

AAIG



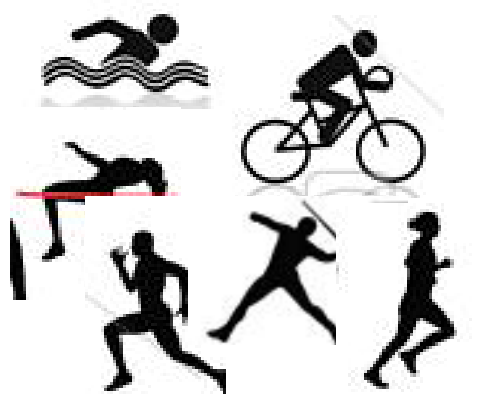
AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2020

Volleyball



Atletik Triathlon Motion



Disc Golf



Gymnastik



Petanque



Generalforsamling og afdelingsmøder



Tirsdag d.17. marts 2020 kl.18.00 - ca.22.00 på Aab. Stadion

Kl.18.00 Afdelingsmøder (forskellige rum på stadion inkl. cafeteria)

Kl.20.00 Traditionstro Kaffe/te og lagkage i cafeteriet

Kl.20.30 Ordinær AAIG generalforsamling i cafeteria med flg. dagsorden:

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

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

Med sportslig AAIG hilsen

Lars Bo Hansen/formand

Vel mødt!

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASTIKFORENING

Indholdsfortegnelse

Indkaldelse til Generalforsamling	Side 2
Hovedformandens beretning	Side 4
Beretning for Petanque	Side 8
Beretning for Disc Golf	Side 10
Beretning for Atletik, Triathlon og Motion	Side 12
Beretning for Gymnastik	Side 15
Beretning for Volley	Side 16
Svømning over Als Fjord	Side 17
Organisationsplan	Side 20
Opgaver i Motion	Side 22
Et nostalgisk øjeblik	Side 25
Juleindestævne i Skive	Side 26
Nytårsløbet 2020	Side 28
Uddrag af samtale mellem 2 nisser	Side 29
Collage fra Sønderjysk Cross Mesterskab	Side 30
Fagre nye verden eller...	Side 31
Sjov med atletik	Side 34
Indestævne i Skive 18.1.20	Side 36
Idrætsmærket	Side 37
SkoleOL	Side 37
Collage fra Nytårstaffel	Side 38
Terminsliste	Side 39

Næste klubblad

Deadline for nr. 2-2020: Søndag d. 5.4.2020

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige margener. Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Linjeafstand 1,15. Bekendtgørelser, "annoncer" og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omvring.

Sætternissen

var desværre på spil i sidste nummer af klubbladet. Indlæggene "Samtale mellem 2 nisser" og "Et nostalgisk øjeblik" samt "Terminslisten" var af en eller anden mærkelig grund forsvundet. Derfor er indlæggene med i dette i stedet for, samtalen mellem nisserne dog i forkortet udgave.

Aabenraa Idræts & Gymnastikforening



Beretning for perioden 20/3-2019 til 17/3-2020



2019 er ovre og det har været endnu et godt år for AAIG med mange arrangementer i de 4 idrætsaktive afdelinger og vores nye 5 afdeling

AAIG disc-golf er godt på vej.

Vi har afholdt bestyrelsesmøde 23/4, 3/9, 12/12 og 25/2, sidst nævnte er efter denne beretning er skrevet - 4 møder om året er passende og også i henhold til AAIG lovene.

Generalforsamlingen i år bliver tirsdag d. 17. marts i stadion cafeteriet, der står for at skulle ombygges her i foråret. Nogle af afdelingerne vil vanen tro ligeledes afholde deres afdelingsmøde samme dag i tilstødende lokaler til cafeteriet.



Jes Wilhelmsen og Allan Lotzkat fra 2015

I år er Allan Lotzkat (næstformand) og Jes Chr. Wilhelmsen (kasserer) på valg,

da det er et lige år og begge er villige til genvalg, som jeg er rigtig glad for, da vi tre sammen som team, har et rigtig godt fungerende forretningsudvalg.

Finn Hove (nuværende AAIG webmaster) har også givet sit tilsagn om at være ordstyrer og har mange års erfaring med dette hverv i forskellige forenings sammenhæng.

Inden generalforsamlingen vil der være nedsat et arbejdsudvalg der skal arbejde med AAIG's 100 års jubilæum, der officielt er den 18. oktober 2022, et spændende projekt, hvor der bør være noget for alle AAIG medlemmer plus invite-rede udenbys folk er mit oplæg.

I forlængelse af oprydningsarbejdet efter vores tidligere Limited E-sport afdeling der er opløst, har Jes ihærdigt prøvet at for noget op at stå igen, således vi evt. kunne få dækket det underskud som hovedforeningen kom til at hænge på, der de sidste to år forløb sig til lidt over 17.000 kr. Han har haft kontakt til DGI, som har 4 ansatte på DGI kontoret på Kystvej til at dække dette område, inkl. kontakt til skoler. Der er dog ikke meget frivillighed at spore, da de involvere rede gerne selv ville have et økonomisk

udkommen, så pt. er det lagt på hylden og vi må nok erkende at pengene er tabt. Ligeledes har ungdomsskolen hentet deres gamer computer fra Arena Aabenraa og tilbagemeldingen er at der ikke foreløbige vil komme nye.

Lørdag d. 21. sept. blev 100 miles Xtreme Gravel Challenge afholdt for anden gang under AAIG hovedforenings fanen med 104 gennemførende deltagere og start/mål var ved Aab. stadion. Løbet er et 160 km cykelløb på grusveje, skovstier, single trails og landevej. Tovholder er Arne Matthiessen og Jens Gydesen, fra triathlon afdelingen med Jes Wilhelmsen som kontaktperson til hovedforeningen. Løbet blev en stor succes med et finansielt fint overskud til hovedkassen.

Vores nye AAIG disc-golf afdeling har det sidste års tid mest gået med at skaffe midler til en ny disc golf bane og det er lykkedes gennem Salling fonden at skaffe 200.000 til en 18 hullers bane i stedet for den tidligere 9 huls bane der var i tankerne. Beløbet blev overrakt ved en presse ceremoni d.16. dec. ved Campus parken, hvor borgmesteren også deltog. Banen bliver nu opført ved Arena Aabenraa, Brundlund slot og ved Campusparken her i foråret og vil forhåbentlig stå klar i maj. Vi har ligeledes

ansøgt kommune om startkapital på 5000 kr. til driften af AAIG disc-golf og beløbet er bevilliget, plus foreningskontoen er oprettet, så nu kan man rigtig komme i gang med at dyrke sin sport.

Med hensyn til et værested for petanque har alle anstrengelserne nu båret frugt, da det nye værested lige ved siden af banerne på stadion næsten er færdigbygget og kun mangler en aflukning ved indgangen, varmekilder og en udbygning af el installationen. I den forbindelse er der også kommet nyt tag på hele bygningen ved siden af banen, som rummer AAIG-atm vægtlokalet og fodbolds vaske- og tøjrums. En samlet udgift på ca. 300.000 kr. har det kostet Arena Aabenraa, blev det oplyst på brugermødet d. 14. jan.

Idrætsmæssigt er petanque i en god stabil gænge med mange gode aktiviteter og arrangementer. De vinder en del mesterskaber, som f.eks. Sdj. mesterskaber i 5 discipliner og i august var der klubmesterskaber. Her om vinteren træner de om eftermiddagen i de lyse stunder. Medlemsmæssigt er petanque meget stabil med 75 i 2017, 69 i 2018 og 73 i 2019.

I AAIG-atm er der et rigtig højt aktivitets niveau, hvor det landskendte Aab. Bjergmarathon som det største enkelt

arrangement havde 20 års jubilæum med helt nye ruter – en fantastisk begivenhed. Ud over det afholdtes Aabenraa Triathlon, som er Danmarks ældste triathlon. En Duft af Kvinde motionsløbet og Skole OL i atletik blev igen en stor succes og er på programmet igen i år.

I motionsdelen har der været stor fremgang bl.a. grundet nogle nye initiativer, hvor bl.a. Solveig Petersen, tidligere AAIG-gym. formand er blevet meget aktiv som træner. Hos de yngste atletik udøvere er der også stor fremmøde og ved årets erkendtlighedsoverrækkelse var der 42 indstillede under 18 år, det næststørste antal og kun overgået i 2012 med 46. I Elite Aabenraa sammenhæng er atletikken også særdeles aktiv, hvor der ud over træningen også gives økonomisk støtte til foreningens ungdomsarbejde, som specielt de bedste får stort udbytte af.

Triathlon fortsætter på vanligt godt niveau, hvor bl.a. svømmetræningen med den nye træner Katrine Bentin Riis er rigtig god, datter af AAIG-atm medlemsfamilien ...Riis.

Medlemstallet i AAIG-atm er endnu engang gået op og er nu oppe på mere end 400 medlemmer – rigtig flot.

Hos volley går det fint, men generelt vil man gerne have nogle flere medlemmer,

selvom man er gået fra 48 til 69 medlemmer. Det forholdsvise nye initiativ med kids volley går rigtig godt og de deltagere i mange stævner. De har ligeledes flere hold med i DGI motionsturneringen og deres 2. divisions herrehold har vundet 2. division.

Her i 2020 har man besluttet at Beachvolley skal være samme dag som Aabenraa Triathlon, søndag d. 9. august.

Ud over nævnte bruges der rigtig meget tid på at skaffe sponsorer, som er rigtig svært og der er løbende udgifter bl.a. til halleje, stævne deltagelse o.l.

Louise den nye formand i gymnastik er i god gænge efter overtagelsen efter Solveig, men afdelingen har også fået nogle udfordringer med at skaffe kvalificerede instruktører og frivillige, hvorfor man besluttede at afholde workshop for nævnte for at højne niveauet.

Man har ligeledes besluttet at lave begrænsninger på nogle af holdene, som også kommer af at der maks. kan være 65 deltagere i Arena Aabenraa hal 3. Tidligere brugte man Gymnasiehallen som var større, men den kan man ikke mere leje. Grundet overstående er man også gået fra 1007 til 855 medlemmer og så er der på afdelingsbestyrelses niveau nogle sygdommeldinger.

Der er godt nyt omkring cafeteriet på stadion, som pt. bliver renoveret og det forlyder også at der kommer bemanding på igen og der kigges også på stadion parkeringspladsen vedr. belysning og en anden kørselsbelægning end den nuværende, samt cafeteriet i Arena Aabenraa er blevet moderniseret og alt dette er vi mange AAIG'ere der er rigtige glade for. Betjeningen og maden i Arenaen er også blevet bedre efter der er kommet ny køkkenchef og åbningstiderne er blevet bedre.

Økonomien i AAIG er fortsat rigtig god, med en OK egenkapital på tværs af afdelingerne, hvor AAIG – atm's er bedste, som giver mange medlemsfor-

dele. Medlemsmæssigt er vi gået lidt tilbage, primært hos gymnastik, men AAIG – disc golf vil bidrage med flere, når der kommer medlemmer til ud over den nuværende bestyrelse på 5.

Fremadrettet ydes der som altid den support afdelingerne efterspørger og så er vi på "kik" efter en ny AAIG webmaster til at tage over for Finn Hove. I den forbindelse vil der ske ændringer på hjemmesiden, hvis afdelingerne ønsker det.

Til sidst en STOR TAK til alle frivillige ledere, trænere og udøvere for jeres store arbejde og sportslige indsats for AAIG og god vind fremad her i 2020

Lars Bo Hansen
AAIG formand

I forbindelse med AAIG's 100 års jubilæum i 2022 søges AAIG'ere der vil indgå i et kommende planlægnings-/arbejdsudvalg. De bedes henvende sig inden generalforsamlingen til formand Lars Bo Hansen på e-mail larsbo@bbsyd.dk og man vil blive indkaldt til et opstartsmøde.

**HUSKER - AAIG generalforsamling stadion!!
tirsdag d. 17. marts.**

Der er afdelingsmøder fra kl.18.00 til kl. 20.00.

Kl. 20.00 til kl. 20.30 er der kaffe/te/vand og lagkage i stadion cafeteriet, hvor selve generalforsamlingen også vil finde sted fra ca. kl.20.30.

Vi beder jer om at møde op så mange som muligt. Det er her I kan give jeres mening tilkende, positive som negative og støtte jeres folkevalgte

Vel Mødt!

AAIG petanque.

Årsberetning 2019.

Bestyrelsen består af:

Inger Jacobsen, formand, Frede Søbye, næstformand, Inge Atzen, kasserer, Ingelise Rohloff og Andreas Nielsen samt suppleanterne Gerhardt Johannsen og Lisbet Hansen, sekretær.

Klublokale – værested

2019 fik vi opfyldt vores største ønske i mange år. I oktober begyndte man at lave vores nye værested. Vi fik nyt tag på terrassen og lukket siderne, så vi nu kan sidde året rundt i ly for regn og blæst. Vi håber, vi kan få lov til selv at sætte en skydedør i mod vest og opsætte noget strålevarme, hvilket vil give os et helt ideelt værested.

Stævner i AAIG

I 2019 afholdt vi følgende stævner:

- Åbningsstævne den 4. april
- Fødselsdagsstævne den 5. maj
- Doublestævner den 11. maj og den 21. september.

Åbnings- og fødselsdagsstævnerne er interne stævner, kun med deltagelse af klubbens egne medlemmer.

I doublestævnerne var der deltagelse af medlemmer fra klubber i Sydvestjylland, Sydøstjylland, Sønderjylland og Slesvig.

Ved stævnet den 11. maj deltog 36 hold. Der blev først spillet i 6 puljer og derefter i A, B, C, D og E cup.

Stævnet startede kl. 9.30 og sluttede ca. kl. 18.

Vinderne den 11. maj blev:

A-cup: Mirim Losik og Palle Kûnell, Horsens

B-cup: Kadriye Lobro og Frank Gerlach, Bredebro

C-cup: Inger Jacobsen og Flemming Juel, AAIG

D-cup: Gunnar Jensen og Carl Beuschau, Hjordkær.

E-cup: Mette og Kurt Jørgensen, Bevtøft.

Ved stævnet den 21. september 30 hold. Der blev spillet swiss system over 5 kampe.

Vinderne den 21. september blev:

Nr. 1: Conny Wolff og Frank Gerlach Søgård/Bredebro

Nr. 2: Mirim Losik og Palle Kûnell, Hosens

Nr. 3: Karin Grave og Ejvind Kjeldstrøm, Hjordkær.

Nr. 4: Frede Søbye og Georg Ahrends, AAIG.

Klubmesterskaber:

Ved klubmesterskaberne den 3. og 4. august blev Georg Ahrends klubmester i single efterfulgt af Anders Jørgensen og Andreas Nielsen.

I double gik titlen som klubmester i 2019 til Georg Ahrends og Andreas Petersen. På de følgende pladser kom

Margit og Ivan Meisner samt Anders Jørgensen og Andreas Nielsen

Vinspil:

Vi har afholdt vinspil i hver måned med deltagelse af spillere fra de sønderjyske klubber. Årets vinspiller 2019 blev Frede Søbye AAIG.

Natpetanque:

Den 13. september 2019 blev årets natpetanque afholdt for klubbens spillere.

22 medlemmer deltog. Vi startede med at spille i bildæk. Hos damerne vandt Inge Atzen og hos mændene vandt Andreas Nielsen. Derefter spiste deltagerne, og da det blev mørkt, spilledes 3 kampe. Her blev vinderen Flemming Juel.

Strandpetanque:

I 2019 afviklede Søgård og AAIG 2 strandpetanquestævner, 1 i april og 1 i oktober. Stævnerne tiltrak en del spillere fra nær og fjern.

DGI turnering:

Vi har været repræsenteret i DGI's sommerturnering henover sommeren med hold i doubleturneringen og 4-mandsturneringen og ved det sønderjyske mesterskab i single, triple og 6-mands. De 3 sidste mesterskaber afvikles som endags-stævner.

Klubben opnåede mange fine resultater ved de sønderjyske mesterskaber.

I doubleturneringen tog AAIG's medlemmer 1. og 2. i mesterrækken.

I tripletturneringen fik AAIG en 1. og en 2. plads.

I 4-mandsturneringen blev AAIG nr. 1. I 6-mandsturneringen fik AAIG 1., 2. og 3. plads.

I singletturneringen blev det i 2019 til 2. og 4. pladsen.

Landsmesterskaberne

I 2019 deltog AAIG petanque med 1 hold LM i 4-mands i Eggerslevmagle, i 6-mands med 2 hold i Føvling samt i Nr. Felding med 1 doublehold og 1 triplehold. Vi opnåede ikke de store resultater, men klubben blev præsenteret på Danmarkskortet på bedste vis.

2019 deltog 5 medlemmer i landspetanquestævnet i Nykøbing Mors.

Klubbens medlemmer har derudover været repræsenteret i stævner overalt i Danmark. Det være sig vinspil, doublestævner og triplestævner. Stævnerne er en stor oplevelse for deltagerne med petanquespil, socialt samvær og hygge.

Til slut skal lyde en stor tak til vore medlemmer for jeres indsats og opbakning. En særlig tak til hjælpere, baneudvalg, stævneleder og bestyrelsen for godt samarbejde i 2019.

Kontaktperson AAIG petanque

Inger Jacobsen tlf. 23725595

Mail: ingerjacobsen06@gmail.com

Mvh. Inger Jacobsen

AAIG Disc Golf

Der sker i øjeblikket store forandringer for AAIG Disc Golf!

Samarbejde med Campus Aabenraa

Vi begyndte sidste år et samarbejde med Campus og vi er nu i gang med forberedelserne til en 18 hullers bane.

I samarbejde med Campus Aabenraa har vi skaffet 200.000 kr. og kan nu komme i gang med etablering af banen.



Efter det påbegyndte samarbejde med Campus og Campuskoordinatorer Susanne Gram Skjønnemann, er der kommet skub i tingene hvilket betyder, at vi snart er klar til at få sat banen i jorden.

18 Hullers Disc Golf Bane midt i Aabenraa

Der ligger i øjeblikket kun to 18 hullers baner i Sønderjylland, de ligger i Gram

og Vojens, og vi vil i Aabenraa lave den 3. 18 hullers bane i Sønderjylland.

De 18 huller kommer til at ligge ved Brundlund Slot, Arena Aabenraa og Campusparken, som ligger centralt for byens borger og centralt i forhold til ungdomsuddannelserne.



Etablering af banen

Vi har fundet vores leverandør af disc golf udstyr til banen, som er Disc Golf Solution, og de sidste aftaler vedrørende vedligeholdelse og etablering er ved at komme på plads.

Vi håber derfor på at påbegynde etableringen af banen i foråret, så banen kan stå klar inden sommer 2020.

Medlemmer i AAIG Disc Golf

På nuværende tidspunkt har vi ingen betalende medlemmer, da banen endnu ikke står klar til at spille på, og der er i øjeblikket ingen aktiviteter for medlemmerne.

Vi er dog begyndt at promovere os på de sociale medier, så vi kan få medlemmer, så snart banen er klar til brug.

Kontaktperson AAIG Disc Golf

Jakob Festersen - Formand

Tlf.: 20869242

E-mail: aaig-discgolf@hotmail.com

Beretning for AAIG ATM 2019

Endnu et år er gået og tiden er kommet til at gøre status over der forgangne år. På medlemssiden er vi igen kommet over 400 medlemmer. Denne fremgang skyldes først og fremmest at der er kommet flere til i motionsdelen. Atletik og tri, har begge oplevet en svag tilbage gang i antallet af medlemmer.

Klubben har også i år kunnet holde et højt aktivitetsniveau i de forskellige afdelinger, med stort engagement fra både arrangører og deltagere i de forskellige arrangementer.

Vi kan også glæde os over at Arena Aabenraa, har sagt ja til at der kommer nyt lys på parkeringspladsen for at højne sikkerheden på denne.

Cafeteriaet på stadion vil ligeledes blive renoveret og der vil komme bemanning i dette igen i løbet af 2020. Dette kan vi fra klubbens side, kun hilse velkommen.

Atletik:

Over 100 medaljer ved regionale og danske mesterskaber er det blevet til for vores atleter. Det må betegnes som ganske flot. Dette på trods af en svag tilbage gang at medlemmer i atletik.

Lise Lotte Jepsen er rejst til Odense for at studere. Dette efter en sæson som indbragte 2 senior DM titler, et nordisk mesterskab og en 6 plads ved EM, men tænker der ud af vores talentmasse, nok skal dukke en eller flere stjerner op på himlen.

På trænarsiden bliver der fortsat ydet en meget stor og ihærdig indsats, både på det atletik specifikke område, men også på det sociale. Dette for at få det optimale ud af træningen, hvor 10-årige og 18 årige træner sammen.

Atletikudvalget har fået Ruben Jakobsen til at være med i dette, da vi også her er gerne, vil have yngre kræfter med.

Aktivitetsniveauet har været højt, vi har afholdt to nålestævner, et i foråret og et i efteråret. Disse to stævner er tænkt til at vores atleter kan med både sig selv og andre, for at se/måle evt. fremskridt.

Udover disse to har vi deltaget i DM, DMU, VDMU, LM, master og en del andre stævner. Her har Atletik et håb om at endnu flere af vores atleter deltager i de stævner som bliver tilbudt, da det er med til at knytte relationer på tværs af foreninger, men også for at måle sig med andre ud over den daglige træning.

SkoleOL blev afholdt for 4. gang og endnu engang forløb stævnet, med en stor indsats fra hjælperne, glat og gnidningsløst.

I efteråret var der trænings- og social tur til Skærbæk, hvor der blevet lavet atletik, leg og ikke mindst kørt gocart. Sidst nævnte er noget som alle på turen ser frem til.

Triathlon:

Tri har haft en tilbagegang i antallet af medlemmer og Casper Laugesen er stoppet som svømmetræner.

Her har Katrine Bentin Riis overtaget denne del af træningen og har med sit engagement skabt gode træningsmuligheder for svømmetræningen.

Aabenraa triathlon blev afviklet i starten af august. Stævnet forløb godt, og hjælperne gjorde deres til at de ca. 100 deltagere fik et så godt stævne som muligt. Her har Arne Matthiesen, Lars Christiansen og Dan B. Nielsen valgt at stoppe som arrangører. En tak fra klubbens side af, for deres indsats i forbindelse med Aabenraa triathlon.

Denne er dog klar til at blive afholdt søndag d. 09. august 2020.

Motion:

Motionsdelen har haft en pæn fremgang i antallet af medlemmer.

En del af dette skyldes at der i august startede et nybegynderhold op, hvor vi regnede med at der ville komme 10-15 stykker. Det viste sig dog at der første aften var 50 der ville deltage på holdet.

Det har efterfølgende resulteret i at 30 af disse har valgt at melde sig ind i AAIG ATM. Som Bo bemærkede ”Det er ikke sket før, i den tid jeg har været i klubben”

”En duft af kvinde” var igen i år en succes. Gruppen som arrangerer dette løb har dog valgt at trække sig, så hvis den skal arrangeres i 2020, kræver det at der melder sig nye kræfter på banen.

Ved ”løb langt” har der været ca. 150 deltagere og det er rigtig mange til dette. Så vi håber at den gode tilslutning kan fortsætte i år.

I den sønderjyske crossturnering er der 1 runde tilbage og pt er AAIG nr. 2 i points stillingen og nr. 1 i stillingen for 1-2-3 pladser. Så spændende at se hvordan stillingen er efter sidste runde d. 22-02 i Bov.

Udover er der alle de faste aktiviteter såsom: Grillløb, nisseløb, ugen før jul løb, løb langt, nytårs løb, nytårsbadning, foredrag og klubbetur. Sidstnævnte gik i år til Krooger

Waldlauf i Kiel, med 28 deltagere fra AAIG.

Vi kan også glæde os over at der er kommet flere trænere på de forskellige træningshold, samt at der er rigtig mange som vælger at deltage i træningen i hverdagen.

Det tyder på at både det sportslige indhold og det sociale spiller godt sammen.

Bjergmarathon:

Aabenraa bjergmarathons 20-års jubilæum bød på en del nye tiltag. Der var nye løbsruter, speciel stor og flot jubilæumsmedalje og en jubilæumsbog om Aabenraa bjergmarathon.

Der var ca. 2400, som deltog i dette års udgave af Aabenraa bjergmarathon og det var at mærke, at det var en speciel udgave af løbet i år.

Der er også med succes blevet afholdt testløb op til Aabenraa bjergmarathon, hvor mange valgte at deltage, for lige at se hvordan formen var inde det gik løs med selve løbet.

Idrætsmærket:

Igen i år har der været afholdt idrætsmærke, hvor der var mulighed for enten at tage dette mærke som en prøve bestående af en atletikdel, en formprøve og en udholdenhedsdel

eller som prøve med 2 godkendte løb og klaret løbets idrætsmærkekrav. Dette var der 57, som havde valgt at gøre i år.

Planer for den kommende sæson:

Vi vil gerne styrke og udbygge de aktiviteter der er i klubben, samt være med til at støtte op om nye tiltag, som kan komme klubbens medlemmer til gode.

Synliggøre og italesætte, hvor vigtigt det er at alle i AAIG ATM bidrager til klubbens aktiviteter. Det i forhold til både store og små opgaver, da disse er med til at holde klubben i gang, både økonomisk, sportsligt og socialt.

Til sidst en stor tak til alle de mange, der har ydet en indsats til gavn for AAIG atletik, tri og motion i det forgangne år.

Også en tak til klubbens sponsorer for deres støtte og til Aabenraa Kommune for deres støtte til klubben, gennem Elite Aabenraa, som er med til at give vores unge mennesker mulighed for at udvikle sig inden for deres atletikdisciplin.

Sportslige hilsner fra afdelingsbestyrelsen ATM

Thomas, Jesper, Per, Bo, Conny, Kenny

Beretning for AAIG Gymnastik sæson 2019/2020

Denne sæson blev skudt i gang med en ny formand bag roret, men meget fortsatte som det plejer!

Syv skønne kvinder sidder på posterne i bestyrelsen, men arbejdsopgaverne er store, så vi har i år efterlyst hjælp; helt konkret til PR-arbejde, sponsoransøgninger og springansvarlige, dog er der ingen, der har budt ind... Vi fortsætter kampen mht. at få flere ildsjæle ind i vores forening, så vi også fremover kan drive en god og sund forening, hvor ingen skal føle, at arbejdsopgaverne er for store, for det skal være sjovt og fornøjeligt at være frivillig!

Bestyrelsen har mange opgaver; en af opgaverne er at være tovholdere for de knap 100 frivillige og fantastiske trænere, der uge efter uge møder velforberedte op og inspirerer både børn, unge og ældre til at styrke kroppen, få sved på panden, smil på læben og være en del af vores skønne fællesskab. En stor tak skal lyde til alle jer frivillige; Uden jer, ingen forening. I skal vide, at I er værdsat af rigtig mange, og jeg håber, at mange gymnaster er gode til at give jer et velfortjent skulderklap, og at rigtig mange også husker at sige TAK for det, I gør! Om ikke andet, så er det hermed en opfordring☺

Sæsonen i år har budt på et stort udvalg af hold. Vi kan tilbyde alt lige fra far/mor-barn-holdet og til motionshold for de ældre. Knap 900 gymnaster kan vi tælle denne sæson, og det er vi rigtig stolte af!

Mange har opdaget, at flere springhold har en begrænsning i forhold til deltagerantal; dette skyldes, at det er vigtigt for os at have fokus på kvaliteten i undervisningen. Derudover må vi også erkende, at det er på disse hold, vi godt kunne bruge flere kyndige hænder.

Inden længe lyder startskuddet til DGI's opvisning den 6., 7. og 8.marts i Arena Aabenraa, og vi er mange, der glæder os til at skulle se vores opvisningshold på gulvet! Vores egen opvisning er at finde den 14. marts i Arena Aabenraa: Indmarchen fløjtes i gang kl.12.00, og vi håber at se rigtig mange publikummer. Det er en stor dag for os, og vi krydser i år fingre for, at vi har publikums-opbakning fra start og lige indtil sidste hold går på gulvet kl.16.00.

For mere info om opvisninger, sommerhold (igen i år har vi mange på programmet), Klub frivillig mm:

Klik ind på vores hjemmeside www.aaig.dk/gymnastik eller tjek vores Facebook-side AAIG Gymnastik; her kan du altid holde dig opdateret.

Til sidst er kun at sige; Tak endnu engang til alle de frivillige i foreningen og tak til alle gymnaster, der bakker op om VORES forening☺

*Gymnastik-hilsner
Louise Brage Bjerregaard, formand*

Aaig Volley

Vi har haft vokseværk og atter dårlig vejrkarma☺

Kid- og teenvolley.

Vi kører nu på 3. sæson med kids. Og teenvolley. Vores teevolleyspillere er blevet rigtig gode, og vi har udvidet deres træning med en ekstra ugentlig gang, så de nu også træner sammen med de voksne. Det har givet nogle fine dyster. Vi spiller nu både kidsvolley level 1, 2 og 3, hvilket er muligt fordi vi har fået flere spillere. Vi har sammen med skoelidræt afholdt et kidsvolley stævne mellem Høje Kosltrup skole og Aabenraa friskole, hvor skolerne har trænet kidsvolley afsluttende med et stævne..har medført endnu flere er startet til kidsvolley☺

2. division

Det kan godt være vi er rykket ned fra 1. division til 2. division i denne sæson, og at vi har Danmarks ældste divisionshold, men i volley betyder erfaring en hel del☺ Og da vi i skrivende stund er det eneste 2. divisionshold i landet, der ikke har tabt en eneste kamp, er der god optimisme om, at vi er at finde i 1. division igen næste sæson.

Danmarksserie

Vi har også et herrehold med i danmarksserien i år. Det giver god mening, at vores unge uerfarne spillere får lov at prøve kræfter med danmarksserien. Det gør springet til divisionsvolley lidt kortere. Men vi må indrømme, at den manglende rutine gør det svært for vores unge spillere, de kæmper bravt, men må også sande, at det ikke er nok at kunne slå hårdt i volley☺

Status

Medlemstallet er igen stigende i klubben, hvilket gør vi har gang i banerne til alle træninger.

Så de hold vi har er:

- Kidsvolley
- Teen volley
- DGI- Damehold
- DGI- Mix hold
- Danmarksserie herrehold
- 2. divisions herrehold

Vand, strand og volley

Når udendørssæsonen slutter, så rykker vi 1. mandag i maj mere uformelt ned på Sønderstrand, med træning hver mandag kl. 18.30.

I 2019 havde vi atter beachstævne, som er en del af DM –turen. Men hold nu op hvor det regnede...IGEN☺

Vi har derfor lagt en ny taktik for 2020, hvor vi har flyttet stævnet til om søndagen, så vi holder det sammen med TRI-stævnet. Så kan hele stranden blive fyldt ud den søndag, og vi kan sammen vise de fantastiske rammer frem - og vi håber så også på vejret holder.

Opfordring: At medlemmer fra andre Aaig-klubber stiller hold til årets stævne den 9. august 2020 - kom frisk☺

Venlig hilsen
Ditte Lundgaard Jakobsen
Formand

Svømning over Als Fjord mandag d. 4.5.2020

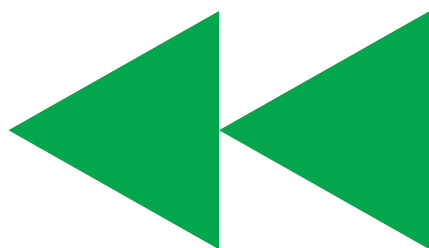
I anledning af Genforeningsjubilæet skal løbere fra 23 sønderjyske DGI løbeklubber/-foreninger som en del af Stafet 2020 (se www.dgi.dk/stafet2020) bringe en depeche rundt på den 468 km lange stafetrute langs den gamle grænse i Sønderjylland. Da ruten også krydser Als Fjord, og da der os bekendt ikke findes nulevende, der kan gå/løbe på vandet, skal vi have svømmet depechen over Als Sund fra Ballebro til Hardeshøj. Ideen er, at 6 svømmere fra Rødekro Tri & Motion samt 6 svømmere fra Aaig Triathlon i forening skal transportere depechen over. Overfarten vil foregå mandag d. 4.maj 2020, hvor der kl. 15:00 svømmes fra Ballebro med ankomst til Hardeshøj kl. ca. 15:40.

Krav/udfordringer m.m. til svømmerne:

- a) Du skal kunne svømme 2 km på 40 min (100m/2 min). Den lige kurs over Als Sund er 1700m.
- b) Man skal være en erfaren OW-svømmer, der også kan svømme i koldt vand.
- c) Man svømmer selvfølgelig med våddragter og har havtasker om livet.
- d) Færgeselskabet bliver adviseret om tidspunktet, da vi svømmer enten lige syd for eller lige nord for sejlrunden
- e) På overfarten/svømmeturen får vi følgeskab af Nordborg Roklub samt Den tyske Roklub i Nordborg. Derudover får vi muligvis også følgeskab af Marine Hjemmeværnet.
- f) Er I interesserede så kontakt enten Lars Christiansen, (40 58 61 46) eller Dan B. Nielsen (21 29 56 02). Vi skal under alle omstændigheder godkende en evt. deltagelse.

Den officielle start på stafet 2020

Den officielle start på stafet 2020 foregår på Aabenraa Stadion lørdag d. 2. maj 2020. AAIG Motion, Rødekro Tri og Motion samt Løjt Idrætsforening har til denne dag lavet et flot program med aktiviteter for alle i alle aldre. Men det er med at tilmelde sig hurtigt på www.dgi.dk/stafet2020, hvis man vil gøre brug af Aabenraa Kommunes tilbud om betaling af tilmelding til de første 200 børn, der tilmelder sig dette event i Aabenraa d. 2.5.2020.



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



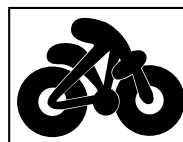
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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**

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	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	21 38 51 47
Per Hussmann, Bjergm. Aabenraa@Bjergmarathon.dk	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, Skr. 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	Møllevej 17, 6200 Aabenraa	61 71 55 11
Silvia Sørensen, silpol@hotmail.com	Frøeløkke 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	Frøeløkke 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, Styrtom, 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		
<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafe</u> Birgitte Junker bj@arenaaabenraa.dk		

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia 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
Hjemmesi de	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Torben Lykke	29 90 26 19 61 28 37 68	Løbende
Juleaf- slutning	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 spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	1. januar

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Helle Jensen Kirsten Toft Nielsen	51 14 15 26 24 25 99 67	Forår efterår -primært i vinterhalvåret.

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

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

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

I 1977 havde AAIG både et dame-og herrehold i 3. division. Endvidere var det også året, hvor Liselotte Schäfer, Hans Christian Bomskov, Lars Andersen og Gunnar Jensen fik deres debut på landsholdet.

Først i ilden var Gunnar, der repræsenterede Danmark i en kastelandskamp på udebane mod Island i juni. Også i juni, den 25., gik det løs for Lars i en ti-landskamp i Madrid mod Spanien, Italien og England. Liselotte var med på det danske ungdomslandshold mod Nordtyskland i Berlin. Endelig var Hans Christian

største oplevelse ved Aarhus Games på 5000 m.

Klubben stod endvidere for afviklingen af de jyske holdmesterskaber for 11-12 årige samt de danske meterskaber i terrænløb, der blev holdt på en 2 km rute i Hjelmskov den 29. oktober. Et travlt år for alle i atletikafdelingen både på og udenfor banen.

Ifølge klubbladets nr. 6 – der har været skrevet i 10 år – har Annette S. Petersen det bedste resultat i 1977 med et højdespring på 1,65 m (885 points). Gunnar Jensen topper i spydkast med sin klubrekord på 66,91 m (844 points).

Kilde: Min scrapbog og klubbladet nr. 6/1977



Tegning af Aksel Hansen

Jule-indestævne i Skive lørdag d. 14. dec. 2019

AAIG's to nye atleter 20 årige Cecilie Schroll og 19 årige Simon Festersen deltog for første gang i et indendørs bane-stævne "Inde Julestævnet lørdag 14. dec. i Skive", hvor de var med på 400 m, 800 m & 3000 m løbsdistancerne.

Med sig havde de deres træner Lars Bo og Cecilies far Jan Schroll, der tidligere har haft en atletik karriere og var med til at opstarte Sønderborg atletik mange år tilbage, der dog ikke eksisterer mere.

Vi kørte fra Aabenraa stadion lørdag formiddag, da stævnet startede klokken tolv og sluttede omkring halvfire.

Den første af vores deltagere i vælden var Cecilie og hun skulle løbe 3000 m i heat 2 for senior kvinder og samlet var der 14 deltagere med.



Cecilie på 3000 m

Cecilie løb 3000 m i tiden 12.28,66 min., som gav en 2. plads i sit heat og samlet nr. 11. Vinderen 26 årige Julie Mathisen fra AGF løb i tiden 9,50 min.

Cecilie var dog ikke helt tilfreds med sin tid og skulle gerne komme under 12 min. - tidligere har hun dyrket håndbold.



Simon på 3000 m

Simon løb 3000 m kl. 13.45 sammen med 9 andre i 3. heat. I starten løb han lige efter Haderslev løberen Milan Axelgaard, men havde kræfter nok til at løbe forbi ham til sidste og han vandt også heatet i tiden 9.48,78 min og samlet gav det en 18. plads blandt 29 deltagere, hvor vinder tiden var 8.20,54 min. Det er efterhånden mange år siden vi i AAIG har haft en løber der komme under 10 min på 3 km, så det lover godt for Simons fremtid, idet han er meget flittig i den daglige træning og cykler fra og til stadion fra Hjordkær, der giver ekstra styrke.



Cecilie på 800 m

Næste løb var 800 m for Cecilie, som hun løb i tiden 2.53,42 min. der samlet gav en 2 plads blandt 3 deltagende senior kvinder - vinder tiden var 2.30,68 min. Efter Cecilies løb var det Simons tur til at løbe 800 m og det gjorde han i tiden 2.20,21 min. i hans nye pigesko, som gav en 9. plads ud af 12 løbere hos mænd senior - vinder tiden var 1.59,45 min. Slutteligt skulle Cecilie og Simon løbe 400 m og de foregående løb havde da også sat sine spor i benene, men det

lykkedes Cecilie at løbe i tiden 75,74 sek. og for Simons vedkommende kom han ind på 58,58 sek. der rakte til en 6 plads blandt 8 deltagende senior mænd, hvor vinder tiden var 52,37 sek.



Simon ved starten på 800 m.

Med disse resultater skulle de to løbere have nogle kvalifikationstider klar til de kommende DM mesterskaber i slutningen af februar hvor de vil deltage.

Billeder fra Jule indestævne kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/BDvoDUBTm8BKN39y7>

Lars Bo Hansen

AAIG resultater Jule-indestævne, Skive 14-12-2019

Pers.	Øvelse	Placering	Resultat
Cecilie Schroll 1999	400 m	1	75,74 sek. PR
	800 m	2	2.53.42 min. PR
	3000 m	11	12.28,66 min. PR
Simon Festersen 2000	400 m	6	58,58 sek. PR
	800 m	9	2.20,21 min. PR
	3000 m	18	9.48,78 min. PR

Nytårsløbet 2020

Kl. er 10.59 Nytårsdag... 22 glade løbere er mødt op hos Holger og AnneGrete på Gl. Kongevej klar til det årlige og traditionsrige Nytårsløb. Vejret er med os, ingen sne ingen regn.



Piverten, vores maskot, som sidste mand/kvinde skal bære er også med. Vi starter som sædvanlig med at løbe ud ad Knapstien, (sporet fra den gamle Kleinbahn), målet er det gamle egetræ (det der er tilbage af den) ved Åbæk, hvor vi samles i rundkreds og ønsker godt nytår.

Derefter løbes der op til vikingen, som skuer ud over vandet, udført i 1995 af den litauiske billedkunstner Julius Urbanavicius.

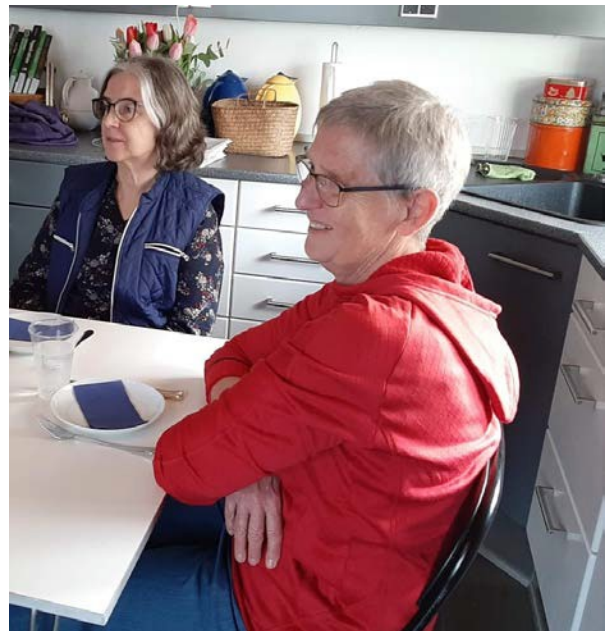
Her samles vi igen, og Holger tager piverten og kaster den ind i flokken, ingen samler op, Holger prøver en gang til, ingen samler op, piverten ligger bare der. Holger prøver for 3. gang, og minsandten, Jytte samler op, yes når jeg at tænke, Jytte skal skrive til klubbladet, men nej, det er ham der står til venstre, så nu ved i hvorfor det er mit navn der står under artiklen.

Efter dette lille scenarie går turen videre gennem skoven ned til Lindsnakkevej, hvor der er et vendom, derefter op ad

bakken til Jørgensgård Skovvej, hvor det traditionelle fjollebillede bliver taget.



Derefter videre ned til Knapstien igen og tilbage til Gl. Kongevej. Her har de to køkkenpiger Inga og Dorthe dækket op med brød, sild og andet pålæg.



Køkkenpigerne Inga og Dorthe der også fik tid til en lille gåtur



Efter et par hyggelige timer hvor vi også har nydt en øl og et par snaps er det tid til oprydning, alle hjælper til, og efter ti minutter kan ingen se at vi har været der. Har du ikke prøvet det endnu, kan jeg kun opfordre dig til at deltage næste år. En tak skal endnu engang lyde til Holger og AnneGrete fordi I lægger hus og køkken til - en god måde at få hilst på hinanden, og få et nyt løbeår i gang. Godt nytår

Hilsen Torben



Uddrag af samtale mellem to nisser

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. Heppere er selvfølgelig også meget velkomne til at deltage i turen.

*De bedste hilsner
Anne Grete og Holger*

Sønderjysk crossmesterskab i Løgumkloster 11. jan. 2020



Fagre nye verden eller..

Fornylig fik jeg en henvendelse fra en bekymret forælder. Anledning var, at jeg havde skrevet i forbindelse med en invitation, at efterfølgende oplysninger om stævnet ville kunne ses på pågældende klubs facebookside.

Hvad skulle de gøre – de havde valgt ikke at være på facebook.

Jeg kunne ”berolige” med, at i hvert fald ville jeg, når jeg stod for et arrangement, sørge for, at de fik de relevante oplysninger, der hørte til stævnet – men måske lidt senere, da oplysningerne jo først skulle igennem mig.

Jeg kunne også fortælle, at jeg også selv havde stor skepsis omkring facebook, men faktisk har følt mig tvunget til at være på, da visse samarbejdspartnere, nødvendige for mit arbejde som træner/leder, bruger den meddelelsesform.

For mig bør de grundlæggende meddelelsesorganer i vores forening være hjemmeside, mails – herunder de store klubmails, evt. klubblad og direkte papir, og at ingen bør tvinges ind i et socialt medie, de af en eller anden grund har noget imod, for at få

de oplysninger/tilbud de som medlem bør få.

At nogle så ved siden af også bruger f.eks. facebook/messenger til at få info hurtigere ud, interne gode hurtige fortællinger eller måske i rekrutteringsøjemed, er for mig helt ok, bare alle får den info, de bør have. Jeg anerkender fuldt ud, at de sociale medier kan noget, det er svært på den gammeldags facon.

Nogle steder har man decideret valgt facebookvejen, så det faktisk er et krav som medlem i pågældende klub.. Og hvad så, når et andet socialt medie bliver mere populært – skal de så til igen at lægge om.

En anden ting. I den sidste tid synes jeg, min computer har taget mere og mere magt til sig. Klubmails udsendt over conventussystemet blev fast placeret i uønskede mails. Jeg har nu fået rettet en regel til, så de kommer det rigtige sted. Ofte ryger tilmeldinger fra medlemmer også i uønskede mails.

Så en fast procedure for mig er hver dag at kigge i uønskede mails.

Jeg tror desværre, at en del kommunikation går tabt på det felt.

Helge Laursen



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

Vores holdplan

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider

holdplan

03/01-11

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

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



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



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



Rådhusgade 6

74 62 64 64

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



VAND – VARME – SANITET



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

Tagdækning

- Tagpapdækning af nye tage 
- Listedækning 
- Tagpaprenovering 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

Sjov med atletik

D. 2.2. Næshallen i Kelstrup. En ny atletikklub, Vilstrup ved Haderslev havde indbudt til et anderledes atletikstævne. Klubben ledes af Allan Højmark, der i skoleregi har arbejdet lidt med konceptet Sportshall Athletics.



Her lytter Mikkel og Emilie Vendelbo Madsen, Emily Holm-Jensen og Christian H Cousin til Allan Hs instrukser før start.

Det er engelsk, og har vel eksisteret i omkring 25 år. Det har aldrig slået rigtig an i Danmark.



Augusta From Levrin i stående trespring, mens Helge imponeret kigger på.

Jeg husker, at mange danske atletikledere dengang afviste det med, at det jo ikke er rigtig atletik, men faktisk er, at stort set alle de nuværende engelske atletikstjerner i dag er vokset op med systemet. Ukendskabet var nok også medvirkende til at der ”kun” var 35 deltagere fra 7-13 år, men konceptet gjorde, at hallen summede af aktivitet.



Paula F Pedersen i gang med skumspyddet

Jeg er glad for, at vi fik 6 deltagere med, så jeg fik set, hvordan et stævne kunne laves med det koncept,



Mikkel i speed bounce

og efter hvad jeg kunne se og også høre ved udøverne og fra deres forældre, så var det en rigtig god dag med superaktivitet, og forældrene (og jeg) kunne se, at øvelserne havde stor relevans for en atletiktræning.



Christian viser god springkraft i stående højde

Vores deltagere gjorde det rigtig godt. Også ros til klubbens forældre, der gjorde en rigtig fin indsats som øvelsesledere ved flere af øvelserne. Ikke dermed sagt, at arrangørerne ikke havde styr på det, men det betød, at samtlige ti øvelser kunne være i gang hele tiden, så udøverne kunne nå flere forsøg.



En af forældrene, Emilys far, Erling i aktion som dommer ved high stepper.

Allan H. og jeg snakkede lidt om muligheden for at arbejde videre med det. Jeg vil nok vende tilbage omkring stævnet/konceptet efterfølgende, da det er afviklet her lige før klubbladets deadline.



Fra stafetten

Resultater fra stævnet til kunne ses på hjemmesiden. En fin dag som atletiktræner. Billeder: Kent V. Madsen.

Helge Laursen

Indestævne i Skive lørdag d. 18. jan. 2020



Fra venstre Simon Festersen, Kilian David og Mie Mikkelsen i Spar Bank arenaen i Skive

AAIG atleterne Mie Mikkelsen (2001), Simon Festersen (2000) og Kilian David (2002) deltog lørdag d.18. jan. i indendørsstævnet i Skive, hvor der på nogle løbsdistancer også blev afviklet Vestmesterskaber med medaljeuddeling, som vi dog ikke var med i.

Mie løb 60 m sprint i tiden 7,95 sek., dagens hurtigste tid for kvinder og med en flot PR for Mie med 2/100 dele af et sek. Kilian løb også 60 m sprint og hans tid blev 7,52 sek., der rakte til en 6. plads blandt de tre heat der blev afviklet for

mænd senior. Simon løb først 1500 m, som var hans først officielle 1500 m løb på bane, tiden blev 4.25,41 min og det rakte til en 11. plads blandt 14 gennemførende senior løbere – bedste tid var 4.00,42 min. En halvtime efter skulle Simon løbe 400 m og den løb han på 58,71 sek. der gav en 5. plads blandt 10 deltagere – han var dog ikke helt tilfreds med tiden, men benene var jo stadig lidt tunge efter 1500 m løbet en halvtime før.

Resultaterne kan bruges kvalifikationsmæssigt til de kommende DM mesterskaber for seniorer og ungdom .

Billeder fra Inde-stævnet kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/qpAxHdan54Fhh8By8>

Lars Bo Hansen

AAIG resultater Indestævne, Skive 18-01-2020

Pers.	Øvelse	Placering	Resultat
Mie Mikkelsen 2001	60 m sprint	1 Kv. sen.	7,95 sek. PR
Simon Festersen 2000	400 m	5 Mæ. sen.	58,71 sek.
	1500 m	11 Mæ. sen.	4.25,41 min. PR
Kilian David 2002	60 m sprint	6 Mæ. sen.	7,52 sek.

Idrætsmærket

Så er høsten for 2019 vedrørende idrætsmærker i hus: i alt blev det til 57 mærker fordelt på det traditionelle (atletik, formprøve og udholdenhed) og det rene løbsmærke.

Mærketagerne var fordelt fra 12 til 80 år, så her var der en dejlig bredde. Det var også lykkedes at få nogle atletikforældre til at give sig i kast med mærket – dejligt. Lidt flere motionsløbere end normalt havde valgt at tage det traditionelle mærke. Godt at prøve lidt andet.

Vi holder mærkeuddeling d. 3. marts på Stadion.

Planerne for mærket 2020 er ikke på plads endnu, men der vil selvfølgelig blive orienteret om dem på forskellig vis.

Udførligt vil planerne + udførlig info om mærket generelt altid ligge på atletikkens del af hjemmesiden under fanebladet idrætsmærket.

Hvis nu nogen fra andre AAIG afdelinger skulle have lyst til at give sig i lag med mærket – engang var mærket jo også stort inden for gymnastikken – så kan det anbefales at kigge samme sted.

Helge L

SkoleOL hjælpere?

Igen i år arrangerer klubben et skoleOL-stævne i atletik. Det er nu 5. gang, vi arrangerer, men uden hjælpere kan det jo ikke afvikles.

Ud over, at vi har nogle ældre skoleelever fra Stubbæk skole, har vi også brug for nogle af jer (eller nogen I kender).

Stævnet finder i år sted **onsdag d. 29.4 ca. kl. 8.45-15.00** på Aabenraa Stadion. Bortset fra pensionister mm – som selvfølgelig er meget velkomne, kan det være svært for mange at hjælpe på det tidspunkt, men nogle gange er muligheden der.

Visse ”nøglepersoner” har ind imellem ofret en afspadsering på det.

Så skulle I have tid/lyst/mulighed til at give en hånd med ved dette store arrangement, så send en mail til Helge Laursen: laursenstub@outlook.com eller ring: 29263679

Der er mange forskellige opgaver – også som ikke kræver atletikviden. Evt. kan man melde sig for en del af tiden.

Helge Laursen

AAIG-atm Nytårstaffel 14. jan 2020



Terminsliste 2020

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Februar					
Lørdag 15.	11.00	Randers	A	LM inde	Helge
Lørdag 22.		Kruså	M	Sønderjysk Cross	
Lør-søn 22-23.		Odense	A	DM Senior	Kirsten
Lørdag 29. -		Skive	A	DMU	Kirsten
Marts					
Søndag 1.		Skive	A	DMU	Kirsten
Søndag 8.		Roskilde	A	DM Cross	
Søn15.-søn 22.		Braga, Portugal	A	EM Masters	Kirsten
April					
Onsdag 29.	Dag	Aabenraa Stadion	A	SkoleOL	Helge
Maj					
Lørdag 2.	10.30	Aabenraa Stadion	Alle	Officiel åbning af Stafet 2020	
	11.00	Aabenraa Stadion	Alle	Start på løb, gang og aktiviteter	
Lør-søn 2.-3.		Tårnby	A	Tårnby Games	
Lør-søn 9.-10.		???	A	Øst/vest Mangelkamp	
Søndag 10.	10.30	Marskhalen, Højer	M	Digeløbet**	
Lørdag 16.		Herning	A	Herning Games	
Lør-søn 23-24.		???	A	DT indledende	Kirsten
Lør-søn 30-31.		???	A	DTU indledende	
Juni					
Mandag 1.	10.00	Sønderborg	Alle	Royal Run	
Lør-søn 13-14.		Hvidovre	A	Copenhagen Open	Kirsten
Lørdag 20.	10.00	Storetorv, Aabenraa	Alle	Aabenraa Bjergmarathon**	Kirsten
Fre-søn 19-21.		Odense	A	Store DM	
Lør-søn 27-28.		???	A	Vestmesterskaber Ungdom	
Juli					
Fre-søn 3.-5.		Lohja, Finland	A	NM Masters	Kirsten
Lørdag 12.		Slesvig, Tyskland	A	Venskabsmatch	Kirsten
Tor-søn 16-19.		Reiti, Italien	A	EM U18	
August					
Lør-søn 1.-2.	11.00	Odense		NM U	
Lørdag 9.		Sønderstrand, Aab.	T	Aabenraa Triathlon	
Lør-søn 15-16.		Østerbro	A	Copenhagen Games	
Fre-søn 21-23.		Greve	A	DM Masters	Kirsten
Lør-søn 22-23.		Østerbro	A	DM Mangelkamp	Kirsten
Lør-søn 29-30		Hvidovre	A	DMU	Kirsten

*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