

AAIG

Nr. 4 2019 52. årg.



athletik - triathlon - motion

Tillykke til Anne Grete, der løb sit marathon nr. 100 ved Aabenraa Bjerghmarathons 20 års jubilæum.

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
August 2019 – værd at løbe efter	Side 8
Gode AAIG resultater	Side 20
Ingen hold - eftertanke	Side 21
DM senior i Esbjerg	Side 21
”Fint” besøg hos atletikken	Side 22
Et nostalgisk øjeblik	Side 23
AAIG starter et løbe-begynder-hold	Side 25
At prøve kræfter med KMD 4:18:4 Århus	Side 26
DMU i Greve	Side 28
SkoleOL atletik	Side 29
DM 10 km landevej 10. juni 2019 (Royal Run)	Side 30
C-holdet starter igen mandag den 21. oktober	Side 31
En svømmetur i Københavns havn	Side 32
DT finalen for Masters, Greve	Side 36
DM Masters Hvidovre	Side 37
Skal AAIG atletik igen på holdkortet?	Side 37
Världssungdomsspelen Göteborg	Side 38
Vellykket nålestævne med ny struktur	Side 43
VDMU i Randers	Side 44
Sommerferie kast med venner	Side 47
EM U20, Borås i Sverige	Side 47
NM U20, Kristianssand	Side 47
Dansk atletik i gamle dage	Side 48
Vintertræningstider	Side 50
Terminsliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 5-2019: Søndag d. 8.12.2019

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

Tillykke til Anne Grete, der løb sit marathon nr. 100 ved Aabenraa Bjergmarathons 20 års jubilæum.

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, larsbo@bbsyd.dk 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 larsbo@bbsyd.dk 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 +) larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

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

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) Formand.atm@aaig.dk 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
Torben Lykke tklykke@gmail.com	Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa	61 28 37 68
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
Mandags-Torsdag træning	<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-bereede 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 2168 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 Bjergmarathon. Der vil der være uge hvor medlemmerne selv må løbe uden at der er nogen som står for træningen.</p>
Cross-turnering	<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
Hjemmeside	Service www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælp 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. Afluttes 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 spising 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 spising 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.

August 2019 – værd at løbe efter?

Månedens starter med lidt vekslende vejr. Allerede d. 1.8. tager benene os med til Felderløbet i Christiansfeld.

Vi har ikke været på ferie endnu, så for at få det til at passe, tager vi lidt før fri fra arbejde den dag. Vi når akkurat kun lige at klæde om inden Dorte og Poul henter os til endnu et hyggeligt fælles arrangement. Vel ankommet til Christiansfeld i øsende regnvejr beslutter vi at blive siddende i bilen nogle minutter endnu. Da regnen letter lidt kan vi komme under tag i et buskur, hvor vi starter med første etape, 2 små ”grønne”.



Så er vi klar til at mødes med de øvrige løbere fra nær og fjern. De grønne var godt repræsenteret den dag.



Kl. 18.15 gik startskuddet til dagens 21,1 km. En dejlig tur gennem by, landskab og skov ventede forude. Luften var tung og fugtig hvilket gav nogle udfordringer, men ca. 2½ time senere var vi i mål og kunne være med til 3. etape, Vinfestivalen med vin-boder, grillpølser, øl-telt, leven-

de musik og ikke mindst hyggeligt samvær. En dejligt aften hvor vejret alligevel var med os.

Søndag d. 4.8. måtte vækkeuret igen ringe os tidligt op. I dag gik turen til Veflinge på Fyn hvor en af efterhånden mange bekendte fra løbemiljøet fejrede sit halvmarathon nr. 100, og selvfølgelig ville vi med. Kl. 10 gik starten fra Veflingehallen.



Tørvejr, ca. 18 grader, let overskyet med lidt vind. Perfekt løbevejr. Ruten bestod af runder á ca. 7 km. Efter godt 2 timer var vi i mål med vores 21,1 km. Et hurtigt bad og så stod den på den sædvanlige hygge og socialt samvær.

På vejen hjem blev det til en impulsiv tur til Bogense. Vi ramte lige midt ind i deres Rosenfestival.



Der var masser at se (og købe) samt mange mennesker. En dejlig dag i løbets tegn var ved at være slut. Nu kunne der slappes af og nydes et glas eller 2 af den netop hjembragte rosévin.



Onsdag d. 7.8. stod den på løb i Løgumkloster. En 5 km distance. Hele dagen var det et skifte mellem regn og tørvejr. Heldigvis klarede det op fra vest og solen skinnede hele aftenen. Slotsengen var allerede fyldt med glade løbere og tilskuere da vi ankom. Kl. 18 startede børneløbet.



De var relativt hurtig i mål, så 5 km og 10 km løberne kunne starte ca. kl. 18.30



En fin rute med både asfalt og skovstier. I mål ventede et fint depot med vand og frugt. Alle kunne få en pakke brød og en drikkedunk med hjem.

De af os som havde fået sig tilmeldt i god tid fik i øvrigt en fin goodiebag.



Torsdag d. 8.8. var det Dammen Rundt i Haderslev. Vejret var igen meget usikkert med kraftige byger og perioder med sol. Vi kørte hjem fra i silende regn, men nord for Hoptrup klarede det op og vi havde tørvejr hele aftenen. Omkring 170 deltagere stod kl. 19 klar til start, heraf 92 til 12,3 km distancen.



Turen gik igennem både skov- og byområde, sikke en flot natur langs dammen.



Efter 1 time og 15 min. var vi i mål. Efter et kort ophold i depotet gik turen atter hjem. I morgen går det jo løs igen.

Fredag d. 9.8. var AAIG medlemmer inviteret til grillløb hos Holger og AnneGrete. Det var første gang vi deltog i dette årlige arrangement. Da jeg havde løbet flere dage i streg ville jeg den aften nøjes med grill delen.



Sådan blev det også. Netop ankommet spurgte Holger om jeg ikke kunne passe grillen imens han sørgede for løberne kom af sted. Selvfølgelig kunne jeg det. Under selve løbet kom Jytte til at løbe forkert, hvilket senere på aftenen skulle ”hævne” sig. Efter selve løbet fik vi sat bænke og borde op i teltet. Der var mange der kunne tage fat, så det gik hurtigt. Det regnede nu en smule og Holger og jeg stod under hver sin parasol ved hver sin grill.



Endelig kunne maden nydes. Efterfølgende var det kaffe og hjemmebagt kage. Herpå fulgte præmieoverrækkelsen. Det var så her Jytte måtte smage Holgers berømte (berygtede) blandingsprodukt – hvad det end måtte bestå af. Måske Jytte holder sig til vejledningen næste år?

Også vi som deltog som hjælpere med stort og småt blev belønnet for indsatsen.



En vældig hyggelig aften lakkede mod enden. Ved 22.30 tiden gik turen hjemad. I morgen er der jo også en dag.

Lørdag d. 10.8. kl. 9 samlede vi igen en bilfuld forventningsfulde løbere. Toftlund Cannonball afholdt sit debutløb. 90 deltagere stod klar da Thue Nielsen afgav startskuddet kl. 10. Vejret var igen udfordrende med ca. 21 grader, fugtig og tung tordenluft. Det gav udfordringer for en del af os. Turen gik via skov og eng samt lidt igennem byen. 4 Runder af

ca. 5 km skulle vi igennem. På et tidspunkt måtte en ”alternativ” forhindring passeres.



Heldigvis løb den ikke efter os. Efter ca. 2½ time var vi mål og kunne nyde det gode depot inkl. grillpølser ad libitum. Jytte og min halvmarathon nr. 70 var dermed i hus.



Fredag d. 16.8. blev det årlige Rødekro Løb afholdt. I år løb vi med som Runners. Vi startede med at deltage i børneløbet. Vejret var godt og børnene var ”tændte”, startskuddet gik og en massespurt gik i gang. End ikke ude af startområdet faldt de første og slog sig, så er det godt at en Runner kan forsøge sig med lidt trøst indtil mor kommer. Kort tid efter var de 600 meter overstået.



Lidt senere løb vi med de lidt større børn og endelig kl. 19 startede 6 og 10 km løberne. Vi valgte at løbe med rundt til sidste mand var i mål.



En fin aften i Runners regi.

Søndag d. 18.8. ringede vækkeuret igen tidligt. Kl. 7.30 gik turen til Esbjerg Half. Ankommet på p-pladsen fik vi vores "lille grønne" og afhentet vores startnumre.



Kl. 10 gik startskuddet. Endnu en gang ventede 21,1 km forude. Turen gik på kryds og tværs igennem Esbjergs gader. Det var noget varmere end først antaget, så 5 km mellem depoterne var nok i overkanten. Der til kom overraskelsen over hvor meget op og ned det faktisk gik i Esbjergs gader. Ude for byen var det mere fladt og åben terræn. Benene var gode den dag og Jytte kom ind på 1.52 og Finn på 2.04. I målområdet ventede en fin medalje og et desværre lidt magert depot.



Til gengæld var bagage- og omklædningsforhold helt i top. Retur fra omklædningen var vejret skiftet. Nu regnede det voldsomt og de som endnu ikke var kommet i mål, alle tilskuerne og folkene i salgsboderne omkring arenaen kunne ikke undgå at blive driv våde. Vi ventede indendørs indtil regnen lagde sig, herefter ville vi køre hjem, men ak og ve, ca. 100 m før bilen kom en ny skylle så stor. Igen en dejlig dag i hyggeligt selskab. Et arrangement vi godt kunne finde på at deltage i igen.

Lørdag d. 24.8. ringede vækkeuret igen tidligt. Kl. 6.45 blev vi hentet af Poul og Dorte. Turen gik til Samsø, og ”dagens gæst i kørselsordningen” var Hans Renkwitz. Vi hentede Hans i Rødekro kl. 7, hvilket åbenbart føltes tidligt for Hans. Det var ”prisen” for at komme med. I tåge og dårlig sigtbarhed gik turen til Hov hvorfra vi skulle sejle. Vi fik tjekket ind i god tid og kunne således nå den obligatoriske ”grønne”.



Der var mange folk om bord, og vi lagde således 10 min. senere fra land end sejlplanen foregav. Kun ankommet på Samsø stod en sur buschauffør. Han skældte på os i et sprog vi ikke forstod. Vi mente dog ikke at kunne være skyld i forsinkelsen. I Tranebjerg fik vi vores startnummer m.v. Solen havde brændt skyerne af og solen skinnede nu fra en skyfri himmel. Det skulle blive en varm tur. Kl. 12 gik startskuddet for marathon løberne og kl. 12.30 for os på halvmarathon. I bagende sol og ingen vind startede vi på dagens 21,1 km. Depot for hver 4 km var meget passende. Ruten kunne vi huske fra sidste år. Den sidste halvdel er den mest krævende. Vi udnyttede de første ca. 10 km i god fart, herefter gik det nedad med farten og op i terræn. Ved 18 km var min energi helt væk. Heldigvis trak Jytte mig igennem. Vi kom i mål på 2.06



Her ventede et godt depot med vand, saft, cola, suppe, øl, frugt, levende musik m.v.

Efter et velfortjent bad skulle der findes et sted hvor vi kunne nyde en forfriskning inden turen atter gik mod Jylland.



På færgen var der igen mange passagerer, men der var stille og roligt. Det var sikkert trætheden blandt løberne der gjorde sig gældende. I bilen blev dagens oplevelser og strabadser livligt drøftet. Alle var enige om det havde været en god dag.

Vi var hjemme kl. 21.15 og var glade for vores halvmarathon nr. 72 var i hus.

Fredag d. 30.8. gik turen til Stavanger. Vi tog fra Sæby, hvor vi havde været på camping hele ugen, til Hirtshals. Her mødtes vi med Pia og Frank på transportcenteret. Jytte havde sikret os nogle langtidsparkeringspladser uden beregning. Til gengæld skulle vi gå til færglejet.

Vi havde nogle timer i byen inden vi skulle sejle. Dem brugte vi på en gåtur ind i byen samt et hyggeligt restaurant besøg.



Det blæste en del og skyerne var truende. Hen på eftermiddagen gik vi tilbage til bilerne for at hente bagagen og begive os hen til færglejet hvor vi skulle mødes med de øvrige deltagere på turen. Det viste sig nu at være lidt længere at gå end først antaget. Ca. 45 min. gang med bagage. På vejen hjem skulle det blive til en taxa. Rico Eiersted fra Coast2Coast fik os tjekket ind og på borde. Kl. 20 sejlede færgen og fra skibsrestauranten kunne man se havet vise tænder. Det tog vi nu roligt, fordi vi var blevet fortalte at færger i den størrelse ikke ville gynges.



Om bord var der fælles spisning med alt hvad man kunne ønske sig. I morgen skulle der jo løbes i Norges terræn, så velbekomme. Vi skulle tidligt op, hvorfor vi gik i seng omkring kl. 22.30. Hen på natten blæste det yderligere op og søgungen blev stadig værre. Resultatet udeblev heller ikke. Kort og godt, en nat jeg ikke ønsker at genopleve. Uden nævneværdig søvn og udmattet efter nattens strabadser overvejede jeg at droppe selve løbet. Vi kunne dog ikke blive om bord, så jeg stillede op i løbetøjet alligevel.



Med bus gik det fra havnen ind til Stavanger centrum. Her fik vi udleveret startnummer m.v. Kl. 9 gik startskuddet til marathon og kl. 9.40 til halvmarathon. Turen gik lidt igennem byen og meget igennem den flotteste natur.



Efter godt 2½ time var vi atter i mål og kunne nyde et godt depot og den gode stemning imens vi ventede på marathonløberne.



Herefter havde vi nogle timer på egen hånd inden vi igen kl. 18 begav os tilbage til færgen. Her kunne vi nå et hurtigt bad inden der igen gik til fælles sejrsspising. Nu med medaljen om halsen.

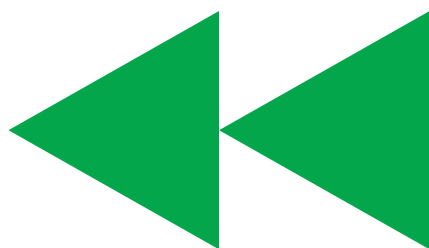


På trods af vinden igen havde tiltaget gik turen hjem noget bedre. Om det skyldes pillerne mod søsyge eller generel træthed skal være usagt. Næste morgen havde vinden lagt sig helt, og vi nåede Hirtshals kl. 8. Det blev trods alle udfordringer en dejlig tur, som vi satser på at gentage næste år.

Konklusion:

Det blev til i alt 192 km i skoene. En masse oplevelser hvor vi mødte mange glade mennesker og fik mange timer som vi vil mindes i lang tid. Var august 2019 så værd at løbe efter? JA !!!

Jytte & Finn



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



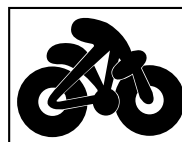
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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

**REVI
SION
SCEN
TRET**

Gode AAIG resultater DGI skuffer.

LM i Silkeborg d. 21.-23.6

Normalt ligger LM i atletik ca. 14 dage efter sommerferien. I år var det blevet flyttet til en uge før sommerferiens start. Det havde en vis/stor betydning for deltagerantallet. Vi havde 7 deltagere med fra AAIG. Alle fra 14 år og opefter, så i de aldersgrupper var vi fornuftigt repræsenteret. Til gengæld havde vi ingen yngre med, og generelt var deltagelsen fra Sønderjylland tynd.

De 7 AAIG udøvere gjorde det rigtig fint. Ved 14-15 år vandt Mads Krogsgaard både kugle med 13,83 og diskos med 42,60.

Bastian G Stentoft begynder også at markere sig flot. Han vandt spyd med 37,39 og nr.3 på 100m i 12,97 og nr. 2 kugle med 9,17.

Og så en rigtig flot 800m af Bjørn U Top, der virkelig har udviklet sig. Han blev nr. 2 i 2.25,20 efter en hård kamp. Han blev også nr. 3 i diskos med 19,76 og længde med 4,40.

Hos 16-17 år vinder Kilian 100m med 11,94 og 200m i 24,24. Christine Nielsen vinder højde med 1,30 og nr. 4

på 100m i 14,06. Signe Raahauge bliver nr. 2 på 100m i 13,80 og på

200m i 27,96. Solveig M Johannsen bliver nr. 2 på 100m hæk i 16,40 og nr. 3 i længde med 4,68. De 3 piger vinder sammen med en anden sønderjysk pige 1000m stafet -17 år i 2.31,78. Bjørn, Bastian og Kilian bliver nr. 2 på 1000m stafet -17 sammen med Nilan fra Vidar i 2.25,04. Kenny og Brian Krogsgaard var med som ledere.

Flytningen fik som nævnt betydning for deltagertallet. Også jeg, der de sidste mange år har været koordinator på sønderjysk plan, fik problemer. Havde sat weekenden af i august, hvor det oprindeligt plejer at ligge, mens jeg var optaget weekenden d. 21.-23.6. Kenny gik så ind og tog min tjans.

Også omlægningerne i DGI Sønderjylland, hvor man nærmest har kørt atletikken ud på et sidespor, havde sin mærkbare betydning. F.eks. ingen fællesbustilbud. Om der kan findes en fornuftig løsning, og om de nuværende kræfter orker mere, må vinteren vise.

Helge

Ingen hold, eftertanke

Vi havde lagt op til, at vi gerne ville stille med op til 4 hold ved de vstdanske holdmesterskaber i Herning.

Men efter en forhåndsforespørgsel hos de aktive og med de tilbagemeldinger, jeg fik, fandt jeg som tovholder ikke, at der var basis for at stille nogle af holdene. Jeg ville ikke risikere at skulle afsted med ikke fuldtallige hold, og at det så kunne give en negativ oplevelse.

Jeg kan kun gisne om, hvorfor det ikke kunne lade sig gøre. Noget kunne sikkert gøres anderledes, bedre omkring oplægget, men hvordan. Stævnet var jo meldt tidligt ud.

AAIG har jo tidligere været meget aktive omkring disse mesterskaber.

En lille trøst: Specielt de 10-11 årige lå måske ligefrem til at vinde – her er vi jo rigtig godt kørende – hvis vi altså havde kunnet stille hold. Flere af disse udøvere fik dog oplevelsen af at gøre det godt på de sønderjyske hold ved regionsfinalen i Sønderborg.

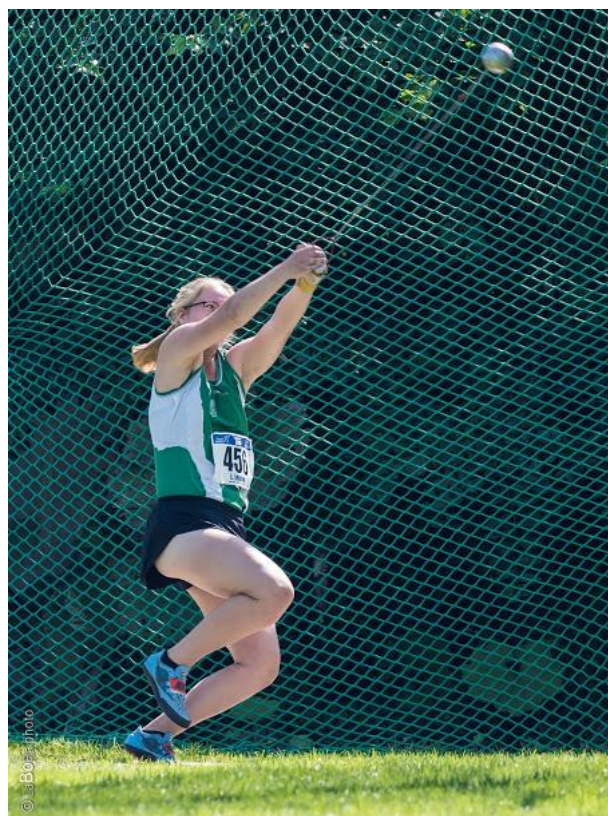
Helge

DM Senior i Esbjerg

Lise Lotte Jepsen vinder hammer og vægt kast til DM senior i Esbjerg.

DM senior blev i weekenden 27-28. juli afholdt i Esbjerg, i forbindelse med deres 100 års jubilæum.

AAIG atletik havde en enkelt atlet med. Nemlig stortalentet Lise Lotte Jepsen. Hun vinder først hammerkast med det flotte resultat 59.88m. Senere sætter hun prikken over i'et ved også at vinde vægt kast i suveræn stil med et kast på 18.16m, ikke langt fra den danske rekord.



Et kæmpe tillykke med de 2 mesterskaber

Af Kirsten Eskildsen

”Fint” besøg hos atletikken.

D. 4.9 havde vi i atletikken besøg af Bo Overgaard, elitechef i DAF, Morten Nielsen talentkoordinator i DAF, Ole Mathorne, idrætsforsker på Odense Universitet og Uffe fra Elite Aabenraa. Vi var 4 fra udvalget, der havde mulighed for at komme (Kenny, Allan, Lars Bo og undertegnede).

Anledningen til mødet var, at Ole, en tidligere studiekammerat til Uffe, var i gang med en PHD afhandling om talentudvikling på ”de små steder” og gennem snak med Uffe ønskede han så at hilse på os. Og folk rundt om snakker jo sammen, så det betød, at elitechefen i DAF – forholdsvis ny, sammen med talentkoordinator i DAF, helt ny (men vi har tidligere haft god hjælp af ham i forbindelse med skoleOL), ønskede at aflægge en central atletikklub i Sønderjylland et besøg, da det fra DAFs side er et noget ”overset” område, hvorfor AAIG var oplagt i deres øjne.

Det vil kun være brudstykker af, hvad der blev drøftet og jo også præget af min synsvinkel, jeg nævner her.

Bo nævnte bl.a., at man vil prøve at lægge talentudviklingsprojekterne tættere ud til klubberne. (positivt for os). Ved endnu ikke, hvordan. Han nævnte også, at han omkring

forbundets talent og elitearbejde oplevede, at der var mange aktører ind over, og det kneb meget med kommunikationen mm. Det ønskede han at forenkle.

Vi nævnte bl.a., at organisatorisk er sønderjysk atletik i en krise, og her kunne vi godt bruge en hjælpende hånd. Vi var på forhånd blevet bedt om at nævne ting, vi var stolte af og også, hvilke udfordringer, vi står overfor.

Typisk var, at det først og fremmest var udfordringerne/problemerne, vi fokuserede på, hvilket de også bemærkede. Der er f.eks. det nødvendige generationsskifte, manglende arbejdsressourcer, og vi kunne også nikke genkendende til Bos kommunikationsproblemer (når vi f.eks. er flere om at skulle tilbyde en træning til aktive på et talentniveau).

Det kan hurtigt let glippe omkring kommunikationen, og opstå misforståelser, når det er travle folk med mange opgaver.

En grund til besøget var, at man jo har bemærket den strøm af gode aktive, der er kommet fra AAIG de sidste år til de større byer pga uddannelse mm. (Mest markant lige nu er Mathilde, Kristoffer Thomsen og Mikkel Garbrecht).

Vi er også bedt om at komme med et bud på, hvorfor det lykkes.

Og vores promte svar var, at det gør det bestemt ikke altid – langt fra. Og når det gjorde, var vi måske blot heldige. En tanke, de afviste. – Det talte statistikken imod.

Så et svært men også væsentligt spørgsmål, for hvis man ved, hvorfor noget lykkes, så ligger der også til dels et svar på, hvorfor det ikke lykkes, når det er tilfældet.

Aftalen er, at vi skal mødes igen. Om det så skal fortsætte mere, må vi se på. For vi er i den situation, at vi skal have noget konkret ud af det – noget brugbart til klubben, der kan aflaste/forbedre noget. Men umiddelbart var det ganske inspirerende.

En efterfølgende tanke – inspireret af den positive tilgang ”hvorfor det lykkes”. Måske skulle vi engang.... afsætte tid til tanken: Hvordan ser vores ønskeklub ud. Bruger vi den problemorienterede model, bliver det let kun til at stoppe huller.....og ikke længere.

Helge

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

AaIG's damer i atletiklandsturneringens 2. division satte et hæderligt punktum for sæsonen søndag, den 22. juni 1969 mod topholdet Skive på Aabenraa stadion.

Selvom de tabte med 76 mod Skives 76 points ydede de en fornem præstation. Således satte Anne Larsen en flot klubrekord i 100 m hækkeløb med 16.3 sek. Hun sprang også 1,45 m i højde på 2. pladsen, men det samme som vinderen. Endelig vandt hun længdespring med 4,86 m.

Grete Rasmussen vandt en spændende spydkastkonkurrence med 28,78 m, kun otte centimeter foran nr. 2. Grete stødte også 8,14 m med kuglen.

Jytte Laustsen kastede diskossen ud på 30,41 m og spyddet ud på 27,16 m. Jytte Ø. Larsen satte pr i 100 m hækkeløb med 17.2 sek.

På 100 m og 200 m opnåede Birte Sørensen 14.2 sek. og 38.6 sek. Birte S. Jensen løb 400 m i 76.9 sek.

Stafetholdet på 4 gange 100 m nåede i mål i tiden 57.2 sek.

Kilde: Hejmdal

Grill-løb ved Holger og Anne Grete



AAIG starter et Løbe- begynder-hold i UGE 34

GÅ-løb-GÅ det perfekte program for dig der ikke er vant til at løbe. Vi starter helt fra bunden og sammen bygger vi formen op ...

Med denne overskrift og løfte stod vi spændte mandag den 19. august og ventede på, hvor mange der mon ville dukke op.

Der kom en og der kom to og ja, der kom hele 51.



Det var jo helt fantastisk og vi har slet ikke fået armene ned endnu.



Vi er nu nået til uge 6 og ny-løberne har et fantastisk fremmøde, ligesom der

stadigvæk kommer nye til, det må da vist siges at være en succes!

Vi træner mandage og torsdage kl. 18.15, akkurat som resten af løbeklubben.

Træningen starter oppe ved ”naturlegepladsen” hvor der er fælles opvarmning og information. Mandage deles holdet op i to grupper.

Første træningspas bestod af 8 perioder af 1 minuts løb opbrudt af 2 minutters rolig gang, med en samlet varighed af ca. 30 minutter.

Nu hvor vi er nået til uge 6 lyder træningen på 7 perioder af 1 min. 45 sek. løb og 2 min. gang. Varighed ca. 35 min.

Gruppen spænder bredt og der er en fantastisk vilje til at ville det, at kunne løbe. For nogen vil der fortsat skulle indlægges gå pauser og for andre vil et helt løbepas blive enden af programmet, men ens for alle er, at der tages hensyn til hinanden og humøret er helt i top.

Programmet strækker sig over 12 uger, og der arbejdes allerede nu på, hvordan vi kan holde fast i det gode arbejde og lysten til at fortsætte.

Tak fordi I kom!

*Venlig løbehilsen fra
jeres løbeguide og hjælpere*

At prøve kræfter med KMD 4:18:4 Århus



Jeg blev for et par år siden fascineret af triathlon, og når jeg nu både elsker at løbe i skoven og køre MTB, måtte det da være oplagt at prøve kræfter med XTERRA. Som I kunne læse om i sidste nummer, var det ikke helt den fest, jeg havde forventet, jeg brugte alt for meget tid på at være nervøs, og de første 7 km af MTB delen var med angst og en vejtrækning helt ude af kontrol.

Når nu jeg ikke er så modig på MTB, måtte jeg jo prøve om det var bedre med landevej, selvom jeg har forsvoret, jeg aldrig skulle køre på racer, men man har et standpunkt, til man tager et nyt.

I AAIG tri inviteres der ugentlig på cykelture, men det er en erfaren flok, og jeg havde ikke lyst til at lægge ud med hverken den fart eller de distancer, Så jeg overtalte min søde mand til at lære mig det, han er tidligere licensrytter og kan lidt tricks, og med farfars 30 års gamle racer, der er lavet af carbon, monteret med dureace gear og bremses og som ydermere kun har kørt et par enkelte løb og Liège-Bastogne-Liège, var jeg godt udstyret. Det var egentlig Kent's cykel, men han har jo den bedste MTB i husstanden, så må det være rimeligt at jeg har den bedste racer ☺

Vi kørte et par ture, og det var faktisk helt sjovt, at ligge der i læ af Kent og give den gas. Herefter kørte jeg et par ture alene.

Nu var det tid at forsøge sig med triathlon og prøve af, om jeg overhovedet kan styre nervøsiteten til et race, eller jeg bare skal nøjes med min træning. Jeg meldte mig til KMD 4:18:4 i Århus en uges tid inden, og havde besluttet mig for, at jeg ville tage det helt med ro, så det blev en god oplevelse.

Lørdag den 14. september 2019, kører jeg alene mod Århus, solen står op og det er et skønt solskinsvejr, helt perfekt oven på en uge med regnvejr.

Ruten i Århus er smuk, vandet ved tangkrogen er lækkert, landevejen op og ned gennem Marselisborg skov er smuk og skal køres tre gange, løbet foregår med to runder i skoven rundt om Marselisborg. Helt som lovet er KMD 4:18:4 for alle, så der var både TT cykler med hurtige garvede triatleter og os mere eller mindre trænede mænd/kvinder med almindelige cykler, ”bedstemor” cykler, racer og MTB, der prøver triathlon for første gang.

Vandet var 14 grader og derfor påbud om våddragt, det var på dagen muligt, at ændre sin triathlon til en duathlon med 1 km løb i stedet for svøm. Jeg er kommet for at prøve triathlon, og så er 14 grader heller ikke koldere.

Vi starter med rullende svømmestart, og det gav en rigtig fin svømmetur i det lækre klare vand. Jeg tog det helt roligt og svømmede lidt længere ud om bøjen end nødvendigt, netop for at være sikker på ikke at komme i den tumult der kan være tæt på bøjerne.

Op af vandet og gennem den lange transit til skiftezone, igen i et roligt tempo, så jeg kunne starte på cyklen med fornuftig puls, op på cyklen og afsted, ud mod skoven op af bakken forbi Dyrehaven, ud til Ørnereden vende, og så går det ned ad bakke det meste af vejen til næste vendepunkt, krydset ved Tangkrogen.

Der køres stærkt og jeg er ikke så hurtigt op ad bakker, men tør til gengæld at træde til, når det går nedad og det giver en god fart, mit Garmin ur viste efterfølgende en topfart på godt 49km/t. Det er i min optik rimelig stærkt.

Jeg ender med 8. hurtigste cykelsplit blandt kvinder og hurtigst i min AG, og der er ikke ret mange cykler i skiftezone, da jeg sætter min, det er helt klart sjovere, end at være en af de sidste.

Jeg går ned til skiftezone med cyklen, mens jeg drikker, det kan jeg nemlig ikke når jeg cykler, jeg bliver så forpustet af at drikke, så der er et potentiale for udvikling.

På med løbesko og nummerbælte og roligt afsted ud på løbe ruten, som har en lille stigning den første km og derefter ned igen, og en runde mere. Jeg finder en rigtig god kadence og har et godt løb og kan løbe i mål med overskud, helt som planlagt og alligevel med en af mine til dato bedste løbetider.

Jeg slutter på en samlet 11. plads blandt kvinder og nr. 2 i min AG og med en fed oplevelse rigere. Det kan helt klart anbefales til nybegyndere, der kunne tænke sig at prøve kræfter med triathlon.

Af Maria Vendelbo Madsen

DMU i Greve weekenden 24-25.august gav medaljeregn til AAIG.

Og det selvom solen skinnede fra en skyfri himmel hele weekenden.

Mads Krogsgaard Nielsen D15 vandt hele 3 guld medaljer. Og det med 3x PR af flot slags. Hammerkast blev vundet med 50.53m. Diskos med 49.71m og kuglestød med 16.03m.



Lise Lotte Jepsen i P19 års gruppen, vinder hammerkast med 59.32m og vægtekast med 20.27m. I diskoskast vinder hun bronze med 34.34m.



Matilda Elbæk Lindström P 19 vandt 2 flotte bronze medaljer på 800m og 400m i tiderne 2.17.58min og 61.27sek.



Solveig Mærsk Johannsen P17 havde et meget stramt program og måtte hoppe fra den ene til den anden øvelse. Til trods for det vandt hun 2x bronze og en sølv medalje. Imponerende at kunne holde tungen lige i munden med så mange bolde i luften. Bronze i Trespring i PR med 10.42m. Bronze på 400m hæk i endnu en PR i tiden 70.55sek. Sammen med pigerne på 4x100m stafet kunne hun ligeledes vinde sølv.



Christine Nielsen, Signe Raahauge, Solveig M. Johannsen og Sophia Jull Kolmos vinder sølv på 4x100m stafetten. Rigtig flot tid 52.79sek. At vinde sølv på stafetten er en meget flot præstation i forhold til de store klubbers fremtrædende rolle på stafetterne.

Kilian M. David D17, kommer i finalen på 100m en 5 plads og på 200m bliver han nr 7.



Bastian Stentoft Groves i D15 år har sin debut til DMU og får som yngste i aldersgruppen får samlet erfaringer. Bastian er med i kuglestød og spydkast og falder under ingen omstændigheder igennem med en 11 og 13 plads.



En super god weekend og et rigtig godt afviklet stævne fra Greve.



Af Kirsten Eskildsen

SkoleOL atletik onsdag d. 29.4.2020

Atletikken afholder igen i 2020 en runde af skoleOL. Vi har fastlagt det til onsdag d. 29. april. Ved at være så tidligt ude, håber vi at kunne have flere ting på plads i god tid og måske taget nogle problemer i opløbet.

En af udfordringerne ved det stævne er, at det finder sted i normal arbejdstid, hvilket bevirker, at nogle af de "bærende" kræfter må frigøre sig fra arbejde. Ellers hentes mange af hjælperne fra gruppen, der har forladt arbejdsmarkedet. Jeg har hørt en lille fugl synge om, at nogle motionsdamer fra klubben i den gruppe har meldt sig – dejligt.

Jeg håber flere M/Ker, ud over dem, der plejer af være med, melder sig. Det plejer at være ganske hyggeligt – og der er flere opgaver, som ikke fordrer atletikviden. Kontakt gerne Kenny Bach, Tove Grevsen eller undertegnede.

Helge Laursen

DM 10 km landevej 10. juni 2019 (Royal Run)



Starten på DM 10 km landevej i Nyhavn

Mandag d.10. juni, 2 pinsedag, var Anne Sophie Bork Rasmussen, hendes mor og undertegnede taget til København for at Anne-Sophie kunne deltage i DM 10 km landevej, som blev afholdt sammen med Royal Run.

Vi kørte hjemmefra midt på formiddagen og parkerede bilen hos Jettes søster ved Langgade station i Valby og tog toget indtil Nørreport station, hvorfra vi kunne gå til startstedet i Nyhavn.

Anne-Sophie løb de 10 km i den officielle DM tid i 40,42 min., som rakte til 38 plads ud af 84 deltagere hos kvinderne, hendes PR er 39,50 min fra 2018 og vinder tiden var 33,31 min. Hendes tid er OK, da det tog ca.7 sek. efter skuddet lød før man passerede startlinjen og det var uvante omgivelser.

46508 var tilmeldt Royal Run i Kbh. og det var en stor social begivenhed, men sportslig og resultatmæssigt måske ikke lige det bedste, hvis man var motionist,

da det to 1½ time før sidste løbere passerede startlinjen efter startskuddet kl. 18.30 og sidste løber var i mål efter kl.22.00, men vi havde en dejlig dag!



Anne-Sophie sammen med sin mor Jette efter at være kommet i mål

Billeder af undertegnede flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/mmS9LfpLnSVKJpHx7>

Lars Bo Hansen

C-Holdet starter igen mandag den 21. oktober

Så er det atter tid til at starte C-Holdet op efter en lang periode, hvor træning blev erstattet af andre klubtilbud som fx fællestrening til Bjergmarathon, som jo var målet for denne sæson. Igen i år vil jeg lægge en rammeplan, der har næste års Bjergmarathon som det erklærede mål.

Hen over efteråret og vinteren vil grundtræning være med fokus på udholdenhedstræning. Vi vænner kroppen til gradvist at kunne løbe længere og ganske sikkert også hurtigere. Her betyder hastigheden intet, idet fokus hellere skal ligge på den anvendte tid, vi har brugt på at løbe. Det er nemlig her vi forbedrer fedtforbrændingen, styrker hjerte- og lunge kapacitet, øger antallet af de mindste blodkar i benene og mitochondria, som er kroppens kraftværk, der leverer energi til musklerne i benene.

Der er ikke noget egentligt krav for deltagerne, men du vil få størst udbytte

hvis du har trænet lidt i forvejen og kan løbe 8-12 km. Vi plejer at sige at bagtroppen ligger på 6:00 pr./km. Vi sørger altid for at få de bagerste med, og vi bestræber os på, at alle kommer hjem så godt som samtidigt.

C-Holdet består af Bent Thomsen, Rikke Christensen og så mig 😊

AAIG har træningstilbud mandag og torsdag. Det er mandag, vi laver træningen, og om torsdagen deltager vi i Bo Junkers intervaltræning.

Der vil komme nogle lørdags samlinger, hvor formålet er at øge den ugentlige mængde.

Vi skal have det **sjovt**, nyde det **sociale** og træne **seriøst**.

*På C-Holdets vegne
Kim Meyer*

En svømmetur i Københavns havn

I hvilken anden europæisk hovedstad er vandet i havnen omkring regeringsbygningen så rent, at man kan afholde svømmekonkurrencer deri? Sådan indleder Dansk Svømmeunion, der de sidste mange år har arrangeret Christiansborg Rundt, deres informationskrivelse. Og jeg kan kun give dem ret, når de skriver, at svømmeturen rundt om Christiansborg er en unik oplevelse. 4500 deltagere fordelt på 3 konkurrencer, Christiansborg Rundt på 2 km med 4000 svømmere, Krüger Stafetten på 4 x 500m med 108 hold á 4 deltagere, der hver skulle svømme ca. 500 m og endelig Europa Cuppen med 31 deltagere, der svømmede 6 km = 3 omgange rundt om Christiansborg.



Jeg havde fået startnummeret til rundturen på 2 km i fødselsdagsgave af Petra. Nr. 47 i heat 27 altså startnummer 2747.

Sjældent har jeg set en organisering så veludført som her. 65 svømmere blev sendt afsted hver 5. minut. Og der var

ingen slinger i valsen. Et kvarter før starttid skulle man møde op til Check-in, på vejen fra check-in og til startbåsen blev skiftetøjet afleveret, herefter ud og vente ved startpontonen indtil heatet foran dig var sendt af sted og så ned i vandet og klar til start. Og ikke alene var vandet rent, det var også forholdsvis varmt med en temperatur på ca. 22C.



Den Lille Havfrue deltog også sammen med en veninde.

Start og mål foregik ved Den Sorte Diamant, som ligger ved Søren Kirkegaards Plads i København.



Fra starten svømmede vi mod nord langs havnefronten, under Knippelsbro, forbi Børsen, Højbro Plads og Gammel

Strand, Frederiksholms Kanal og sluttede med opløb ved Den sorte Diamant.



Det var dog begrænset hvad jeg fik set af seværdighederne på den 2 km lange rundtur – vi har jo af vores svømme-trænere lært, at for at kunne svømme en hensigtsmæssig crawl skal man kikke nedad. Og bunden kunne man sagtens se mange steder (vandet var jo rent), enkelte steder var den dog dekoreret med metalgenstande eller lignende.



M.h.t. svømmeteknik fik vi virkelig syn for sagen. Inden Check-in sad vi på havnefronten ved Den Sorte Diamant og så starten på de første mange heats. Det var tydeligt, at jeg ikke er den eneste der i crawl bøvler med bl.a. at få en større rotation, hensigtsmæssige benbevægelser, rumpen i vandoverfladen m.m.m. Og så er der dem, der bare glider gennem vandet!



2000 m vel overstået.



En fantastisk oplevelse der varmt kan anbefales.

Dan B Nielsen



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & barn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanet
Kl. 17.00-18.00 Bike elite - Andreas
Kl. 18.00-19.00 BodyPUMP - Torben
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Karin

Tirsdag

Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.15-16.45 Beg Bike - Ann-Marie
Kl. 16.55-17.40 Zumba - Karin
Kl. 17.45-18.55 Kickbox - Lars
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

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

Torsdag

Kl. 08.15-09.00 Zumba - Karin
Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.30-17.30 Forsvars Puls - Anders
Kl. 17.00-18.00 Bike begynder - Sonja
Kl. 17.30-18.30 BodyPUMP - Mette
Kl. 18.05-19.05 Bike øvel - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksning - Lars

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider

holdplan
03/01-11

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

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



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



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



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

Arkitekttegnestuen

Aabenraa ApS

Tlf. 74 62 48 88

Anders P. Pedersen


Aabenraa Slagteren
Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

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!**

DT finalen for Masters Greve søndag d. 1. September.

I søndags var vi en bil fuld skønne kvinder som drog til Greve for at deltage i finalen for master hold i kvinderækken. Jeanette Langborg Nielsen, Helle Guldborg Nielsen, Tove Grevsen og Kirsten Eskildsen. Og ikke at forglemme vores hjælper Kristine Grevsen.



Vi havde i grunden også kvalificeret os i mix rækken, men måtte desværre melde afbud da vores ene herre var blevet skadet.

Der stillede i alt 6 kvindehold til start. Vi var godt klar over at vi ikke havde de store chancer og havde regnet med en 6. plads. Før stafetten lå vi på en 5. plads, som vi kunne have holdt hvis vi havde løbet stafetten. Vi blev dog enige om at droppe den og vende næsen hjem efter.

Helle kastede diskos og stødte kugle samt løb 400m.



Jeanette løb hendes første 100m :) og kastede spyd. Tove løb 1500m og 5000m.



Kirsten kastede hammer og sprang højde og længde. Alle leverede en nogle super gode resultater og mega god holdånd.



En fantastisk god oplevelse og vi er helt klart med til næste år igen. Håber vi kan lokke mange flere med til næste år. Tusind tak til alle dem der har været med i årets løb.

Af Kirsten Eskildsen

DM Masters Hvidovre 17-18. august.

Aaig havde 3 deltagere med. Anders D. Jørgensen i M80 års gruppen, Willy Frandsen i M70 års gruppen og Kirsten Eskildsen i K55 års gruppen. Det blev til hele 11 medaljer. 4 sølvmedaljer og 7 bronze medaljer.

Anders D. Jørgensen kastede hammer og vandt sølv. I kuglestød og diskoskast vandt han bronze.

Willy Frandsen var med i hammerkast, vægtekast, kuglestød, diskoskast og spydkast. Han vandt bronze i alle 5 øvelser.



Deltager fra Italien, Finn Ankerstjerne og Anders D. Jørgensen.

Kirsten Eskildsen var med i højdespring, hammerkast og vægtekast. 3 sølvmedaljer blev det til.



Formanden for Dansk Masterkomite, Knud Høyer, Finn Malchau og Willy Frandsen

Lørdag aften blev der holdt fælles spisning i Hvidovres festsal hvor der deltog ca 50 deltagere. Heriblandt også vore gode venner fra Luxembourg, Frankrig og Tyskland, da det var et åbent mesterskab.



Världsungdomsspelen Gøteborg 28-30. juni



Ullevi stadion i Gøteborg dannede ramme om det fireogtyvende Världsungdomsspelen



Fra fredag d.28 til søndag d.30 juni deltog 9 AAIG atleter og 3 ledere i det fireogtyvende verdens-

ungdoms atletik stævne på det berømte Ullevi stadion i Gøteborg sammen med udøvere fra hele verden, måske verdens størst ungdoms atletik stævne.

Ullevi stadion blev bygget i 1958 til VM i fodbold og har 43.000 siddepladser. Der blev afholdt EM i atletik i 2006 og VM i atletik i 1995.

Ved verdensmesterskaberne i atletik i 1995 blev der sat tre verdensrekorder. Trespringeren Jonathan Edwards fra England satte med et trespring på 18,29 m en rekord, der endnu ikke er overgået. Den ukrainske trespringer Inessa Kravets slog verdensrekorden for kvinder med et spring på 15,50 m., også

stadig gældende verdensrekord. Den amerikanske 400 m hækk løber Kim Batten satte ny rekord i tiden 52,61 sekunder. Den danske 800 m løber Wilson Kipketer vandt sit første af tre verdensmesterskaber.

Ved dette års stævne var der rekord i antal starter og deltagere, henholdsvis 8700 og 3446 – noget af en logistik opgave for arrangørerne at afvikle, men alt klappede til pkt. og prikke, godt hjulpet af det fantastiske gode vejr alle tre dage.

Første AAIG gruppe, hvor Helle Guldborg Nielsen (mor til Mads) og undertegnede satte bil til, kørte allerede fra Aabenraa torsdag over middag for at være klar til de første øvelser fredag morgen. Det blev besluttet i år at tage færgeoverfarten Frederikshavn – Gøteborg og bo på vandrehjem (Gøteborgs Vandrahjem), da det var billigst for

foreningen og ligger indenfor OK gå afstand til stadion. Det eneste negative var at det kostede en ”formue” i et temmelig indviklet parkeringsafgiftssystem.

Anden gruppe kørte om fredagen, da de først skulle konkurrere om lørdagen og her var Jeannette Langborg Nielsen (mor til Lucas P.L. Søvang) chauffør – En Tak til både Helle og Jeannette at de ville køre og hjælpe til.

På vandrehjemmet havde vi lejet 2 x 8 mands værelser med køjeseng inkl. morgenmad og næsten samtidig med os om fredagen ankom Esbjerg atletik, anført af Isabell Paprotny som tovholder, tidligere AAIG’ere, så det var jo et hyggeligt sammentræf.

Familien Kolmos havde besluttet selv at komme til Gøteborg med 15 årige AAIG atletik udøveren Sophia Juul Kolmos for at se hende i aktion ud over de mange andre spændende ting man kan foretage sig i Gøteborg, som turist.



Familien Kolmos - far, mor og to mindre søskende til Sophia på Ullevi stadion.

15 årige Mads Krogsgaard Nielsen stod for foreningens bedste resultat i diskoskast med et kast på 50,74 m blandt 29

deltagere, der gav bronze, som også er hans PR med en 1 kg. diskos. Han var også med i kuglestød og stødte 13,96 m. med 4 kg. kuglen. Hans PR er 15,79 m fra 23/7 i Aabenraa.



Mads Krogsgaard Nielsen i kuglestød

22 årige Anne-Sophie Bork Rasmussen var med på 3000 m løb, som hun løb i tiden 11.20,42 min, hvor hendes PR er 10.52,45 min, løbet indendørs dec.2018



Anne-Sophie på 1500 m om lørdagen.

Om lørdagen løb hun 1500 m., hvor hun prøvede noget taktisk nyt, nemlig at tage føringen fra starten, men det varme vejr tog på kræfterne og hun måtte lade sig overhale og kom ind i tiden 5.19,40 min., hvor hendes PR er på 5.04,76 min. fra febr. 2019 til DMU-inde.



Mie Mikkelsen på 200 m, hvor hun vinder sit heat.

18 årige Mie Mikkelsen var med på 100 m., som hun løb i tiden 12,86 sek. 1/100 hurtigere end hidtil sæsonbedste - hendes PR på 100 m er 12,56 sek. Hun var ligeledes med på 200 m, som hun løb i tiden 25,77 sek. og dermed vandt sit indledende heat - igen sæsonbedste, kun 4/100 fra PR.

17 årige Kilian M. David løb 100 m i tiden 11,66 sek., hans næstbedste tid.

På 200 m løb han i tiden 23,94 sek. ny PR og vandt også sit heat – 1 ud af 6, rigtig flot.



Kilian M. David vinder her sit 200 m heat.

17 årige Signe Raahauge var med på 100 m, som hun løb i tiden 13,22 sek. som var PR.



Signe vinder her sit 200 m heat

200 m løb hun i tiden 27,10 sek. og vandt sit heat ligeledes i PR. I længde sprang hun 4,02 m – ikke lige hendes dag, så 2 personlige resultater ved dette stævne er rigtig STORT og resultaterne i skreven stund er stadigvæk gældende.

16 årige Lucas P.L. Søvang var med i kuglestød, hvor han stødte 13,15 m. med 5 kg. kuglen, 15 cm fra PR. det rakte til en 8 plads hos drenge 16 år. I hammerkast blev det til 44,76 m lige med en 10 plads, hans PR er 49,09 m og vi ser ham ikke i foreningen før sommeren 2020, da han PT er på udveksling i USA.



Lucas i kuglestød

16 årige Solveig Mærsk Johannsen var med i trespring, hvor hun sprang 9,84 m, der rakte til en 14 plads., hendes PR er 10,29 m. 100 m hæk løb hun i tiden

16,54 sek. meget tæt på PR. 400 m løb hun i tiden 65,24 sek., som var PR, men også først gang hun løb distancen. Hun var også med i længdespring.



Solveig lige efter hun er kommet i mål på 400 m.

15 årige Kristine Grevsen deltog på 80 m sprint, som hun løb i PR tid 11,40 sek. – rigtig flot!



Kristine i længde - blev afholdt på et lille opvarmningsstadion ved siden af Ullevi.

På 300 m kom hun ind i tiden 49,69 sek. ligeledes PR. I længdespring sprang hun 3,71 m, noget fra hendes PR. Så alt i alt en rigtig fin indsats af Kristine



Sophia Kolmos til venstre på 100 m sprint

16 årige Sophia Juul Kolmos løb 100 m sprint i tiden 13,29 sek. 17/100 fra PR og 200 m i 27,74 sek., som er PR.

Sophia er forholdsvis ny i AAIG, fra 2018, så det bliver spændende at se hvad fremtiden bringer.

Ud over det konkurrencemæssige ”løb” man også ind i gl. AAIG’ere, som Anne Møller Eskildsen, datter til Kirsten Eskildsen - hun var leder for FIF udøvere.

John Schulz, tidligere løbekammerat i 80’erne til undertegnede, han var der med sine to piger og så var der som tidligere nævnt Isabell Paprotny for Esbjerg udøvere. Toppen af Dansk atletik forbund var også tilstede ved formand

Karsten Munkvad og landstræner Lars Nielsen, som i øvrigt skal træne Isabell når hun starter for Århus 1900.

En gl. kending, Kirsten Bergmann, var der med et ungdomshold fra Herning.



En glad Kirsten Bergmann fra Herning

Der blev også skiftet ud på tronen for bedste forening, da Malmø AI tog pokalen tilbage til Sverige efter mange års Sparta København dominans.



Det vindende hold fra Malmø AI

Sportslig Ullevi billeder af undertegnede flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/xG98mMCv9GHYyhG3A>

Gøteborg ikke sportslige billeder af undertegnede flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/wrA5jWYqHRsBjaiM7>

Lars Bo Hansen

Vellykket nålestævne med ny struktur

Aabenraa d. 26.8.

Årets 2. nålestævne i Aabenraa blev afviklet med 63 deltagere. ganske pænt. Heraf kom de 31 fra AAIG og de øvrige fra Hammelev, Haderslev og Gråsten.

Igen lykkedes det at afvikle stævnet indenfor 2 timer, både i kraft af dygtige dommere og godt hjulpet af et fint vejr. Jeg kunne stort set genbruge mit tidsskema fra stævnet i forsommeren. Så det er jo tidsbesparende.

Mange forældre vil gerne hjælpe, men de vil også samtidig gerne følge deres børn ved stævnet, hvorfor mange er tilbageholdende med at melde sig.

Denne gang havde jeg så valgt at bede ledsagende forældre om at hjælpe ved de øvelser, de kom til, når de fulgte deres børn rundt.

Det lægger selvfølgelig lidt pres på øvelseslederne, da de jo hele tiden skal have/finde nye hjælpere for hver øvelse – eller hvis der nu ikke er forældre med ved en bestemt gruppe (f.eks. de lidt større) – men det fungerer fornuftigt.

Et ønske på sigt er selvfølgelig at få flere, der kan påtage sig en øvelsesleder opgave (det er altså ikke så mystisk).

Resultaterne fra stævnet kan ses på hjemmesiden. Desuden har de enkelte udøvere jo resultaterne på diplomerne fra stævnet.

Helge

VDMU i Randers 15-16. juni 2019



Langvang atletik stadion ved dette års Vestdanske mesterskab for ungdom

Ved dette års VDMU mesterskaber som foregik på Randers atletik stadion, som i dag bruges af Randers Freja atletik, foregik mesterskabet fra lørdag til søndag d.15-16. juni og 5 AAIG atleter deltog. Randers atletikklub Freja er en sammenlutning af Randers Freja og Randers Real fra 2010/2011 og den nye klub har ud over kunststofbane med 8 rundebaner en ny indendørs atletikhal, som udøverne benyttede til overnatning mellem lørdag og søndag.



Indendørs atletikhal i Randers

Ud over udøverne var Helle Guldborg Nielsen med sammen med sønnen Mads plus Bastian Grove Stentofts mor og undertegnede.

15 årige Mads Krogsgaard Nielsen stillede op i kugle, diskos og hammer og var suverænt forenings bedste udøvere, da han fik guld i alle hans øvelser.

Kugle (4 kg.) 14,70 m, som var 3,22 m længere end nr.2. Diskos (1 kg) 48,33 m., 17,9 m længere end nr.2.



Mads i hammerkast

I hammerkast (4 kg) blev det til 40,37 m., 4,73 m længere end nr.2. Så man må sige at han vandt med stor margin foran sine konkurrenter.



Bastian i kuglestød

14 årige Bastian G. Stentoft var med i 4 øvelser, 100 m som han løb i tiden 13,51 sek. I længde blev det til 4,35 m, som gav en 10 plads. Kuglestød (4kg) gav en 4.plads med et stød på 9,80 m. og spydkast (600 g) gav ligeledes en 4 plads med et kast på 34,84 m.



Kristine i længdespring + regn

15 årige Kristine Grevsen var ligesom Bastian med i 4 øvelser. 100 m løb hun i tiden 14,40 sek. og missede finalen med en enkelt plads. På 200 m blev det til 5.pl. i finalen med tiden 29,41 sek. I højde sprang hun 1,35 m og slutteligt i længdespring blev det til 3,74 m.



Anne-Sophie løber i mål på 5000 m

22 årige Anne-Sophie Bork Rasmussen var med i løbeøvelserne 1500 m og 5000 m. i aldersgruppen kvinder 20-22 år.

1500 m løb hun i tiden 5.09,67 min, 5 sek. fra hendes pr. indendørs og det gav guld i øvelsen.

På 5000 m vandt hun ligeledes guld i tiden 19.14,12 min, hvor hendes pr. er 19.06,82 min, så hun løb op til sit bedste.

Når denne udgave af klubbladet udkommer er Anne-Sophie flyttet til Odense, hvor hun vil læse til fysioterapeut og til nytår melder hun sig sikkert ind i OGF, samme sted som vores gode kaster Lise Lotte fortsætter. Så i AAIG sammenhæng ser vi hende indtil jul, hvor hun stiller op for foreningen og så kommer hun jo også hjem til familien i Aab. ved højtider og er altid velkommen på stadion.

Anne-Sophie startede hos undertegnede i uge 5 – 2016 og det er blevet til mange dejlige træningstimer og sportslige oplevelser sammen – er sikker på Anne-Sophie får en rigtig god fremtid både sportslig og jobmæssigt.



Matilda vinder her overraskende 800 m.

19 årige Matilde Elbæk Lindström deltog i 3 øvelser, 800 m, 1500 m og 5000

m. og det var hendes 3 atletikstævne, da hun er helt ny i foreningen.

1500 m løb hun om lørdagen og her blev det til 2.pl. hos de 18-19 årige kvinder i tiden 4.58,31 min.

På 800 m overraskede hun alle ved lige fra start at tage føringen og de fleste regnede med hun ville ”dø” undervejs, men hun holdt føringen og vandt sikkert i tiden 2.15,41 min, som bragte hende på 1.pl. på 19 års ranglisten.

På 5000 m var hun med for at se om denne distance var noget for hende at løbe og hun kom i mål i en OK tid 20.16,56 min.



Anna K. Lange var dommer ved VDMU

Ved stævnet mødte jeg også en rigtig god bekendt af AAIG, nemlig Anna K. Lange og jeg skulle hilse.

Billeder af undertegnede på flg. link:
<https://photos.app.goo.gl/oTdQgxZn8BtvudDe7>

Lars Bo Hansen

Sommerferie kast med venner

Tirsdag d. 16. juli afholdt vi stævnet sommerferie kast i Aabenraa med alle disse skønne atleter.



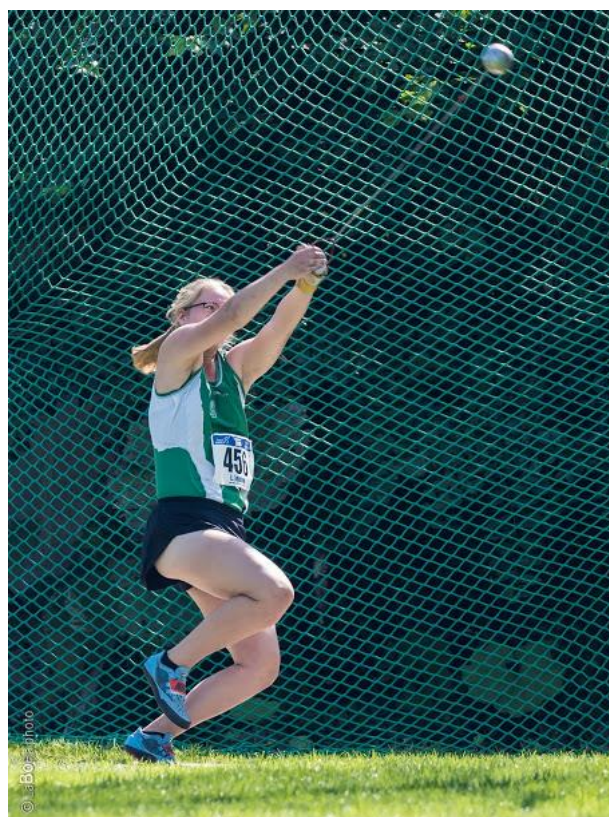
Mads Krogsgaard Nielsen imponerede i diskos kast hvor han satte ungdoms klub rekord med en forbedring på 3m fra den gamle. 48.19m lyder den nye rekord nu på. Også i kuglestød stødte han sig op på en anden plads på ranglisten med et flot stød på 15.79m .

Lucas Søvang brugte lejligheden til at sige farvel inden han nu drager til USA et år som udviklings student.

Stort tillykke til Mads og held og lykke til Lucas. Vi glæder os til at følge dig i USA

EM U20, Borås, Sverige

Lise Lotte Jepsen slutter på en super flot 6. plads til EM U20 i Borås, Sverige i hammerkast. Med et kast på 59.90m kastede hun sig op på en 6.plads i en spændende finale. Det er hendes 4. bedste kast i hendes karriere. Dagen inden satte Lise Lotte U20 Rekord med et kast på 61.10m som gav adgang til finalen. Det er ligeledes en forbedring af klubrekorden som hun selv har i forvejen.



Et stort tillykke

NM U20, Kristiansand, Norge

Weekenden 17-18. august var Lise Lotte Jepsen udtaget til det Dansk-Islandske U20 landshold til de Nordiske Holdmesterskaber og individuelle mesterskaber.

Lise Lotte var udtaget i hammerkast hvor hun skulle forsvare hendes mesterskab fra sidste år hvor hun vandt guld.

Det skulle vise sig ikke at være noget problem. Lise Lotte vandt sikkert og kunne hjembringe en medalje mere til samlingen.

Af Kirsten Eskildsen

Dansk atletik i gamle dage

Af Willy Frandsen

De danske mesterskaber i atletik fandt sted den 16.-17. august 1919 på Østerbro stadion. I længdespring udkæmpede Henri Thorsen, Sparta, en spændende duel med Frithjof Normann, AIK. Henri havde sprunget

6,57 meter, inden Frithjof slog ham i sit sidste forsøg med én centimeter, der imidlertid blev dømt overtrådt. Kong Christian den Tiende, som overværede stævnet, gik efter konkurrencen ned på stadion for at undersøge, om der ikke var noget i vejen med længdespringsplanken! Da det året efter lykkedes Normann at blive danmarksmester på samme stadion den 17.-18. august med 6,77 meter, huskede kongen den dygtige springers tidligere uheld året før, og benyttede lejligheden til at gratulere ham. Der var mange aktive i dansk atletik, og perioden 1918-20 kan betegnes som en storhedstid for den fri idræt i Danmark. Det kulminerede med den første sølvmedalje ved olympiaden i Antwerpen 1920, som Henry Petersen fra KIF erobrede i stangspring med 3,70 meter. Resultatet var ret beskedent, men han var også kun 19 årige år! Fire år senere ved OL i Paris sprang han fire centimeter højere, men

måtte nu nøjes med en fireplads. Ved OL i Antwerpen stillede Danmark også med seks løbere på et crosshold. De blev nr. syv og sidst, - og undskyldningen skulle måske være at deres sæson sluttede i marts og dette OL fandt sted i august...

Kilde: Dansk Idræt gennem 50 år/Glimt fra Dansk Atletik Forbunds historie gennem 100 år v/ Peter Bistrup.

Grænseløbet den 21.09.2019



Atletik træningstider vinter

Mange dyrker anden sport i stedet for eller ved siden af atletik om vinteren, og det er rigtig fint. Men vi har også tilbud om indetræning:

Indendørstræning finder sted på Kongehøjskolen i Hallen i den afdeling, der ligger øst for Vestvejen, indkørsel fra Dr. Margrethesvej. Den starter fra mandag d. 28.10.

Mandag fra kl. 18.30 – ca. 20 er der specialtræning for særligt interesserede fra årgang 2007 og opefter.

Onsdag kl. 18.15-19.30 er der indendørstræning for årgang 2010 og opefter på. (Interesserede fra 2007 kan forlænge med individuel træning til kl. 20.)

Der dukker senere yderligere tilbud op for forskellige målgrupper.

Bl.a. derfor skal I opfordres til at kigge på **hjemmesiden** en gang i mellem:
<http://www.aaig.dk/atletik.aspx>

Her kan være forskelligt af interesse, ligesom de fleste ting om stævner osv, som vi sender ud, også er at finde her. Der er f.eks. også idéer til **selvtræning**.

Helge

Terminsliste 2019

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Oktober					
Lørdag 5.	11.00	Haderslev	M	Sønderjysk Cross	AAIG motion
Lørdag 5.		Aabenraa Stadion	M	En duft af kvinde	
Lørdag 5	14.00	Arena Aabenraa	M	Mandehørm	Sejtrækker
Fre-søn 18-20.		Stralsund, Tyskland	M	Efterårstur til Rügenbrückenlauf	
Lørdag 26.	11.00	Aabenraa Stadion	M	Sønderjysk Cross	
Søndag 27.	12.00	Vejle	M	Vejle Ådals løbet**	
November					
Lørdag 16.	11.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross	
December					
Lørdag 7.	11.00	Rødekro (Fladhøj IC)	M	Sønderjysk Cross	
Lørdag 14.	10.00	Høje Kolstrup	M	Ugen-før-jul-løbet	
Januar					
Lørdag 11.	11.00	Løgumkloster	M	Sønderjysk Cross Sønderjysk Mesterskab	
Februar					
Lørdag 1.	11.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross	
Lørdag 22.	11.00	Kruså	M	Sønderjysk Cross	
Marts					
April					
Onsdag 29.		Aabenraa Stadion	Hjælp	SkoleOL	Helge

**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