	8.10
Lucie Hempel	08	7.93
Emilie V. Madsen	07	6.05
Signe Grevsen	08	5.50
Paula F Pedersen	08	5.23

Diskoskast

Helle Guldborg Nielsen	70	25.30
Emmanuelle Orlay	97	16.76
Kirsten Eskildsen	62	16.27

0,75g diskos

Emilie V. Madsen	07	10.35
Signe Grevsen	08	9.26

Hammerkast

Emmanuelle Orlay	97	22.62
------------------	----	-------

3kg hammer

Kirsten Eskildsen	62	32.78
Silja Gylling	05	21.70

Spydkast

Emmanuelle Orlay	97	26.18
------------------	----	-------

500g spyd

Kirsten Eskildsen	62	14.05
-------------------	----	-------

400g spyd

Lucie Hempel	08	20.96
--------------	----	-------

Vægtkast

7.260kg vægt

Kirsten Eskildsen 62 10.13

Boldkast

Lucie Hempel 08 33.40

Karina Stachowiak 08 28.57

Paula F. Pedersen 08 22.50

Freya G. Jessen 08 20.98

Kastemangekamp

Kirsten Eskildsen 62 2474p

Emmanuelle Orlay 97 1378p

Mænd

60m

Kilian M David 02 7.43

Bastian G Stentoft 05 7.94

Kevin Holm Jensen 02 9.41

80m

Christian H. Cousin 08 11.61

Rico Jensen 07 12.91

100m

Bastian G. Stentoft 05 12.68

Kilian M. David 02 12.84

200m

Kilian M. David 02 24.27

Bastian G Stentoft 05 25.90

Bjørn Urfe Top 05 27.02

Christian Cousin 08 30.40

Kevin Holm Jensen 02 30.59

400m

Simon Festersen 00 58.58

600m

Christian H. Cousin 08 2.04.71

800m

Simon Festersen 00 2.08.81

Kevin Holm Jensen 02 2.23.30

Bjørn Urfe Top 05 2.34.27

Rico Jensen 07 2.49.32

Christian H. Cousin 08 2.49.5

Valdemar Anker Birker 06 2.58.97

1500m

Simon Festersen 00 4.25.41

Kevin Holm Jensen 02 4.46.84



Kevin Holm Jensen

3000m

Simon Festersen 00 9.48.78

5000m

Simon Festersen 00 17.25.15

Kevin Holm Jensen 02 18.32.08



Simon Festersen

Længdespring

Bastian G. Stentoft 05 4.60

Bjørn Urfe Top 05 3.96

Valdemar Anker Birker 06 3.58

Længdespring zone

Christian H. Cousin 08 4.54

Rico Jensen 07 3.57

Kuglestød

5kg

Mads K. Nielsen	04	16.11
Lucas Søvang	03	13.76

4kg

Bastian Stentoft	05	11.51
Valdemar Anker Birker	06	6.02

3kg

Christian H. Cousin	08	6.13
---------------------	----	------

Diskoskast

1.5kg

Mads K. Nielsen	04	45.65
Lucas Søvang	03	44.85

1kg

Bastian G. Stentoft	05	36.14
---------------------	----	-------



Lucas til træning på hjemmebane.

Hammerkast

5kg

Lucas Søvang	03	58.53
--------------	----	-------

Mads K. Nielsen	04	46.28
-----------------	----	-------

Vægtkast

11kg

Lucas Søvang	03	17.19
Mads K. Nielsen	04	14.45

Spydkast

700g

Lucas Søvang	03	50.32
Mads K. Nielsen	04	44.04

600g

Bastian Stentoft	05	45.86
Bjørn Urfe Top	05	22.24



Bastian til DMU i Hvidovre

Boldkast

Christian H. Cousin	08	36.46
---------------------	----	-------

Kastemangekamp

Lucas Søvang	03	3592
Mads K. Nielsen	04	3204

Der er i år sat 3 UKR.

Lucas Søvang i hammer og vægt kast

Mads K Nielsen i kuglestød.

Ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen.

Udarbejdelsen er sket efter DAF Statletik.dk fra stævner som er indberettet til DAF og der er kun taget resultater med fra 12 år og op efter, da DAF først fører lister fra 12 år.



Mads, Lise Lotte og Lucas til DM Kaste mangelkamp.

Håber listerne er fyldestgørende. Ved fejl og mangler bedes du kontakte Kirsten på kfys@live.dk

Terminsliste 2020 - 2021

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
December Lør 19.	10.00	Online-begivenhed	M	Ugen-før-jul-løbet	
Januar					
Februar					
Marts					
April Man 12.		Aabenraa Stadion	A	Start sommertræning	
Maj Ons 5.		Aabenraa Stadion	A	SkoleOL	

**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