

# AAIG

Nr. 5 2018 51. årg.



atletik - triathlon - motion

Julemanden Holger er parat til at dele julegaver ud til Nisseløbets deltagere.

# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
Atletik klub- og træningstur	Side 8
Atletiktræning vinter	Side 11
SkoleOL	Side 11
Klubranglister 2018	Side 14
Et nostalgisk portræt; Helmuth Duholm	Side 22
Flere hænder til atletikken efterlyses	Side 23
Flot børnemesterskab for AAIG	Side 26
Svømmetræning i AAIG triathlon december 2018	Side 29
Reykjavik Marathon august 2018	Side 32
Toughest Copenhagen	Side 34
Vinterens træning	Side 36
Dansk atletik i gamle dage	Side 39
Samtale mellem 2 nisser	Side 40
Top 10 for kvinder og mænd senior	Side 42
Terminliste	Side 43

## Næste klubblad

Deadline for nr. 1-2019: Søndag d. 3.2.2019

Artikler sendes til:

[petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk)

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige 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 1,25. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

## Forsiden

Julemanden Holger er parat til at dele julegaver ud til Nisseløbets deltagere.

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

Bedste julehilsner fra  
Bodil, Torben og Petra



# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

### Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** [walterjohansen@gmail.com](mailto:walterjohansen@gmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, [kasserer.atm@aaig.dk](mailto:kasserer.atm@aaig.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** [conny@cshlesinger.dk](mailto:conny@cshlesinger.dk) Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, [junker@sport.dk](mailto:junker@sport.dk) Nygade 33 C, 6200 Aabenraa 20 73 26 27

## Atletik aktiviteter

**Kirsten E. Møller**, [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Helge Laursen, [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

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

Kenny B. Andersen, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Triathlon aktiviteter

**Thomas W. Johansen**, [walterjohansen@gmail.com](mailto:walterjohansen@gmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, [danbn@sol.dk](mailto:danbn@sol.dk) Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, [kimmester@yahoo.com](mailto:kimmester@yahoo.com) Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, [silpol@hotmail.com](mailto:silpol@hotmail.com) Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

### Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Arne Matthiesen, [1966@live.dk](mailto:1966@live.dk) Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa 21 66 65 14

## Aabenraa Bjergmarathon

**Per Hussmann** [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, [conny@cshlesinger.dk](mailto:conny@cshlesinger.dk) Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Jesper Steffensen [jest@privat.dk](mailto:jest@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Henrik H. Jessen [henrik.jessen@skolekom.dk](mailto:henrik.jessen@skolekom.dk) Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bente Bloch, [Bente.bloch@hotmail.com](mailto:Bente.bloch@hotmail.com) Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa 28 95 28 74

### Idrætsmærke

**Arne Hanfgarn** [jyttearne@hotmail.dk](mailto:jyttearne@hotmail.dk) Engvej 3, Styrto, 6200 Aabenraa 74 62 46 70

Anders Jørgensen [andershelga@gmail.com](mailto:andershelga@gmail.com) Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen [finntorsten@godmail.dk](mailto:finntorsten@godmail.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

### Nålestævner

Helge Laursen, [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

### Atletik Statistik

Kirsten E. Møller [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

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

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

Kenny B. Andersen [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Redskaber

Kenny B. Andersen, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) [laursenstub@mail.dk](mailto: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](mailto:larsbo@bbsyd.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) [dkalo@mail.dk](mailto:dkalo@mail.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

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

Tom Olaf Jensen (kastetræning) [tom\\_jensen33@hotmail.com](mailto:tom_jensen33@hotmail.com) Magnolievej 3, 6700 Esbjerg 27 24 51 88

**Klubbladsredaktør**Petra Vig Jørgensen [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk)

Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa

21 78 86 47

**I redaktionen**Bodil Nielsen [finntorsten@godmail.dk](mailto:finntorsten@godmail.dk)

Ærholm 7, 6200 Aabenraa

74 62 71 16

Torben Lykke [tklykke@gmail.com](mailto:tklykke@gmail.com)

Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa

61 28 37 68

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

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

**Stadion-inspektør** Allan Schmidt [asc@aabenraa.dk](mailto:asc@aabenraa.dk)

Ellemosen 15, 6200 Aabenraa

20 27 57 06

\* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk), 21788647

## AAIG ATM - Opgaver i Motion

23.09.2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Ansvarlig For de forskellige arbejdsgrupper	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	<p><b>Forslag</b> til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guideerne skal fungere som farholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p><b>D-hold</b> - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig.</p> <p><b>Holdet</b> som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for <b>intervaltræning</b> om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.)</p> <p><b>Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aftner.</b></p> <p><b>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder "</b></p>	<p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Hanne Pia Nielsen Helle Jensen (Jesper Steffensen)</p> <p>Kim Meyer</p> <p>Henning Olsen Kurt Steenholdt</p> <p>Bo Junker Thomas Hunderup</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 74 63 23 40 24 25 99 67 21 38 51 47</p> <p>-</p> <p>29 90 26 19 40 43 02 08</p> <p>20 73 26 27 27 62 63 03</p>	<p><a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a> <a href="mailto:famiac@post10.tele.dk">famiac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:osotogari@live.dk">osotogari@live.dk</a> <a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a> <a href="mailto:hpn@aabenraa.dk">hpn@aabenraa.dk</a> hjhjensen15@gmail.com <a href="mailto:jeste@outlook.dk">jeste@outlook.dk</a></p> <p><a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a></p> <p><a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:m197@mail.tele.dk">m197@mail.tele.dk</a></p> <p><a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a> <a href="mailto:thomas.hunderup@hotmail.com">thomas.hunderup@hotmail.com</a></p>		<p>Jan-Mar og ½-del af Jun.</p> <p>Jul-Dec.</p>

## AAIG ATM - Opgaver i Motion

23.09.2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Ansvarlig For de forskellige arbejdsgrupper	Tidspunkt
	<b>vedr. klubben.</b>					
Cross-turnering	Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Telt og bord med til "ude-runder". Tilbagebetaling af kr. 100.	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	<a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a> <a href="mailto:bente.bloch@hotmail.dk">bente.bloch@hotmail.dk</a> <a href="mailto:b-hhansen@hotmail.com">b-hhansen@hotmail.com</a>		Møde i DGI i aug.  Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festeren Helle Jensen Holger Jacobsen	29 16 82 73 22 42 86 40 20 42 19 59 20 40 82 56	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:pia_festeren@mail.dk">pia_festeren@mail.dk</a> <a href="mailto:hjhjensen15@gmail.com">hjhjensen15@gmail.com</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>		Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på <a href="http://www.aag.dk">www.aag.dk</a> .	Martin Egtved Per Hussmann	23 47 20 48 20 42 19 59	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a> <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>		Sommer- halvåret
Hjemmesi de	Servicere <a href="http://www.aag.dk">www.aag.dk</a> med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	<a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>		Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 -	<a href="mailto:hjhjensen15@gmail.com">hjhjensen15@gmail.com</a> <a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a>		Alle mdr. undtaget juli og december
Juleaf- slutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrence og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Gitte Petersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 28 68 40 90 27 62 63 03	<a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a> <a href="mailto:trunte00@yahoo.dk">trunte00@yahoo.dk</a> <a href="mailto:fatteluke@hotmail.com">fatteluke@hotmail.com</a> <a href="mailto:thomas.hunderup@hotmail.com">thomas.hunderup@hotmail.com</a>		Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afslutes med Kaffe/the/brød i cafeteria.	Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevsen Jytte Jacobsen	20 73 26 27 74 62 60 74 29 90 26 19 26 65 45 37 51 74 96 57	<a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a> <a href="mailto:garbrecht@bbsyd.dk">garbrecht@bbsyd.dk</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a> <a href="mailto:jyttepj@gmail.com">jyttepj@gmail.com</a>		Forår - op til Hamburg og evt. Bjergma- rathon

## AAIG ATM - Opgaver i Motion

23.09.2018

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Ansvarlig For de forskellige arbejdsgrupper	Tidspunkt
	Pris skal være lav.	Finn Jacobsen Jesper Steffensen	71 78 77 48 21 38 51 47	<a href="mailto:roadrunner.finn@gmail.com">roadrunner.finn@gmail.com</a> <a href="mailto:jeste@outlook.dk">jeste@outlook.dk</a>		
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	<a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>		Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56 30 68 23 28	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> ingalykke53@gmail.com <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>		1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Helle Jensen Kirsten Toft Nielsen	51 14 15 26 24 25 99 67	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> hjhjensen15@gmail.com <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

# Atletik klub-og træningstur

*Skærbæk d. 6.-7. oktober.*

Omkring 30 fra 11 år og opefter deltog i turen, der foregik efter samme populære mønster som de sidste 2-3 år. Turen skildres her i en række billeder, taget af Lars Bo Hansen.



Her trænes på stranden på Rømø. Det er vores "gamle" medlem Fawzie, der er med som gæstetræner.



Endelig – fristes man til at sige – lykkedes det – efter 2 års fravær pga dårligt vejr at gennemføre den populære og specielle AAIG klitstafet.



For vejret var nemlig med os, så det var frokost i det grønne (eller gule).



Og her ses, hvordan klarer man sådan at flytte en hel masse udstyr over på stranden på Rømø.



Efter indkvartering i hytterne i Skærbæk Fritidscenter og flere sportsaktiviteter – bl.a. tovtrækning, som jo kan være yderst udmattende og "5-bold" - og tur i svømmehal, stod den på fællesspisning i centerbygningen.





og efter middag – bowling



men de unge mennesker slap ikke helt for lidt klubsnak, der foregik i det lejede fælleshus, inden de kunne gå tilbage til lidt aftenhygge i hytterne.



Næste formiddag stod den – efter morgenmad, madpakkesmøring og rengøring af hytterne – igen på sport. En af disciplinerne var kryds og bolle stafet – for nogle yderst irriterende – når man selv står forpustet og ikke kan

se det, som alle de andre i rækken kan se. Hockey var en anden disciplin. Resultaterne af holdkonkurrencerne har jeg liggende, men er ikke væsentlig – bare der er god aktivitet og stemning.



Den afsluttende aktivitet var atletikrundbold – også en af klubbens specialiteter. Lidt nytænkning kom der ind her. Vi fandt ud af, at hylerne (et spydtrænings redskab af en slags skumplast) var yderst velegnet som bold til dette – gav nogle ekstra taktiske dimensioner. Derefter var det i svømmehal.



Til slut ud på gokartbanen, hvor man spiste sin madpakke i det fine vejr, mens man ventede på, at det skulle blive ens tur til at køre.



Et af de ”dramatiske” opgør – mest drama var der dog omkring, at de ikke kunne få flere af bilerne til at køre. Heldigvis var Brian, Mads’ far i stand til at fikse det. Der efter kunne turen gå hjem, enten i trænerbiler, eller med forældre, der kom og hentede.

*Helge L*



## Atletiktræning vinter

Som bekendt er vi jo sluttet udendørs –



Billedet her er fra de yngres afslutning i starten af oktober. Titlen kunne passende være ”Der er altid plads til en til i klublokalet”.



Og her studerer Anders og Helge lækkerierne, som nogle af børnene havde med til dem.

**Indendørstræningen** foregår i Kongehøjskolens hal med adgang fra Dr. Margrethes vej. Efter sigende kører det rigtig godt både onsdag og mandag.

Onsdag kl. 18.15 – 19.30 fra ca. 10 år (årgang 2009 og opefter). Motiverede kan fortsætte mere selvstændigt frem til kl. 20.

Mandag kl. 18.15 – ca. 20. Specialtræning i de forskellige øvelser for særligt interesserede fra 12 år (årgang 2006 og opefter).

De yngste atletikfolk holder vinterpause mht atletiktræning.

Øvrige tilbud om træning her i vinter: Snak med trænerne. Se evt på hjemmesiden.

Gør det i øvrigt til en vane at kigge ind på hjemmesiden [www.aaig.dk](http://www.aaig.dk) under atletik en gang i mellem. Her vil de fleste resultatlister også være af finde og andet.

## SkoleOL

finder sted onsdag d. 8. maj i tidsrummet ca. 9-14.30. Hvis man har mulighed/lyst til at hjælpe – det gælder både for de, der har relation til atletikken, men så sandelig også motionister, triathleter og alle mulige andre for, så sæt x i kalenderen – eller giv gerne besked allerede nu til Helge ([laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk)).

Der er flere ændringer i forhold til tidligere. Der er nogle nye ting, vi skal have indarbejdet. Behovet for hjælpere bliver næppe mindre. Nogle timer på dagen vil også hjælpe, hvis man ikke kan hele tiden.



# 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](http://www.fitness-syd.dk)

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



#### Åbningstider

holdplan  
03/01-11

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

Tlf. 27909345

[www.fitness-syd.dk](http://www.fitness-syd.dk)





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



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

**Tal tal med os.**

**revisor.dk**

**REVI  
SION  
SCEN  
TRET**

## Klubrangliste 2018:

### Kvinder:

#### 60m inde

Mie Mikkelsen	01	7.97
Signe Raahauge	02	8,58
Kristine Grevsen	04	9.20
Victoria W. Foged	03	9.29
Dina Gylling	02	9.32
Silja Gylling	05	10.10

#### 80m

Line Noe	05	11.11
Alexandra Khristoforova	05	11.68
Silja Gylling	05	12.33
Sara Duus	05	12.56
Anne Sofie Michelsen	05	12.58
Tilde Christiansen	05	13.35
Karoline Nissen	06	13.37
Nathalie W. Foged	05	13.48
Johanne Bentin	06	13.54

#### 100m

Mie Mikkelsen	01	12.57
Signe Raahauge	02	13.66
Solveig M. Johannsen	03	13.84
Victoria Niebuhr	03	14.23
Kristine Grevsen	04	14.27
Ida O. Vestergaard	03	14.27
Victoria W. Foged	03	14.64
Cecilie Cathrine Johannsen	02	15.11



Mie sætter U18 rekord med landsholdet på 4x100m stafet.

#### 200m

Mie Mikkelsen	01	25.73
Signe Raahauge	02	28.91
Line Noe	05	31.07
Kristine Grevsen	04	31.17
Silja Gylling	05	33.10
Johanne Bentin	06	36.73
Karoline Nissen	06	38.01



Silja og en anden af AAIG's piger som kommer til at gøre det rigtig godt når de bliver ældre.

#### 300m

Mie Mikkelsen	01	43.36
Kristine Grevsen	04	49.88

#### 400m

Dina Gylling	02	73.02
Cecilie Cathrine Johannsen	02	82.28

#### 800m

Olivia Johannsen-Chapmann	03	2.48,53
Alexandra Khristoforova	05	2.53,0
Dina Gylling	02	2.53,35
Victoria W. Foged	03	3.03,220
Tilde Christiansen	05	3.10,30
Kristine Grevsen	04	3.13,27
Silja Gylling	05	3.24,0

#### 1000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	3.17,67
Alexandra Khristoforova	05	3.49,50
Silja Gylling	05	3.59,32

#### 1500m

Anne-Sofie Rasmussen	97	5.06,03
Dina Gylling	02	6.28,01
Ida O. Vestergaard	03	6.36,27

### 3000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	10.56,69
----------------------	----	----------

### 5000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	19.08,96
----------------------	----	----------



Anne-Sophie.

### 60m hæk

Solveig M. Johannsen	03	10.13
Line Noe	05	10.74
Anne Sofie Michelsen	05	10.88
Kirsten Eskildsen	62	11.50
Sara Duus	05	11.84
Silja Gylling	05	13.67
Tilde Christensen	05	14.04

Kirsten sætter igen for andet år i træk  
Dansk Rekord for K55.

### 80m hæk

Solveig M. Johansen	03	13.08
Kirsten Eskildsen	62	16.16

### 100m hæk

Solveig M. Johannsen	03UKR	17.30
----------------------	-------	-------

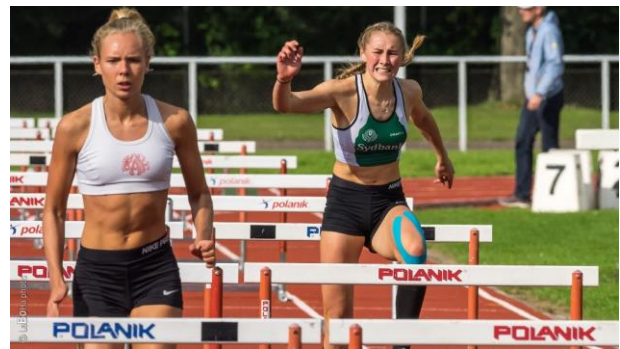
Solveig sætter UKR på 100m hæk.

### 300m hæk

Solveig M. Johannsen	03	48.32
----------------------	----	-------

### 400m hæk

Solveig M. Johannsen	03	70.95
----------------------	----	-------



### 4x80m stafet

P13	46.10
-----	-------

### 4x100m stafet

P15	55.30
P17	56.53
Kvinder senior	53.08

### 4x400m stafet

Kvinder senior	5.17,51
----------------	---------

### Højdespring

Mie Mikkelsen	01	1.53
Victoria Niebuhr	03	1.53
Anne Sofie Michelsen	05	1.39
Kirsten Eskildsen	62	1.38
Dina Gylling	02	1.38
Solveig M. Johannsen	03	1.35
Line Noe	05	1.33
Kristine Grevsen	04	1.31
Olivia J. Chapmann	03	1.30
Alexandra Khirstoforova	05	1.19
Karoline Nissen	06	1.00

Kirsten Sætter dansk rekord udendørs i  
aldersgruppen K55.



Dina Gylling.

### Stangspring

Dina Gylling	02	1.70
Line Noe	05UKR	1.50

### Længdespring

Solveig M. Johannsen	03	4.92
Mie Mikkelsen	01	4.68
Victoria Niebuhr	03	4.46
Signe Raahauge	02	4.42
Victoria W. Foged	03	4.32
Kristine Grevsen	04	4.15
Dina Gylling	02	4.03
Ida O. Vestergaard	03	4.01
Kirsten Eskildsen	62	3.82
Natalie W. Foged	05	3.50
Cecilie Cathrine Johannsen	02	3.45



Signe springer længde til DT

### Længdespring zone

Line Noe	05	4.64
Anne Sofie Michelsen	05	4.28
Alexandra Khristoforova	05	4.28
Karoline Nissen	06	3.95
Silja Gylling	05	3.88
Sara Duus	05	3.80
Natalie W. Foged	05	3.76
Tilde Christiansen	06	3.52
Amalie Ida Johansen	06	2.78

### Trespring

Solveig M Johannsen	03	10.71
Victoria Niebuhr	03	10.21

### Kuglestød

Lise Lotte Jepsen	00	10.90
-------------------	----	-------

Helle Guldborg Nielsen	70	8.50
Kirsten Eskildsen	62	6.94
Cecilie Cathrine Johannsen	02	6.39

### 3kg kugle

Mie Mikkelsen	01	9.09
Solveig M. Johannsen	03	8.91
Kirsten Eskildsen	62	7.99
Cecillia Johannsen	02	7.86
Victoria Niebuhr	03	6.01
Signe Raahauge	02	5.60
Silja Gylling	05	5.26
Kristine Grevsen	04	4.81

### 2kg kugle

Alexandra Khristoforova	05	7.75
Anne Sofie Michelsen	05	7.64
Sara Duus	05	7.51
Karoline Nissen	06	6.56
Johanne Bentin	06	6.43
Line Noe	05	5.85
Silja Gylling	05	5.81
Natalie W. Foged	06	5.68
Tilde Christensen	05	5.33
Amalie Ida Johansen	06	4.96



Klitstafet på Romø.

### Diskoskast

Lise Lotte Jepsen	00	34.59
Helle Guldborg Nielsen	70	18.66
Cecilie Cathrine Johannsen	02	15.15
Kirsten Eskildsen	62	14.76

### 0,75g diskos

Victoria W. Foged	03	19.80
-------------------	----	-------





Lise Lotte vinder DM i hammerkast.

### Hammerkast

Lise Lotte Jepsen	00 KR	60.09
Cecilie Cathrine Johannsen	02	15.20
Kirsten Eskildsen	62	25.66

### 3kg hammer

Kirsten Eskildsen	62	34.31
Cecilie Cathrine Johannsen	02	20.49

Lise Lotte sætter KR med senior redskab og samtidig også DUR for U20 og U23

### Spydkast

Mie Mikkelsen	01	28.65
---------------	----	-------

### 500g spyd

Mie Mikkelsen	01	28.18
Victoria W. Foged	03	17.67
Cecilie Cathrine Johannsen	02	17.26
Kirsten Eskildsen	62	16.12
Olivia J Chapmann	03	14.44
Dina Gylling	02	13.71
Victoria Nibuhr	03	10.78
Signe Raahauge	02	10.50



Victoria Foged.

### 400g spyd

Anne Sofie Michelsen	05	17.22
Natalie W. Foged	06	14.07
Tilde Christiansen	05	12.60

### Vægtkast

#### 9.08kg vægt

Lise Lotte Jepsen	00 KR	17.63
-------------------	-------	-------

#### 7.260kg vægt

Lise Lotte Jepsen	00 DUR	21.39
Kirsten Eskildsen	62	10.88

Lise Lotte sætter både KR med seniorredskab og DUR for U20



### Boldkast

Sara Duus	05	34.20
Alexandra Khristoforova	05	25.60
Tilde Christiansen	06	21.51
Karoline Nissen	06	18.25

### Kaste5kamp

Kirsten Eskildsen	K55	62	2682p
-------------------	-----	----	-------



Kvindernes DT hold til kvalifikationen til elitedivisionen i Balleup. Anne-Sophie, Mie, Dina, Cecilie, Victoria, Solveig, Signe

og Lise Lotte.

## Mænd

### 60m

Kilian M David	02	7.91
----------------	----	------

### 80m

Bastian Stentoft	05	10.75
------------------	----	-------

### 100m

Kilian M. David	02	12.33
Tobias Andresen	02	13.22
Georg Huu Rasmussen	02	13.54
Jacob Auning	03	13.55

### 200m

Kilian M. David	02	27.18
Bjørn Urfe Tarp	05	34.22

### 300m

Søren Bentin Riis	03	51.93
-------------------	----	-------

### 400m

Esben Højsager	89	56.70
Georg Huu Rasmussen	02	1.04,70

### 800m

Søren Bentin Riis	03	2.48,1
Bastian Stentoft	05	2.56,5

### 1000m

Georg Huu Rasmussen	02	3.07,24
Rasmus Eichler	02	3.14,12
Bastian Stentoft	05	4.13,16



Georg og Søren samt Bastian præger

årets lister på de lange løb.

1500m ikke løbet i år

3000m ikke løbet i år

5000m ikke løbet i år.

60m hæk ikke løbet i år

80m hæk ikke løbet i år

100m hæk ikke løbet i år

300m hæk ikke løbet i år

400m hæk ikke løbet i år

4x80m ikke løbet i år

### 4x100m

D17	51.44
-----	-------

D15	56.87
-----	-------

### Højdespring

Tobias Andresen	02	1.62
-----------------	----	------

Stangspring ikke sprunget i år.

### Længdespring

Kilian M David	02	5.36
----------------	----	------

Tobias Andresen	02	5.03
-----------------	----	------

Georg Huu Rasmussen	02	5.01
---------------------	----	------

Jacob Auning	03	4.66
--------------	----	------

Lucas Søvang	03	4.36
--------------	----	------

Søren Bentin Riis	03	4.32
-------------------	----	------

Willy Frandsen	46	2.63
----------------	----	------

### Længdespring zone

Bastian Stentoft	05	4.30
------------------	----	------

Trespring ikke sprunget i år.

### Kuglestød

6kg

Kilian M. David	02	9.22
-----------------	----	------



Kilian længst til højre gør det super godt i både sprint og kast. Ses her sammen med Lucas, Mie, Lise Lotte, Kirsten og Signe til Herning Games.

5kg

Kilian M. David 02 9.16

4kg

Lucas Søvang 03 14.35  
 Mads K. Nielsen 04UKR14.05  
 Willy Frandsen 46 9.18  
 Jacob Auning 03 8.84  
 Esben Johannsen 04 5.47

3kg

Bastian Stentoft 05 10.81



Mads Sætter UKR i både diskos og kugle.

### Diskoskast

1kg

Mads Krogsgaard Nielsen 04UKR44.33

Lucas Søvang 03 42.00  
 Esben Johannsen 04 15.51  
 Willy Frandsen 46 14.43

### Hammerkast

4kg

Lucas Søvang 03 51.49  
 Mads Krogsgaard Nielsen04UKR44.84  
 Willy Frandsen 46 28.38

### Vægtkast

7.26kg

Willy Frandsen 46 11.89

### Spydkast

700g

Kilian M. David 02 39.19  
 Tobias Andresen 02 35.09  
 Georg Huu Rasmussen 02 19.69

600g

Lucas Søvang 03 52.34  
 Mads Krogsgaard Nielsen04 34.95  
 Søren Bentin Riis 03 26.90  
 Jacob Auning 03 21.34  
 Esben Joihannsen 04 20.42

400g

Bastian Stentoft 05 34.74  
 Bjørn Urfe Top 05 17.94

### Boldkast

250g ikke kastet i år.

### Kastemangekamp

Willy Frandsen 46 2258

### Kastefirkamp

Lucas Søvang 03 2674  
 Mads K. Nielsen 04 2247



Mads og Lucas har gennemgået en rivende udvikling i år

Ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen.

Der er sat 2 KR, 7 UKR, heraf 2 DUR.

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.

Håber listerne er fyldestgørende. Ved fejl og mangler bedes du kontakte Kirsten på [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk)

Billederne er taget af Lars Bo.

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



**Trøst & Mensel**

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

  
**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 tagpaparbejde.

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!*



Helmuth fra sin AAIG-tid i 1949

## Et nostalgisk portræt: Helmuth Duholm

Af Willy Frandsen

Under 2. verdenskrig blev familien Duholm delt. Forældrene arbejdede i 1941 på den tyske flyfabrik Ernst Heinkel Flugzeugwerke i Rostock. Men den 15-årige Helmuth flyttede med sine bedsteforældre til Aabenraa. Her tog han realeksamen på Aabenraa Statsskole og blev samtidig medlem af statsskolens atletikklub. I august 1942 flyttede han til Warnemünde i

Tyskland og boede nu sammen med sine forældre. Her blev han medlem af VFL Warnemünde og kom i lære hos Siemens-Schuckertwerke. Da den Røde hær invaderede Tyskland i 1945 flygtede familien i en båd til Gedser. På grund af det kunne han ikke afslutte sin læretid. Næste station/by for Helmuth blev Sønderjylland, nærmere betegnet Haderslev, hvor han blev medlem af Haderslev Idræts-Forening. Senere flyttede han til Aabenraa, hvor han blev udlært i jern- og stål engros-firmaet C. Andresen. Han dyrkede nu atletik i Aabenraa IG – med stor succes, idet han blev atletikafdelingens første jydsk senior mester i 1949. Det skete ved femkampen i Hjørring med serien: længdespring 6,16 m – spydkast 45,06 m – 200 m 24,4 sek. – diskos 31,32 m og 1500 m på 4.27,4 min. Helmuths gode tid på 1500 m gjorde han at opnåede 2817 points og slog sidste års jydsk mester fra hjembyen Poul Nielsen med kun 47 points!

### 3 x DM-titler i 1953 – 4 x Verdensmesterskab i diskoskast

Året efter flyttede Helmuth til København og efter et kort ophold i Klampenborg IK skiftede han igen med succes til Østerbroklubben SPARTA i 1951. I denne klub vandt han tre danske mesterskaber i 1953: fem- og tikamp og var med på det vindende 4x100 m stafethold!

Personlig mødte jeg Helmuth senere ved utallige danske veteran-mesterskaber i kast, - dog ikke i samme aldersklasse. Foruden et utal af danske mesterskaber og rekorder i kast var højdepunktet i hans karriere, da han vandt fire veteran-verdensmesterskaber i diskoskast. Den sidste i 2009 i klassen 80-84 år!!

Grundet en blodprop fik han i 2011 amputeret sit ene underben. Helmuth Duholm til tider givenhedsrige liv som privatmenneske og én af legendene i Dansk atletik historie endte i hjemmet i Hareskovby den 31. juli 2014 - 88 år gammel.

*Kilder. AAIG-ATLETIK-NYT nr.4 december 1974 incl. to fotos - Telefonsamtale med hans bror, nu 88-årig Heinrich Duholm, Hvidovre.*

## Flere hænder til atletikken efterlyses.

*Til forældre, aktive fra en vis alder, andre interesserede.*

I atletikudvalget har vi erkendt, at et af de vigtigste indsatspunkter *hvis vi fortsat skal kunne fastholde niveaue/ tilbuddene, måske drømme om mere....*er at der skal skaffes flere hænder til at løfte atletikarbejdet i foreningen.

Jeg skal på vegne af udvalget lave et indlæg om dette i klubbladet.

Det skal slås fast, at vi møder stor opbakning, når der skal gives en hjælpende hånd ved stævner, til kørsel, og i det hele taget til at give en hånd med til et eller andet.... en opbakning,

der er nødvendig og som vi er glade for.

Problemet er, når der skal findes tovholdere, ansvarlige, medansvarlige for en opgave/funktion. Her er det vanskeligt.

### **De få hænder**

Det er først og fremmest os, der sidder i atletikudvalget, der sidder med disse opgaver – (hvis vi ser bort fra træneropgaverne, her er der heldigvis flere ud over os, der er med). Det betyder, at hver enkelt i udvalget sidder med ansvaret for en del småopgaver ved siden af udvalgs- og træneropgaven.

### **Og det uheldige ved det**

Det er sårbart og ikke altid lige effektivt..... måske også ligefrem lidt bremsende, fordi tingene tit kommer sent ud, eller kræfterne ikke er til mere...man gør lige tingene selv, da det her og nu er det hurtigste, nemmeste (selv om man ved, at det på sigt er uheldigt)...Der skal ikke så meget til at vælte læsset.

### **Manglende kendskab et problem**

Atletikken adskiller sig noget fra de øvrige aktiviteter i AAIG ATM ved, at hovedparten af udøverne i atletik er børn og unge, mens der er meget få voksenudøvere, hvor man ellers normalt rekrutterer ansvarspersoner fra. Vi henvender os så til forældrene, men igen er der den forskel, at flertallet ikke har kendskab til idrætsgrenen/dyrker den ikke selv.

Dette manglende kendskab gør, at mange naturligt værger sig for at påtage sig et ansvar, udover den rene hjælperolle.

### **Men heller ikke værre**

Tit er denne angst lidt opreklameret. Flere af os har måttet lære tingene fra bunden. De fleste ting er ikke så komplicerede. (Er der en vilje, er der en vej). Der er mange klart afgrænsede småopgaver, hvoraf flere ikke kræver atletikforstand. Vi er ikke interesserede

i at kaste folk uforberedt ind i opgaver, eller for store, og vi er klar over, at opgaver bør være klart defineret.

### **Der er opgaver af enhver slags:**

Nogle er af teknisk karakter, vedligeholde udstyr, redskaber mm. EDB (f.eks. at flere bliver sat ind i et stævneprogram, så flere kan håndtere det, hjælpe med hjemmeside). Hjælpetrænere. En støttefunktion (holdleder) til et træningshold. Vi ved, at mange forældre laver nogle flotte arrangementer i skolerne. Overfør nogle af disse idéer til vore ture, arrangementer, og giv der igennem børnene en bedre oplevelse. Måske er der idéer, vi ikke selv har tænkt på. Tage med til stævner med en lederfunktion, måske direkte stå for et udenbys stævne (ikke så kompliceret endda). Hjælpe med at lave hjemmestævne.

Stå som reserve en gang imellem ved træning, når en træner er forhindret osv. Netop det, at vi har nogle at trække på som afløsere, er meget væsentligt, for folk melder sig lettere til en fast opgave, når de ved, at der er afløsere eller en makker, når man bliver forhindret..



**Fortæl os (en fra udvalget: Kirsten, Lars Bo, Helge, Allan, Kenny), at du er interesseret i at give en hånd med – evt. hvad type opgave – evt. hvor meget, så vil vi finde noget.**

Opgaven kan være alene (evt. med en kontaktperson, man kan spørge), man kan indgå i et lille team (nogle vil helst ikke stå selv), man kan være hjælper for en, 2-3 finder sammen og henvendte sig til en af os i atletikudvalget og tilbyder at tage en lille opgave osv

### **Forhindringer**

Et par faktorer, der gør vores lederrekruttering vanskelig, er, som før nævnt, at ikke så mange voksne selv dyrker idrætten, kender til den. Gør man det, er det mere naturligt at gå ind og gøre en indsats.

Et andet punkt. Mange undersøgelser peger på, at børnefamilier i dag er presset – måske også mere end tidligere. Jeg er tilbøjelig til at støtte den antagelse, selv om jeg ved, at mange er uenig deri. Det gør så heller ikke en rekruttering lettere.

### **Idræt samtidig**

Nogle forældre udtrykker ønske om at lave noget idræt samtidig med børnene (ikke nødvendigvis det samme) bl.a. pga tidspresset. Vi ser nogle, der når de

bringer børnene til træning, benytter lejligheden til en løbetur, når de alligevel skal vente.

Nogle er så venlige at nævne, at vi bare skal sige til, hvis der lige mangler en hånd ved træningen. (oftest er træningen jo på det tidspunkt organiseret, så behovet er der ikke lige der – men det kunne lægge op til en deleordning).

### **En tanke, en drøm:**

Vi har forsøgt at få større tilslutning til atletikidrætsmærket – uden større held. Måske kunne man flytte tilbuddet til det tidspunkt, hvor mange af de små har træning, og så tilbyde det til forældre, der alligevel skal vente. Et drømmeresultat: flere idrætsmærker og flere forældre med atletikkendskab, måske få emner til et veteranatletikhold OSV OSV....

*Helge*

## Flot børnemesterskab for AAIG

*Haderslev d. 23.9.*

Et godt stævne i Haderslev. Vi havde 28 deltagere med og blev klart stærkeste klub med mange bemærkelsesværdige resultater. En særdeles lovende afslutning på stævnesæsonen. Undertegnede var engageret som stævneleder, så jeg havde meget lidt tid til vores udøvere. men kunne dog følge med i resultaterne. Desværre var der nogle kiks ved el-tiden, der ellers gjorde sin gavn i nogle meget tætte løb. Og generelt gjorde Haderslev det fint med afviklingen af stævnet.

Desværre tyndt fra 14 år og ved de lidt større drenge generelt.

Jeg nævner samtlige AAIG medaljer her. Hele resultatlisten kan ses på atletikkens hjemmeside: [www.aaig.dk](http://www.aaig.dk)

### **-7 år:**

Noah Linde Nygaard gjorde det rigtig godt. Nr. 1 på 40m i 8,04, nr. 1 på 600m i 2.29,85, nr. 1 i bold med 20,71, nr. 2 i længde med 2,44, nr.3 i kugle med 3,34

### **8 år:**

Eva Gram vinder imponerende 3-dobbelt: 40m i 7,79, længde med 2,74 og 600m, hvor tidtagningen desværre kiksede. Hun havde ellers et meget flot løb.

Ella Christensen nr. 2 på 40m i 7,96 og nr. 3 i kugle med 3,53

Smilla G Jessen nr. 3 i bold med 13,41. Sofia G Jessen nr. 3 på 600m. Som ved Eva kiksede tidtagningen.



*Her er 3 af de dygtige 8 årige drenge: Anders, Benjamin og Lasse i boldpræmieoverrækkelse*

Jeppe Blomberg vinder 40m i 7,38 og 600m i 2.26,91.

Benjamin Duus nr. 1 i længde med 2,90, nr.1 i bold med 28,04, nr.2 på 40m i 7,44.

Anders Bech Michelsen nr.1 i kugle med 4,36nr. 3 i bold med 23,80.

Lasse Abrahamsen nr.3 på 40m i 7,61, nr. 2 på 600m i 2.28,26 og i bold med 27,54

### **9 år:**

Lærke Stock Pekruhn nr.1 på 40m i 7,49 og i længde med 2,99, nr. 2 i bold med 15,75.

Ask Holt er helt suveræn med flotte resultater: nr. 1 på 40m i 6,84, nr.1 på 600m i 2.16,95, nr. 1 i længde med 3,52, nr.1 i kugle med 7,62.

**Drenge 8-9 år** vinder 4x40m suverænt i sandsynligvis under 29,85. der var rod i tiderne. Holdet bestod af Lasse, Jeppe, Benjamin og Ask.

### **10 år:**

Her er vi ved at have en rigtig god gruppe piger.

Fornemt med 3. dobbelt til Karina Stachowiak nr. 1 på 600m i 3.10,0, nr.1 i højde med 1,10, nr.1 i længde med 3,63, nr.3 i bold med 26,11

Paula F Pedersen nr. 2 på 60m i 10,01 og i højde med 1,05

Julie Stock Pekruhn nr.3 på 60m i 10,02 og i længde med 3,34

Freya G. Jessen nr. 3 i 800m. Desværre tidtagningskiks også her.

### **11 år:**

Smilla og Gro delte pænt og imponerende.

Smilla Bao Rasmussen nr. 1 på 60m i 9,38, nr. 1 i kugle med 6,99 og nr. 2 i længde med 3,72 og i bold med 26,70

Gro Holt nr.1 i længde med 3,80, nr.1 i bold med 30,01 nr. 2 på 60m i 6,68

På stafetten ved pigerne 4x60m var der total AAIG dominans. Holdet med Smilla, Paula, Julie og Karina vandt i 38,19.

Og sandelig om ikke 2. holdet med Gro, Freya, Signe og Ella (lånt fra 8-9år) også slog de øvrige hold i 43,13

### **12 år:**

Karoline Nissen nr. 3 i højde med 1,00

### **13 år:**

I pigegruppen her, som er meget stærk i Sønderjylland, er vores piger ved at matche de ellers så stærke haderslevpiger.

Line Noe nr. 2 på 80m i 11,61 og nr. 3 i højde med 1,31 samt i længde med 4,15

Anne Sofie Bech Michelsen nr. 2 i højde med 1,34, nr.3 i kugle med 7,43 og i spyd med 17,22

Alexandra Kristoforova nr. 3 på 80m i 11,82 og på 800m i 2.53,00

Der var kun få drenge i gruppen, så Bastian Grove Stentoft havde let spil og vinder 80m i 10,75, 800m i 2.56,50, længde med 4,17, kugle med 10,54 og spyd med 34,74. Men umærkeligt har Bastian bevæget sig op på et højt niveau (80m, kugle og specielt spyd, hvor har er blandt de bedste i Danmark).

**De 12-13 årige piger** løb en flot stafet 4x80m og vandt i 47,28 med Line, Anne Sofie, Silja og Alexandra.

**14-15 år:**

Kristine Grevsen nr. 1 på 100m i 14,27, nr.2 i højde med 1,31 og i længde med 4,15

Victoria W Foged nr. 1 I længde med 4,26nr. 2 på 100m i 14,73

Vore piger vandt stafetten her 4x100m i 60,08 med Victoria, Kristine og Tilde Christiansen og Karoline fra de 12-13 årige.

Dejligt med de mange små drenge., når vi nu mangler i de næste aldersgrupper. Positiv forældreopbakning. Satte 2 forældre til at sikre, vi passede vores dommertjanser, så trænerne ikke skulle døje med det, men havde mere tid til udøverne. Som trænere var det i øvrigt dejligt for os at se, at en god stafettræning op til stævnet også gav flotte resultater.

*Helge Laursen*

## Svømmetræning i AAIG triathlon december 2018 →

---

Fra 1.12.2018 har Casper Lauge- sen varetaget svømmetræningen for AAIG Triathlon på onsdage fra kl. 18.00 – 19.00 samt søndage fra kl. 8.00 – 9.00. Casper er et velkendt ansigt i svømmehallen, da han også er træner for OPNØR.

Første træningspas var således søndag d. 2.12.2018 herefter onsdag d. 5.12.2018. Jeg deltog selv begge gange og skal lige love for, at jeg svømmeteknisk blev udfordret på den positive måde.

Vi har stadig de samme antal baner til rådighed, når Casper står for svømmeundervisningen dvs. søndag morgen kan vi disponere over alle 6 baner i svømmehallen, mens vi stadig kun har 2 baner til rådighed om onsdagen.

Vi har således mulighed for at få tekniktræning 2 gange om ugen. Begge baner om onsdagen vil blive brugt til tekniktræning, mens 3 – 4 baner (afhængig af deltagerantallet) om søndagen vil være forbeholdt tekniktræning med Casper. På de resterende

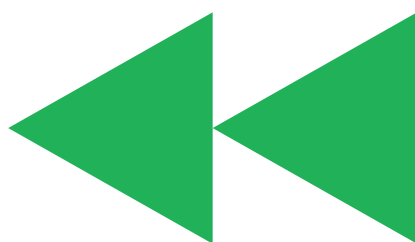
baner kan der svømmes/trænes efter egne programmer. Ligeledes svømmes der efter egne programmer mandage og fredage.

I starten vil det være hensigtsmæssigt, at nybegyndere samt triathleter med lidt/ringe erfaring indenfor crawlteknik og som ønsker tekniktræning, træner **søndag**. Med kun 2 baner om onsdagen må niveauforskellen (og risikoen for at blive ”svømmet ned”) ikke være for stor! Efterfølgende må vi så se, hvordan tingene udvikler sig.

I skolernes ferie og på helligdage ændres de generelle åbningstider i svømmehallen. Det betyder for os, at vi i juleferien ikke har normal træning i Arena Aabenraa fra og med lørdag d. 22.12.18 til og med søndag d. 6.1.2019. Thomas er ved at undersøge om der er mulighed for klubtræning på søndagene d. 23.12.18, d. 30.12.18 og 6.1.19 fra kl. 10.00 – 11.00.

Følg med på FB om det lykkes.

*På AAIG-triathlons vegne  
Dan*



# Kreditbanken

- den lokale bank

## Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa *Turistfart*

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: [taxabus@taxabus.dk](mailto:taxabus@taxabus.dk) • [www.taxabus.dk](http://www.taxabus.dk) • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

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



## CHRISTEN AGERLEY A/S

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



**Audi**

Service

[WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK](http://WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK)

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

# RIMECO

Recycling since 1888

Skibbroen 20 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 0300 · info@rimeco.dk  
[www.rimeco.com](http://www.rimeco.com)

Math. Hendes  
DIN VVS FORRETNING

Søstvej 21 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 37 60  
erik@math-hendes.dk - [www.math-hendes.dk](http://www.math-hendes.dk)

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

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

## Vi dækker lokalsporten!

**Sportsredaktionen**

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

**Der Nordschleswiger**  
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

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



# Reykjavik Marathon august 2018

.....eller på lørdagstur med Holger.

AAIG motion inviterede til Reykjavik Marathon 2018. Det lød spændende, og lokkede mig til en kort og måske dyr tur, men Island er dyrt. Jeg tilmeldte mig turen, og vi var i alt 17 som skulle af sted.

Vi landede i Keflavik fredag eftermiddag den 17.08.2018, og inden vi kørte i bus fra lufthavnen hævede jeg 20.000 Islandske kroner, ja, det lyder voldsomt☺ (dividerer prisen med 100 og gang med 6, det giver ca. beløbet i DKR). Efter ankomst til hotellet hentede vi startnumre.

Efter en del sygdom fra foråret og hen over sommeren løb jeg meget langsomt og havde nævnt for Anne Grete, at det ville blive en lang og bøvlet tur for mig. Hun nævnte Holgers løbetaktik – løb og gå, med en indlagt ”gå-pause” for hver kilometer og det lød som en god ide.

En dag stod Holger pludselig på mit kontor og sagde, at vi jo havde en løbeaftale i Reykjavik – vi var begge tilmeldt halvmaraton. Perfekt for mig, jeg var i de bedste hænder.

Holger’s taktik var at vi skulle bruge 7 minutter pr. kilometer og hvis vi så kun brugte 6,30 minutter skulle vi gå i 30 sekunder. Dette ville give os en sluttid på 2 timer, 27 minutter og 68 sekunder. Der var lidt trængsel på ruten de første 3 km og vi brugte 7 minutter pr. kilo-

meter, så vi måtte faktisk ikke gå, men Holger sagde, at det skulle vi, bum.



Hanne og Holger klar til den lille løbetur

Ude ved km 3 eller 4 fandt vores klubkammerat Henny Malefijt ud af vores teknik. Når vi var nede og gå løb Henny forbi os, og når vi begyndte at løbe igen, overhalede vi Henny. Herefter var vi en lille gruppe på 3 som fulgtes ad på resten af turen, for Henny mente ikke det gav mening, at vi skulle løbe forbi hinanden på resten af ruten.

På et tidspunkt havde vi en ”gå-pause” på 2 minutter og vupti havde Holger sit lille kamera i hånden med indstilling på ”video-optag” og så blev jeg ellers interviewet og dette skete efterfølgende ved flere ”gå-pauser”.



Vi kom alle tre samlet i mål i tiden 2 timer, 25 minutter og 41 sekunder, perfekt☺.....Hvad siger Holger: Hanne, vi har været alt for hurtige, det er sjusk!!!

Vejret viste sig fra sin bedste side netop denne lørdag, vi havde solskin hele dagen, og det er ikke en selvfølge i august på Island.

Herefter havde Holger og jeg fortjent en frokost med øl, vi skulle jo tilbage og klappe Anne Grete i mål fra en hel marathon. Jeg havde taget 1.500 Islandske kroner med i lommen, mange penge, men efter en lille hovedregning ( $1500 / 100 * 6$ ) var det jo kun 90 kr., men jeg var jo på tur med Holger og han havde selvfølgelig et hævekort i lommen – frokosten var reddet!

Disse fantastiske 5 dage på Island sluttede med et lækkert udendørs varmt bad inklusiv en drink i Den Blå Lagune, hvor Holgers lille kamera pludselig kommer op til vandoverfladen til et sidste interview i den varme sø.



Stemningsbillede fra Den Blå Lagune



Holger tilbyder smagsprøve på fermenteret haj (rådden haj) – det smagte ikke godt, det syntes Birgitte heller ikke

Tak til Anne Grete og Holger for denne fantastiske tur til Island.

Godt nytår til alle.

*Af Hanne J. Nielsen*

## Toughest Copenhagen

Fredag d. 28. september gjorde vi i den lille familie klar til en lille køretur til Kbh, hvor vi skulle overnatte ved min lillebror, inden jeg lørdag skulle løbe Toughest. I stedet for de beregnede 3 timer, endte turen dog med at tage 6 timer. Sjælland havde jo i løbet af eftermiddagen været "lukket", hvilket resulterede i meget kø. Vi er heldigvis alle tre erfarne kø-bilister, så vi hyggede os faktisk en del. Ebba faldt heldigvis også i søvn efter 4 timer. Til Valby kom vi endelig - aftensmaden var dog blevet kold.

Lørdag morgen begav vi os afsted mod Amager 9.15 - jeg havde aftalt med Stine, som jeg skulle løbe sammen med, at mødes kl 10.30. Umiddelbart masser af tid, da turen kun burde tage 25 min ifølge rejseplanen. Der var dog lige et tog, der ikke kørte - og vi endte med at finde Stine (som heldigvis havde hentet begge startnumre) kl 10.50.

Vi skulle løbe kl. 11.30.

Toiletter var der faktisk masser af, så ingen stress her. Vi gjorde os klar, gik hen til start og så de 2 foregående heats starte. Vi glædede os helt vildt, men var også spændte på, om vi nu kunne gennemføre de fleste forhindringer.

Toughest er nemlig et 8 km forhindringsløb med 40 forhindringer. Løbet findes i Malmø, Stockholm, Oslo, Göteborg og København. I

København foregår løbet ude i Amager Strandpark, så det var her, jeg deltog sammen med min veninde Stine.

De 40 forhindringer er af forskellige art, men de udfordrer enten ens styrke eller psyke.



Tre steder skulle vi fx. ud i havet for at gennemføre forhindringen og vandet er ikke just varmt i slutningen af september - heller ikke selvom det har været en rekordvarm sommer. Den ene var en kæmpe rutsjbane ud i vandet. Sjovt. Og efter sigende også tilskuervenligt.



Mange steder skulle man have gode armmuskler (og hænder) for at gennemføre, ikke just min spidskompetence.

Hvis man ikke fuldfører en forhindring, er man nødt til at løbe en strafrunde, længden på disse var omkring 200 m og oftest i sand. Så dem tog vi også lige et par stykker af. Størstedelen af de 8 km var faktisk også med sand som underlag.



Vi tog det i hyggetempo rundt, brugte nogle steder flere forsøg på at gennemføre en forhindring, men det var super fedt, når det så lykkedes.

Den sidste forhindring var en kæmpe rampe, man skulle løbe op af, gribe fat med hænderne og så trække sig op. Her stod der selvfølgelig mange tilskuere. De fleste af de løbere, der var ved forhindringen da vi kom, gled mange gange ned af forhindringen - og vi kunne se de fleste damer, havde nogle mænd på holdet, som kunne lægge sig ud over rampen og så hjælpe med at hive kvinderne op.



Jeg tog tilløb, løb med forhindringen og kom da så også et godt stykke op - men ikke langt nok. Da jeg er rutsjet ned, siger Andreas ude fra tilskuerrækkerne, at jeg skal tage mindre skridt, på det stejleste stykke.

Jeg prøver igen - og WOW - det lykkes. Nu hænger jeg så bare med mine hænder på kanten med meget ømme arme og tænker på, hvordan jeg skal komme helt op. Jeg kigger op på speakeren, der tilfældigvis står lige, hvor jeg hænger, og han giver mig en hånd, så jeg kan komme helt op! YES!



Så er det Stines tur, jeg læner mig ud, så hun kan nå min arm, og så hænger hun der - i mine arme (som stadig er trætte), men den flinke speaker hjælper igen og vi kan klatre ned af stativet og løbe i mål. Fedt fedt fedt.



Andreas og de andre fortæller efterfølgende at der ikke var mange kvinder der overhovedet kom op af rampen, så vi er ret tilfredse med os selv.



Toughest er et virkelig fedt løb - og Stine og jeg skal helt sikkert deltage igen. Enten i KBH igen eller i et af de andre.

*Nine Vig Nielsen*

## Vinterens træning

Så er vi nået til dette års sidste klubblad. Jeg vil derfor gerne sige tak for året der gik, og tak til løberne, der uge efter uge har mødt op til træning på de forskellige hold.

Sæsonen er slut og der er ikke rigtigt flere konkurrencer. Men dem kommer der masser af i kommende sæson, og for C-holdets vegne vil jeg fokusere på, at vi skal toppe ved vores eget Bjergmarathon, som jo holder 20-års jubilæum i 2019. Det glæder jeg mig ret meget til at være med til at fejre. Der er dog et godt stykke tid til at forberede os.

Derfor er det vigtigt at vi i de mørke kolde vintermåneder frem til udgangen af februar får opbygget et solidt fundament, hvor distance og udholdenhed går forud for tempo.

Vi vil have størst gavn af at træne i roligt grundtempo med en twist af hastighed, dog ikke i nærheden af sprint. Udholdenhed er lang overvejende det vigtigste hen over vinteren, som jeg kort beskriver nedenfor.

### **Udholdenhedstræning.**

Denne træning omtales også LSD eller langturstræning. Udholdenhedstræning handler ikke så meget om at flytte sig tempomæssigt, men derimod om gradvist at forøge distancens længde og vænne kroppen til at arbejde i længere tid ad gangen. Det er vigtigt hverken at løbe for langsomt eller for hurtigt. Dette vil blot resultere i henholdsvis tidsspilde grundet manglende træningsstimulus og for lang restitutions tid eller overtræning grundet for høj intensitet.

Træning af udholdenhed er særlig vigtigt, hvis man træner langdistance løb dvs. fra 10 km og op efter. Træningen fremmer kroppens evne til at tolerere længere distancer og forbrænde fedt.

Tempoet under udholdenhedstræning bør være det såkaldte "snakketempo", hvilket er et behageligt tempo, hvor der kan føres en samtale undervejs i længere sætninger uden at blive afbrudt af vejrtræningen. "Snakketempo" svarer til ca. 10-20 % langsommere end maraton tempo dvs. ca. 30-60 sek./km langsommere end maraton tempo. Pulsen bør dog ikke ligge på mere end 70-75 % i gennemsnit, da turen ellers bliver for hård og opslidende.

En langtur løbes som en

sammenhængende tur på typisk 1-2 timers varighed afhængig af form og niveau. Den kan med fordel opbygges, så den starter med 60 % belastning og opbygges gradvist mod 80 % belastning i slutningen. Således spares der indledningsvist på glykogen-depoterne og tæres på fedtet, så træningen kan fortsætte i længere tid. Træningen afsluttes med en næsten tømning af depoterne, da den forøgede hastighed vil betyde forøget forbrænding af glykogen.

Udholdenhedstræning bør højest foretages 1-2 gange om ugen. Træningen er temmelig belastende for kroppen grundet den lange varighed og bør afhængig af formen efterfølges med en fridag eller en dag med roligt løb / restitutionsløb.

Længden af en langtur bør ligge på 25-30% af ugens samlede træningsmængde (km). I forbindelse med specielt maraton træning giver det dog god mening at løbe langture på op til 20-30 km, selvom dette kan overskride 30 % grænsen.

Løbes der mere end en langtur i løbet af en uge, bør de ekstra ture have en medium længde på op til 80 % af den længste tur.

### **Roligt løb/Grundtempo.**

Roligt løb bruges ofte som fyld i programmet for at få træningsmængden op. Belastningen er den samme som under [udholdenhedstræning](#), men turens længde er en del mindre, da de kun må kræve et minimum af restitution efterfølgende.

Roligt løb har til formål at øge ugens samlede mængde, hvilket vil bidrage med en gavnlige effekt på formen. Forsøg har vist, at der opnås en gavnlige effekt på formen alene som resultat af træningsmængden op til en ugentlig mængde på 120 km. Effekten falder dog omvendt proportionalt med mængden, hvilket vil sige, at hver km får mindre betydning, jo tættere mængden nærmer sig de 120 km.

Med en større træningsmængde vil kroppen desuden på sigt kunne tolerere større mængder af de andre hurtigere kategorier som mælkesyre-tærskeltræning og VO2max-træning. Herudover bidrager roligt løb med mange af de samme fysiologiske forbedringer som udholdenhedstræning.

Tempoet under roligt løb/grundtempo bør være ligesom under

udholdenhedstræning. På de kortere ture kan der løbes en smule hurtigere, hvis overskuddet er til det. Specielt under grundtræning, der indeholder et minimum af intensivt løb, kan der løbes en smule hurtigere end normalt under roligt løb for at hæve den samlede træningsbelastning. Det er dog vigtig, turene ikke resulterer i egentlig træthed, men blot en følelse af at være blevet brugt.

Roligt løb kan fyldes ind i næsten ubegrænsede mængder, så længe den samlede træningsmængde ikke stiger for hurtigt. At træne roligt løb mere end en gang om dagen kan dog ikke anbefales for andre end meget øvede løbere, der i forvejen har en høj tolerance overfor store træningsmængder.

Længden af en rolig tur ligger normalt fra 5-12 km.

Når vi kommer til næste klubblad, vil jeg berette om hvad sæsonplanen så byder, for da vil der formentlig være opstart af fortræning til Bjergmarathon. Jeg glæder mig til at se jer i det nye år.

*Rigtig godt nytår  
Kim Meyer*

## Ungdoms Top 10 2018:

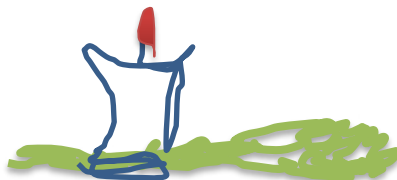
### Piger:

1:	Lise Lotte Jepsen´00	Hammer	60.09	1421p
2:	Mie Mikkelsen´00	100	12.57	915 p
3:	Line Noe´05	60m hæk	10.74	867p
4:	Anne Sofie Michelsen´05	højde	1.39	861p
5:	Anne-Sofie Rasmussen´97	1500m	5.06,03	787p
6:	Solveig M Johannsen´03	80m hæk	13.08	786p
7:	Signe Raahauge´02	100m	13.66	695p
8:	Sara Duus´05	60m hæk	11.84	674p
9:	Victoria Nibuhr´03	højde	1.53	672p
10:	Alexandra Krristorova´05	ku	7.75	620p

### Drenge:

1:	Lucas Søvang´03	hammer	51.49	1015p
2:	Mads K. Nielsen´04	hammer	44.84	905p
3:	Bastian Stentoft´05	Spyd	34.74	845p
4:	Kilian M. David´02	100m	12.33	711p
5:	Tobias Andresen´02	højde	1.62	575p
6:	Georg Huu Rasmussen´02	længde	5.01	517p
7:	Jacob Auning´03	kugle	8.84	490p
8:	Bjørn Urfe Top´05	spyd	17.94	400p
9:	Rasmus Eichler´02	1000m	3.14,12	368p
10:	Søren Riis Bentin´03	længde	4.32	347p

Samtale mellem to nisser



Nisse 1

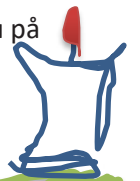
Jamen er du sikker, bliver der jul i år, bliver der nytår, bliver der julegløggløb, bliver der nytårsløb, bliver der igen en tur til Hamborg med Sønderjysk Sejtrækkerselskab, kommer der sne, holder det nogensinde op med at regne, får jeg også julegaver i år?

Nisse 2

Rolig nu, nu rolig nu én ting ad gangen –



1. Ja julen kommer vel som den plejer at komme, hverken før eller senere!
2. Nytåret skulle også være temmelig sikkert, det falder igen i år omkring den 31.12/1.1. Og, hvis ellers Dronningen er på plads, bliver det vel stort set som det plejer.
3. Ja, der bliver også julegløggløb i år, denne gang lidt tidligere en de andre år, så det bliver allerede nu på mandag. Hvis du nu er så uheldig først at læse dette efter mandag, så må vi sige, at det allerede har været i mandags ☹️. Det kan jo også være at du opdager på mandag at der bliver et pitstop på Gl. Kongevej

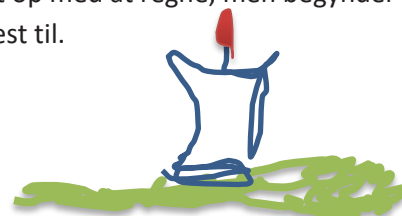


4. Og nytårsløb, selvfølgelig bliver der også det i år. Som vi plejer, altså dem der har hoved og kræfter til det Også i år, eller rettere sagt til næste år, vil vi her på Gl. Kongevej gerne invitere til **Nytårsløb** denne gang den **1.1.2019 kl. 11.02** med afgang fra nr. 27. Efterfølgende er der traditionen tro lidt sild og meget snaps (eller er det omvendt?) og en pilsner eller to. For dem der slet ikke kan tåle sild plejer der at være et eller andet, andet i køleskabet. For dem der ikke kan tåle/lide snaps, er der vand i hanen. Det er en meget traditionsrig tur, hvor vi løber socialt, og det gør vi også denne gang. Tilmelding på nedenstående link: <http://www.aaig.dk/motion/loeb/nytaarsloeb.aspx> **senest den 28.12.2017** med tydelig angivelse af om man vil løbe – løbe og spise- kun spise.

Som sidste år koster det 25.- at deltage, beløbet betales på dagen.

Vær opmærksom på, at indbydelsen gælder alle medlemmer af AAIG – motion, gæster er dog meget velkomne ☺️.

5. Også Hamborgturen kommer til os i det nye år. Indbydelsen kommer lige så snart administrationen for Sønderjyske Sejtrækker selskab har fået sig snøvlet sammen (dvs. sekretæren kommer op af starthullet) (eller direktøren har fundet en ledig stund). Men I kan alle roligt regne med, at vi skal af sted, og at der bliver plads til dem der gerne vil med, så der er intet i vejen for, at I allerede nu går i skarp træning. Der er jo rig mulighed for det, fx ved at deltage i nytårsløbet.
6. Om der kommer sne er ikke lige til at sige, det kræver jo god forbindelse til de højere magter, eller også at det bliver noget koldere i vejret.
7. Og om det nogensinde holder op med at regne hænger jo sammen med svaret i spørgsmål seks, for bliver det koldere i vejret bliver regnen måske til sne. Så holder det op med at regne, men begynder til gengæld at sne. Så må man med sig selv afgøre, hvad man er mest til.





8. Og så kommer vi til spørgsmålet om julegaver. Det vil under alle omstændigheder være et meget individuelt svar der kan gives her. Nogle vil sikkert få nogle gode, måske også store gaver, andre må nøjes med mindre, det kommer jo an på så mange ting.

En god ting vil være, at I hver især, hvis/når I møder julemanden i Aabenraa søndag den 23.12. kan komme med et dokument der viser, at I har været gode hele året rundt og har fortjent julegaver. I skal lige være opmærksomme på, at dokumentet skal være underskrevet af mindst to pålidelige sandhedsvidner. I vil ved aflevering være garanteret en karamel efter eget valg.

Nisse 1

Efter så udtømmende svar på absolut relevante temaer kan jeg da helt sikkert gå julen i møde med meget mere ro i maven 😊.

Til sidst vil vi (to nisser) her fra Gl. Kongevej i Aabenraa ønske jer alle en rigtig glædelig jul, og alt godt og vel mødt i det nye år.

De bedste hilsner

Anne Grete og Holger

## Top 10 for kvinder og mænd senior 2018:

### Kvinder:

1:	Lise Lotte Jepsen´00	hammer	60.09	1158p
2:	Mie Mikkelsen´01	100m	12.57	846p
3:	Anne-Sofie Rasmussen´97	1500m	5.06,03	787p
4:	Signe Raahauge´02	100m	13.66	658p
5:	Victoria Niebuhr´03	højde	1.53	655p
6:	Solveig M. Johannsen´03	100m	13.84	629p
7:	Kristine Grevsen´04	100m	14.27	563p
8:	Ida O. Vestergaard´03	100m	13.27	563p
9:	Victoria W. Foged´03	100m	14.64	509p
10:	Anne Sofie Michelsen´05	højde	1.39	502p

I året 2017 var årets gennemsnit 692p ( 1125 - 502) Årets gennemsnit 687p

### Mænd:

1:	Georg Huu Rasmussen´02	1000m	3.07,24	595p
2:	Kilian M. David´02	100m	12.33	588p
3:	Rasmus Eichler´02	1000m	3.14,12	533p
4:	Esben Højsager´89	400m	56.70	532p
5:	Tobias Andresen´02	højde	1.62	480p
6:	Jacob Auning´03	100m	13.55	379p
7:	Lucas Søvang´03	længde	4.36	266p
8:	Søren Riis Bentin03	længde	4.32	246p
9:	Bastian Stentoft´05	800m	2.56,5	146p
10:	Bjørn Urfe Tarp´05	200m	34.22	64p

I året 2017 var årets gennemsnit 490p (588 - 375). Årets gennemsnit 383p.

# Terminsliste 2018 – 19

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>December</b>					
Torsdag 27.	13.30	Falck, Løgumkloster- vej, Aabenraa	M	Væk-mæ-spæk	Rødekro Tri & Motion
Lørdag 29.	13.30		M	Væk-mæ-spæk	
<b>Januar</b>					
Tirsdag 1.	11.02	Gl. Kongevej 27, Aab. Sønderstrand Løgumkloster Arena Aabenraa	M	Nytårsløb	Holger og AG
Tirsdag 1.	15.00		Alle	Nytårsbadning	
Lørdag 12.	11.00		M	Sønderjysk Cross	
Mandag 14.?			Alle	Nytårsparole	
<b>Februar</b>					
Lørdag 2.	11.00	Haderslev Stadion	M	Sønderjysk Cross (SM)	
Lørdag 23.	11.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross	
<b>Marts</b>					
Lørdag 2.		Kruså	M	Reserverunde Sønderjysk Cross	
Lørdag 9.	11.00		M	Sønderjysk Cross	
<b>April</b>					
<b>Maj</b>					
<b>Juni</b>					
Lørdag 22.	10.00	Storetorv, Aabenraa	Alle	Aabenraa Bjergmarathon	
<b>Juli</b>					
<b>August</b>					
Søndag 11.	11.00	Sønderstrand, Aab.	T/M	Aabenaaa Triathlon	

*\*klubben betaler tilmeldingsgebyret*

*\*\*godkendt til idrætsmærket i løb*

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](http://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**