

AAIG

Nr. 3 2021 54. årg.



Mads Krogsgaard fra Aaig atletik til DMU i Hvidovre, hvor han besatte 1. pladsen med et stød på 16,34 m.



atletik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
DM tri serien 2021	Side 8
Lidt atletiksnak	Side 12
Dialog med et smil i øjet	Side 13
Hjælpere til Tour De France 2022	Side 16
LM i atletik 2021 i Sæby	Side 17
AaIG – historien og organisation	Side 22
Erkendtlighedsoverrækkelse i Sønderjyllandshallen	Side 24
Danske Ungdoms Mesterskaber i atletik	Side 30
Arrangement med LC – og måske en idé	Side 32
Verdensmestre i træningslejr på Aabenraa stadion	Side 34
Idrætsmærket	Side 36
Løbe-begynder hold	Side 38
Opstart af C-holdet uge 43	Side 39
Nordborg Marathon	Side 40
DM Kaste Mangelkamp Bagsværd	Side 41
Bjergmarathon	Side 42
Terminliste	Side 43

Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2021: Mandag d. 6.12.2021

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

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

Forsiden

Mads Krogsgaard fra Aaig atletik til DMU i Hvidovre, hvor han besatte 1. pladsen med et stød på 16,34 m.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk Farversmøllevvej 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 Lindbjergparken 68,, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, Motion.atm@aaig.dk Frueløkke 16 2. tv., 6200 Aabenraa 20 73 26 27

Atletik aktiviteter

Kirsten Eskildsen, kfys@live.dk Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

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

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

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

Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com Flensborgvej 202, 6200 Aab. 40 61 19 35

Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk 26 48 32 12

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, danbn@sol.dk Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, kimmester@yahoo.com Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, silpol@hotmail.com Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Arne Matthiesen, 1966@live.dk Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa 21 66 65 14

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann, Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Henrik H. Jessen, henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 48 80 27

Jesper Steffensen, kasserer.atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Conny Schlesinger, atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 27 26 19

Solveig Petersen, solveigpetersen@jubbie.dk Frueløkke 428, 6200 Aabenraa 23 42 27 06

Thue Kloster Nielsen, smabyg@hotmail.com Farverfhus 170, 6200 Aabenraa 27 37 78 91

Helle Jensen, trunte00@yahoo.dk Vaxjøvej 48, 6200 Aabenraa 21 70 80 72

Idrætsmærke

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 Eskildsen, kfys@live.dk Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

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

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

Redskaber

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

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab. 74 61 32 75

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi./dr. 13 år +) larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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 Eskildsen (pi/dr. 14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
Dina Gylling, dinagyllingkristiansen@gmail.com		
Kristine Grevsen, kristinegrevsen@gmail.com		41 63 13 01
Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk		26 48 32 12
Anders Koch Hørlyck, hoerlyck@live.dk		20 78 96 51
Klubbladsredaktør		
Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
I redaktionen		
Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk		
<u>Stadion cafe</u> Rasmus Gansler, info@arenaaabenraa.dk		Ellemosen 15, 6200 Aabenraa
		20 27 57 06

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
<p>Mandags- Torsdag træning</p>	<p>Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om".</p> <p>A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p>B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p>C-hold - Løber mandag med noget alternativ træning og torsdag løber de med ved intervaltræningen.</p> <p>D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder kun mandag aften.</p> <p>Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben.</p>	<p>Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hanne Pia Nielsen Thomas Hunderup Rene Andersen Jan Pharao Helle Jensen Kim Meyer Bent Thomsen Rikke Christensen Henning Olsen Tove Grevsen Keld Keller Bo Junker Henning Olsen Kim Meyer</p>	<p>21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 21 38 51 47 28 57 40 23 24 25 99 67 61 71 55 11 21 68 69 54 22 15 14 79 29 90 26 19 26 48 32 12 42 32 55 99 20 73 26 27 29 90 26 19</p>	<p>Hele året lige med undtagelse af sommerferien og fortræning til Bjergmarathon. Der vil der være uge hvor medlemmerne selv må løbe uden at der er nogen som står for træningen.</p>
<p>Cross- turnering</p>	<p>Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Telt og bord med til "ude-runder".</p>	<p>Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen</p>	<p>20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82</p>	<p>Møde i DGI i aug. Aug-Feb.</p>

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Holger Jacobsen Helle Jensen Hanne Pia Nielsen	29 16 82 73 20 40 82 56 24 25 99 67	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	Sommer-halvåret
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
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Henning Olesen Tove Grevesen Finn Jacobsen Jytte Jacobsen	61 26 90 86 20 73 26 27 29 902 619 26 65 45 37	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende 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.

DM tri serien 2021

I år skulle deltagelse i DM tri serien prøves. Nu jeg er så heldig at dele glæden ved sporten med Emilie, som også deltager i DM tri serien for aspiranter, kunne jeg passende tilmelde mig de stævner, hvor det var sprint distancen.



Det var DM i aquathlon i ringe, DM-sprint enkeltstart i Hvidovre og det afsluttende finalestævne Draft sprint i Viborg.

Jeg får hen over vinteren trænet stabilt og følger min plan og er faktisk i god form, da Danmark lukker ned for 2. gang og dermed også fjerner muligheden for svømning. Det gode ved vores sport er, at vi jo altid kan træne løb og cykling.

Vi nærmer os hastigt 8 maj, hvor der skal køres DM i aquathlon, og vi har stadigvæk ikke muligheden for at svømme, men så åbner muligheden sig i første uge i maj, jubii og stævnet bliver gennemført, men ak, Aaig tri får ikke sådan lige en aftale om svømning på plads 😞 Jeg spørger pænt i naboklubben, om jeg må svømme med dem torsdag inden stævnet, blot lige for at prøve at ligge i vandet igen. Flinke er de i Rødekro, og jeg svømmer en god tur torsdag.

Desværre kommer Emilie hjem fra skole fredag og mega fryser, ryster og er skidt, helt klassisk dehydrering, og den når vi ikke at få styr på, inden det er afgang lørdag morgen. Skæbnen vil, at Kent har en aftale om at være fotograf hele dagen, så ungerne efterlades hjemme, og afsted tager Kent og jeg.

Vi er kun 9 alt i alt AG women, så der er god plads i bassinet, og de er hurtige de andre kvinder – jeg er virkelig en langsom svømmer og kommer op af vandet som 3. sidst. På med sko og en jakke for det er mega koldt.

Jeg overhaler en enkelt undervejs og ligger lige i hælene på nr 1, som jo så er en hel løberunde foran mig... men skidt mit løbe tempo er godkendt, og jeg ender som 4 i aldersgruppen 40-50år og 6 samlet.



Sommeren kommer, og der bliver brugt mere tid på sommerhus reovering end på at træne. Uanset hvor meget jeg træner, bliver jeg aldrig hurtig nok til at kæmpe om podiepladserne, og jeg dyrker triatlon, fordi jeg elsker at træne og have det sjovt.

Vi har planlagt, at hele weekenden i forbindelse med DM sprint i Hvidovre den 14. august skal bruges i København og har booket hotel således, at Emilie og jeg fredag kan cykle ruten og tjekke løberuten, men ak et lille benspænd: Mikkell brækker armen fredag middag, og han er ikke den eneste der har brug for hjælp på skadestuen, så vi rammer først København kl. 20.30 og har ikke fået noget mad, men det er jo heldigvis easy peasy i storbyen, og vi falder trætte om med hver vores måltidssalt i sengen. Så ingen rutetjek til Emilie og jeg.

Lørdag morgen er der rutetjek for aspiranterne, så selvom starten først går kl. 14 for Emilie og kl. 16 for mig, skal hun være der kl. 10. Da vi ankommer pumper vi lige dækkene, så de er helt skarpe til dagens race, og vupti min

ventil knækker – pyha benspænd nr to, jeg har tubeless, og det virker umiddelbart til at den på magisk vis holder luft, men jeg må hellere køre en tur for at se, om den kan klare belastningen og tager en tur forbi 2 cykelbutikker, men ak de har ikke kegler til racer cykel. Jeg forhører mig hos dem, vi kender på pladsen, men uden held. Nå, jeg satser på, at den holder de 20 km.

Vejret er ikke det fedeste, stiv kuling og styrt regn ind imellem, begrænset siddepladser og halvtags muligheder så det er en liiidt lang dag især for Mikkell der har godt ondt i armen. Jeg får tjekket den lidt kringlede del af cykelruten, og så er det tid til at se Emilie i aktion. Det er enkeltstart uden draft med 20 sek. imellem hver så man ved ikke, hvordan man er placeret, og man er også ret alene hele vejen.



Emilie er eminent til at springe på cyklen og ramme skoene i første hug, det ser så legende let ud, når hun gør det.

Skal hilse og sige, at jeg trods meget øvning ugerne op til slet ikke kan gøre hende kunsten efter.

Vejviserne på ruten er få, og de der skal stoppe trafikken sover, så hun brager ud i et kryds, hvor de ikke når at stoppe bilerne – puha hun kommer helskindet hjem og kan starte løbeturen i silende regn.



Regnen når lige at stoppe, inden det er min tur, men det er våde veje og massiv vind. Jeg har hjemmefra besluttet, at jeg denne gang vil springe i vandet, hoppe på og af cyklen og løbe i skiftezone, alt sammen noget jeg ikke tidligere har gjort.



Jeg springer i og nyder, at enkeltstart er lig med ingen kamp i vandet. Vinden og bølgerne kan mærkes, da vi kommer ud af havnen, heldigvis er jeg ret god til OW svømning også i høje bølger, jeg er bare ikke hurtig og bliver da også overhalet af flere undervejs.



Op af vandet og løb de 300m til skiftezone, hvor jeg har det hurtigste skifte i min gruppe, afsted med cyklen og nu er det, jeg skal forsøge, at gøre Emilie kunsten efter ved at springe på. Lad mig bare sige, at min mand og Emilie synes mit forsøg var en anelse pinligt.



Dækket holder luft alle 20 km, men jeg tager farten af over alle de rimelige hårde kantstens kanter, der har set bedre dage, jeg skal ikke nyde noget.



Springet af cyklen er godkendt, og jeg er hurtigt i skiftezone, men sidemanden breder sig en del, og jeg må flytte kasserne for at få min cykel ind, men afsted i skoene, rundt på to loop af

godt 2,5km og et højt bjerg der minder lidt om svejts, dog knap så lang.



Jeg ender som 4. og sidste kvinde i aldersgruppen 40-45 og nr. 13 ud af dagens 19 kvindelige deltagere.

Jeg har en dejlig tur og nyder hvert minut, selvom lungerne er ved at forlade brystkassen, og lårene brænder. Vi motionstosser har en sjov måde at more os på.

Efter stævne 2 kommer en aflysning af finalestævnet i Viborg og sæsonen slutter tidligere end ventet. 😊

Maria Vendelbo Madsen

Lidt atletiksnak

Det er ingen hemmelighed, at det har været lidt op ad bakke, de sidste par år. Flere af vores fremtrædende udøvere er flyttet, og der har været et vist frafald, både coronarelateret, og måske også grundet i de udsving, der bare sker.

Coronaen har også betydet, at meget planlægning er gået tabt, og generelt har de forskellige nedlukninger gjort, at mange har haft svært ved at komme i gang igen. I sønderjysk atletik har det f.eks. kun været AAIG, der har afviklet stævner i år...

I skrivende stund har klubben netop afholdt de sønderjyske mesterskaber med omkring 120 deltagere, hvilket er flot, tiden taget i betragtning. I det store hele et fint arrangement.

At vi så undervejs har haft nogle problemer, bl.a fordi DAF har indført et nyt stævneprogram, der ikke helt tager højde for et stævne af den slags, og fordi vi måske er blevet lidt "rustne" omkring den slags stævner.

Det skal vi selvfølgelig evaluere på. Måske få fat i nogle forældre med lidt administrativ erfaring, der kunne aflaste os lidt på den del af et stævne. De fleste af os er jo stærkest på det praktiske atletikområde.

Det skal da nævnes, at der var vellykket debut for et elektronisk startanlæg, og vi fik lavet en procedure, der involverede de øvrige klubber mere i dommeropgaverne, end vi normalt får gjort.

Vi havde et pænt antal deltagere med, der opnåede gode resultater. Hvis ikke, der når at komme resultater med fra stævnet i dette nummer, vil vi skrive lidt nærmere om det i næste nummer.

Lige nu oplever vi flere positive tendenser. Lige så stille er der kommet nye medlemmer til. En dygtig tidligere aktiv er på vej som træner. Vi oplever lige nu en rigtig god stemning generelt og mellem de aktive på vores træningshold, også der, hvor der er stor aldersforskel. Denne stemning var også tydelig at opleve ved før nævnte stævne, hvor AAIGerne bakkede hinanden op på bedste vis.

Dette gode træningsfællesskab bør vi gøre meget for at fastholde. Det kan blive afsæt for en fornyet fremgang.

Vi har/havde planer om at lave et begynder/børnetrænerkursus lørdag d. 13.11. i Aabenraa. Desværre kan Dansk Atletik Forbund sandsynligvis ikke skaffe en instruktør på det tidspunkt. Hvis ikke det lykkes, er håbet, at det kan lade sig gøre sidst på vinteren. Vi ved, at vi har flere interesserede/gode emner

til dette kursus, men vi er næsten sikre på, at der også findes gode emner blandt medlemmer/forældre, vi ikke lige har tænkt på.

Så giv os endelig et vink, hvis det måske kunne have interesse. Vi har også flere andre småopgaver, hvor også atletik-ukyndige ville kunne hjælpe klubben.

Alt i alt er der en god grund til forsigtig optimisme.

Helge Laursen

Dialog med et smil i øjet

Tirsdag den 7. september 2021 deltog jeg i medlemsmødet i Motion. Udover at der skulle udpeges medlemmer til aktivitetsudvalgene og drøftelse af træningstider, var strukturen af Motionsudvalget også på dagsordenen.

Det er netop på medlemsmøderne at alle har mulighed for at give deres kommentarer med på vejen. Ligesom det også er muligt på afdelingsmøderne i ATM (forud for generalforsamlingen). Det er så vigtigt, at man bakker op om disse møder, deltager og også giver sin mening til kende. Uanset om det er ris eller ros. Hvis man har forslag til at ting kan gøres anderledes – så sig det! Og

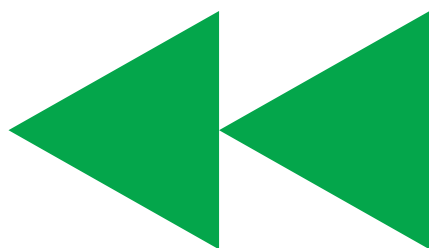
ikke mindst - hvis man er tilfreds med tingene som de er – så sig det! Det giver ikke mening, at kun få tager ordet og resten forbliver tavse.

Jeg er ”ramt” af fællesskabet i en forening og tanken om at alle bidrager positivt til fællesskabet 😊 Vi skal have respekt for hinandens forskellighed. Og hvis vi er uenige, skal det foregå i en god og konstruktiv dialog, hvor man også efterfølgende kan gå fra hinanden med et smil i øjet. Netop den del er vi *alle* forpligtet til at bidrage til! Det må ikke komme så langt, at dialogen ikke længere opleves som sådan.

Det er ikke godt for fællesskabet og heller ikke for den frivillighed, man hver især har lyst til at bidrage med.

Så håber, endnu flere vil komme, og endnu flere vil luften deres stemme i de forskellige fora vi også fremover mødes i – i en god og konstruktiv dialog og selvfølgelig vigtigst af alt - *altid* med et smil i øjet.

Conny Schlesinger
Medlem af Motion og bestyrelsen ATM



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



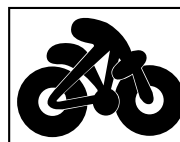
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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



Hjælpere til Tour De France 2022

AAIG ATM her fået denne opfordring fra Aabenraa kommune om at bede foreningens medlemmer om at deltage som hjælpere ved Tour De France 2022.

Dette vil vi fra bestyrelsens side gerne bakke op om og vi håber samtidig at så mange som muligt vil tage imod uddannelsen som trafikofficial, da denne uddannelse, kan være med til at gøre det letter for ATM at afholde vores egne arrangementer hvor der kræves trafikregulering. Dette da vi oplever at myndighederne, får færre ressourcer til at indgå i et samarbejde med foreninger om disse opgaver.

”Til sommeren 2022 kommer et af verdens største sportsevents til Aabenraa. Tour de France 2022 kører d. 3. juli 2022 igennem Aabenraa Kommune fra Genner via Løjt Land over Aabenraa og til Feldsted inden etappen slutter i Sønderborg.

Vi har brug for jeres hjælp til at finde de rette cykelentusiaster, ildsjæle og generelle frivillige som vil være med til at skabe en helt unik stemning.

Aabenraa Kommune har mulighed for at stille med frivillige til at sikre en sikker løbsafvikling, tilskuerhåndtering og andre opgaver, så vi således sikre en succesfuld afvikling af en verdensomspændende sportsbegivenhed. Vi har derfor brug for jeres hjælp til at sprede budskabet.



De frivillige modtager til denne opgave en tøjpakke, samt særlige invitationer til oplæg bagom arbejdet I at få Tour de France til Danmark. I kan som forening bruge dette som en måde at ryste frivillige sammen og skabe et fællesskab omkring Tour de France.

Er du løbsarrangør?

Hvis jeres egen forening arrangerer et årligt motionsløb, cykelløb eller event, hvor der kræves trafikregulering har I i samme ombæring mulighed for, at tilmelde en række frivillige til Trafikofficialsuddannelsen. Denne har en værdi af 2.500 kr. og sikrer at I som forening har frivillige til afspærring og regulering af trafikken i forbindelse med løbsafvikling. Der er både et forløb i efteråret 2021 og foråret 2022.

I kan finde alle opgaverne til Tour de France på www.frivilligjatak.dk hvor I skriver jer op.”

Pbv.

Formand for AAIG ATM

Kenny Bach Andersen

LM i atletik 2021 i Sæby

Vi mødtes ved stadion fredag eftermiddag og afsted det gik mod nord, med Kenny som chauffør.

Vi havde en lille pause oppe nord på hvor vi fik spist madpakken og lige strækket benene, inden det gik ind i minibussen og videre gik det til Sæby skole, hvor vi skulle overnatte.

Godt ankommet på skolen fik vi snakket og organiseret det praktiske omkring indkvarteringen. Efter dette fik nogle brugt lidt mere energi, på at spille lidt bold i skolegården.

Men ja ak ak så tiden jo hvor alle skulle lukke deres øjne og sove. Det klarede Kenny utrolig godt er sikker på alle i lokalet bakker op om dette. 5 min. Efter lyset var slukket var Kenny godt i

drømmeland og det var med lyd på 😊. Jeg kan heller ikke sige mig fri for, at jeg kan sove med lyd på. Denne gang tog Kenny føringen og næste morgen da vi alle skulle op, kunne alle børn fortælle at de kunne høre ham. Ved morgenmaden blev vi beskæftiget i



Christian ved præmieoverrækkelse

dette, da en anden region havde svært ved at sove pga. en der snorkede ups. Men der skal mere til at få en rigtig atlet slået ud af kurs, så afsted det gik mod stadion på gåben efter morgenmaden. Dagen startede med lidt skyer på himlen, men skal love for da de var væk, kom solen frem og det var dejligt.

Vi havde plantet os på tæpper, som nogle atleter havde med (familien Grevsen). Der var også hjemme bag med på stadion, fra to som synes det skulle man havde med 😊

Alle atleter var i gang lørdag med højt humør, der blev hygget, snakket og heppet på hinanden.

Vi trænere gjorde vores for at kunne være til stede, når der var øvelser og tror det lykkedes meget godt for os.

Der blev serveret frokost på stadion som vi kunne nyde på tæpperne i solen. Alle



Signe med fuld koncentration under kuglestød

heppede på hinanden og hjalp til vis en var i tvivl om noget. Desværre var der ikke så mange deltagere, som normalt til sådan et stort stævne. Der var også en del, som ikke kunne få det til at passe ind ved os i AAIG. Vi var ikke den eneste klub, der ikke havde så mange

med som vi plejede, Det resulterede i at der var luft i tidsskemaet, som kunne bruges på hygge, leg og en lille lur, hvis der var nogen der manglede fra om natten.

Da vi alle var færdige, gik vi hen på skolen igen, hvor man lige kunne slappe lidt af inden nogle af os gik over til sportsanlægget (fodbold) hvor man kunne tage sig en tur i bruseren. Derefter var aftensmaden ved at være klar



Paula i gang med opvarmning

Efter denne var der hygge på værelset for de aktive, den blev brugt med kortspil og andet hygge. Lederne var til leder møde, men der var efterladt en voksen som spillede kort med dem.

De aktive blev sendt i seng ved kl. 22 med beskeden om de skulle ligge sig til at sove

inden lederne kom og især ham der drømte højlydt, dette lykkes vist for de fleste.

Søndag morgen efter vækning, var der morgenmad og efterfølgende, skulle klasseværelset ryddes op og borde stilles hen hvor de kom fra, inden det gik ud i bussen og mod stadion. Her ventede endnu en solrig dag atleterne.

Efter præmieoverrækkelsen for hold gik det hjem af i bussen med Kenny ved rattet

Sæby havde gjort et stort arbejde i at gøre det så Corona sikkert som muligt. Alle måltider var pakket ind til den enkelte atlet og leder. Borde blev sprittet af, når folk gik fra bordet.

Der skal lyde en stor tak til alle aktive og forældre, fra os ledere, for at havde været med denne weekend sammen med AAIG og håber vi kan få endnu flere hyggelige ture.

AAIG-holdet bestod af følgende, samt deres resultater:

Paula:

60m hæk i 12,09 sølv

Spydkast 16,04

80m 12,22

Kugle: 6,75

Længde 3,99

Bronze i holdkamp

Signe:

80m. 13,52

Kugle 6,07

Længde 3,35

Bronze i holdkamp

Lucie:

Spydcast 20,56

Højde 1,40

Kugle 8,88
bronze

Længde 4,28

Bronze i
holdkamp

Christian:

Længdespring
4,78 sølv

80m 11,82
bronze

800m 2.33,95
sølv

Boldkast 40,92

Bronze i individuel
tre kamp

Kristine:

100m 14,39 guld

200m 30,39 guld



Lucie med sin medalje
i kuglestød

Henriette:

Spyd 25,16 sølv

Diskos 24,24 guld

**Fra
atleterne:****Henriette:**

Jeg synes stævnet var rigtig godt og fedt det endelig kan lades sig gøre igen. Det er langt til Sæby, men vejret var godt, tidsplanen holdt og faciliteterne var gode. Så alt i alt var det en rigtig god weekend.



En glad og stolt
Henriette

Lucie:

Indtil videre har det været en super god oplevelse her i Sæby. Vi har gået over til stadionet og der har jeg deltaget i spyd, kugle og højde. Christian, Paula, Christine, Henriette og jeg (Lucie) og i morgen den 05.09.21 i længde. Vi har sovet i et klasseværelse med vores klub.

Kristine:

I dag har været en lang dag. Jeg har kun løbet 100m, så der har været god tid til at heppe og hjælpe de andre. En lille lur på græsplænen og utallige omgange uno var der også tid til.



Kristine på sejrsskamlen

Signe:

I dag har jeg lavet Kuglestød og 80m. derimellem var der tid til hygge, heppe og en lur. Kristine var blevet væk for os, så hende skulle vi også lede efter. Hun var så ikke så langt væk heldigvis. De store var rykket ind i skyggen (klubhuset) og spillede Uno

Christian H.D.:

Jeg har været med til LM i Sæby, sammen med AAIG. Det var godt vejr, solen skinnede og vi fik god frokost. Stemningen var god og vi heppede på hinanden. Jeg var med i Bold, længde, 800m. og 80m., og der var god konkurrence. Jeg vandt alligevel fire medaljer. Sølv i 800m og længde. Bronze i 80m. og i trekampen og jeg er godt tilfreds.

Med Sportslig hilsen og håbet om at vi ses til næste års LM i atletik.

Kenny, Tove og Ruben

LM i atletik 2021 i Sæby



AaIG - historien og organisation

"AaIG er den forening med næsten 100 år på bagen".

Fødselsattesten:

AaIG eller Aabenraa Idræts- og Gymnastikforenings fødselsattest stammer fra den 18. oktober 1922, hvor der på et møde på Folkehjem blev stiftet en gymnastikforening. Denne forening var grundlaget for den senere Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening.

Foreningens formål:

Jf. vedtægterne har foreningens formål "været at dyrke en række idrætsgrene og derigennem udvikle kammeratlig sammenhold" (version af 06.06.1943), hvilket i den seneste version fra 2014 omfatter "derigennem at fremme sundhed og godt kammeratskab".

Historien og idrætsgrenene:

AaIG blev stiftet som en gymnastikforening, der i 1942 lagde op til at prøve med håndbold.

I 1943 blev foreningen lagt sammen med Statsskolens Idrætsforening under navnet "Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening (AA.I.G). Dette medvirkede til, at foreningen i løbet af 1945 samlet fik atletik, håndbold og gymnastik på programmet.

I 1960 kom den fjerde idrætsgren Volleyball til, og i 1966 kom orientering med som en afdeling. Til gengæld forsvandt håndbold og blev vist videreført i en selvstændig forening (AaGS).

I 1987 kom triathlon til, og i det nye årtusinde har foreningen kortvarigt haft en e-sports afdeling, og senest er der etableret en afdeling for disc golf.

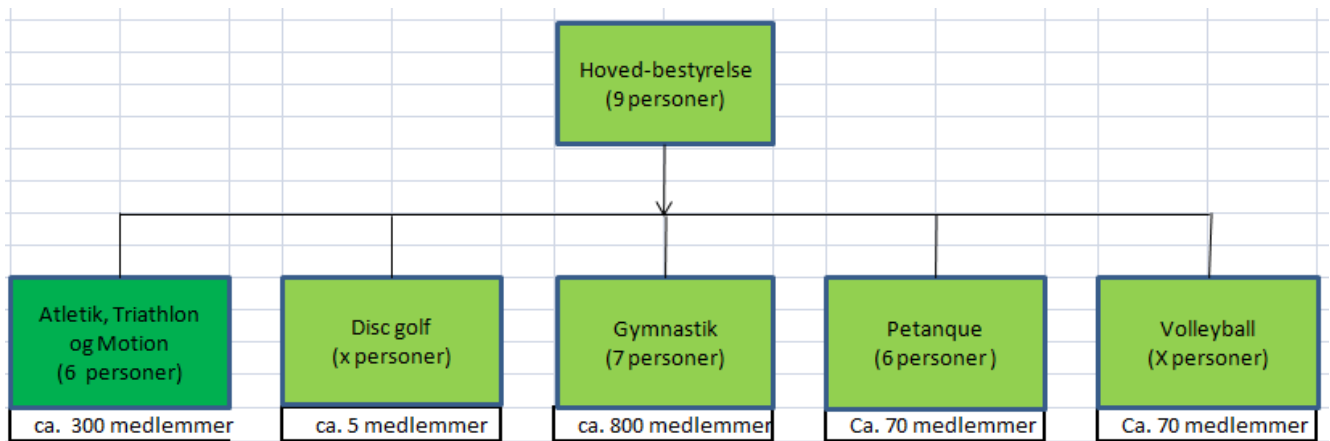
Organisationen:

AaIG er en forening baseret på medlemmernes indsats, og gennem tiden ledet af en bestyrelse understøttet af udvalg, grupper m.v. i forhold til de respektive opgaver, der måtte være i og med de enkelte idrætsgrene.

Det, at gå fra at være en gymnastikforening til i dag en forening med 5 forskellige idrætsgrene (Atletik, Tri og Motion, Disc Golf, Gymnastik, Petanque og Volleyball) har betydet, at én bestyrelse var for lidt.

De enkelte afdelinger har i nyere tid fået egen "afdelingsbestyrelse". Endvidere har de respektive afdelinger ansvar for egen økonomi m.v.

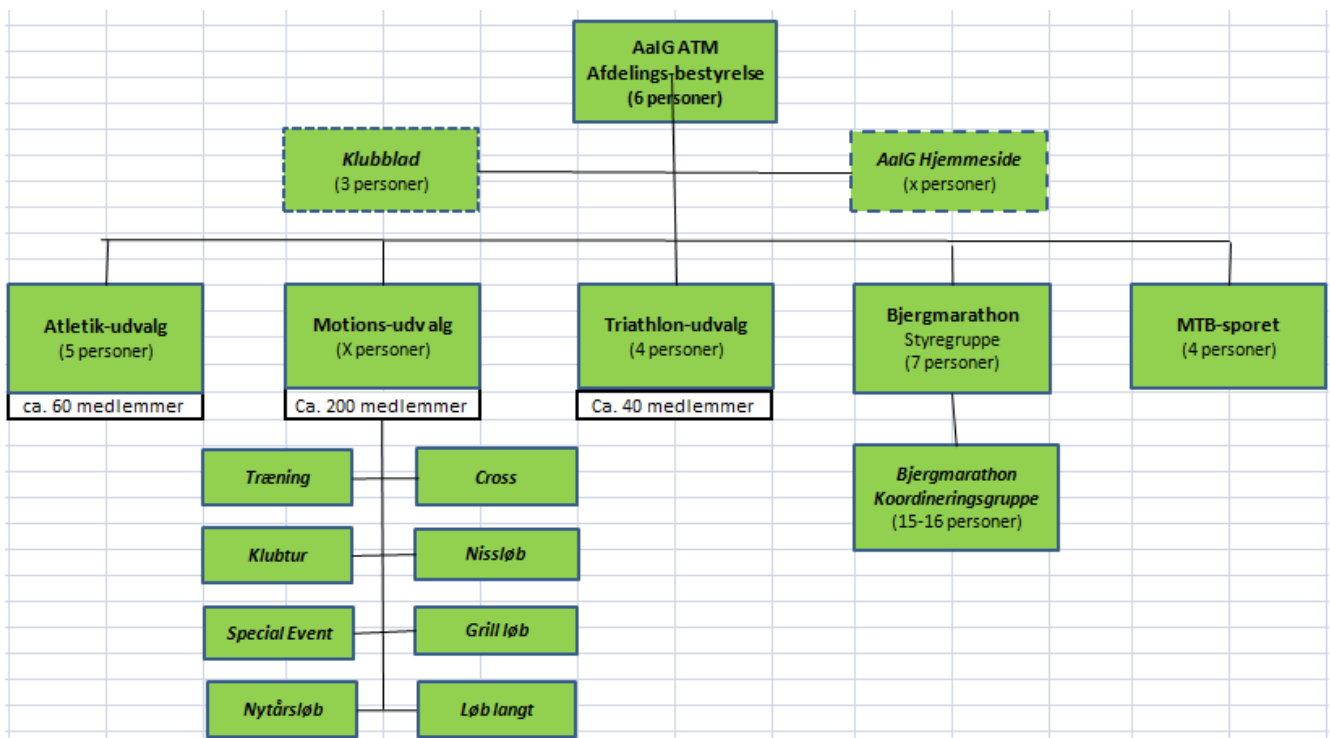
Kort tid før "sin 100 års fødselsdag" se foreningen ud som vist i figur 1 (afdeling, antal medlemmer i bestyrelse og i de enkelte foreninger).



Figur 1:

Motionsafdelingen - organisation heraf:

Motionsafdelingen - som undertegnet har været medlem af siden 2008 - har aktuelt en organisation som vist i figur 2 nedenfor.



Figur 2:

Håber denne oversigt giver alle et hurtigt overblik over foreningens organisation til brug for det fremtidige frivillige arbejdet i AalG ATM og til gavn for DIG og mig.

*Jesper Steffensen
Medlem af Aaig ATM (Motion).*

Erkendtlighedsoverrækkelse Sønderjyllandshallen 9. sept. 2021



AAIG-atm deltagere på scenen i Sønderjyllandshallen

Erkendtlighedsoverrækkelsen i år var stadigvæk påvirket af Corona pandamine, da den normalt gennemføres i foråret, men blev så gennemført den 9. september efter samfundet havde åbnet op for fællesarrangementer.

Arrangementet fandt sted i Sønderjyllandshallen og var særdeles godt gennemført og i rigtige flotte rammer med DJ musik og optræden.

Programmet var flg.:

- **Velkomsttale** v. *Aab. Fritidsråd*
- **Sang** *Du kom med alt det, der var dig*
- **1. del af uddelinger** *Aab. bueskyttelaug*
- **Overrækkelse af ungdomslederpris**
- **Underholdning** *Gospel Family Aab.*
- **Overrækkelse af initiativprisen**

- **2. del af uddelinger** *Aab. badminton, Aab. Taekwondo, Vesterbæk Motorcross, RIF badminton, Bov IF svømning & Parasport Aab.*
- **Overrækkelse af årets idrætsudøvere**
- **Overrækkelse af seniorlederprisen**
- **3. del af uddelinger** *Tinglev rideklub, Grænseegnens skytteforening, AAIG-atm.*
- **Tale til modtagere der har fået tilskud fra Eliteidrætspuljen**
- **Afslutningstale**
- **Let traktement i foyeren**

Til trods for at der gennem Corona året havde været en stor nedgang i arrangementer lykkedes det alligevel forening at mønstre 27 ungdomsmotagere og en voksen (Kirsten Eskildsen), som det ses

i nedenstående tabeller. Nedgangen i voksen rækken skyldes bl.a. fraflytning fra Aab. til uddannelsesbyerne, som kommer i klumper.

År	antal
2020	27
2019	41
2018	42
2017	31
2016	27
2015	28
2014	30
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

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

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

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

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

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

AAIG voksen modtagere fordelingen gennem de sidste 14 år:

- Sæson 2020 – 1 pers indstillet
- Sæson 2019 – 8 pers indstillet
- Sæson 2018 – 6 pers. indstillet
- Sæson 2017 – 5 pers. indstillet
- Sæson 2016 - 10 pers. indstillet
- Sæson 2015 - 9 pers. indstillet
- Sæson 2014 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2013 - 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 - 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 - 13 pers. indstillet

- Sæson 2010 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 - 16 pers. indstillet
- Sæson 2008 - 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 - 15 pers. indstillet

En stor TAK til Kirsten Eskildsen, Bo Junker og Thomas Johansen, der har

været behjælpelig med at finde frem til navnene på dem der skulle indstilles. Billeder fra arrangementet kan ses på google foto på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/7ir3uGm3NY-sLX2f36>

Lars Bo Hansen

Erkendtligheds modtagere indtil 18 år for året 2020

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Johanne Trip	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 20. Febr. 2020	1.pl.pi.0-7 år	1.pl.
Malte Andersen	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.7 år	600 m
August F. Levring	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.8 år	40 m, 600 m, højde, kugle, 4x40 m stafet
Elly Gylling	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.9 år	4x40 m stafet
Josefine Danielsen Dam	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.9 år	600 m, 4x40 m stafet
Sigrid Koch-Hørlyck	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.9 år	4x40 m stafet
Stanislav Szozesniak	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.9 år	40 m sprint, 600 m
Anders Bech Michelsen	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	60 m hækkeløb, 4x60 m stafet
Benjamin Duus	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	60 m, længde, boldkast, kugle, højde, 4x60m stafet
Jeppe Blomberg	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	4x60 m stafet
Lasse Abrahamsen	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	4x60 m stafet
Noah Schmidt	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	800 m
Christian H. Cousin	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, 800 m, længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 27. sept. i Randers	2.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, 200 m, 600 m, længde
Karina Stachowiak	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	800 m, længde, 4x80 m stafet
Lucie Hempel	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 20. Febr. 2020	1.pl.pi.11-14 år	løb for hold
	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	højdespring, spydkast, 4x80 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 27. sept. i Randers	1.pl.pi.12-13 år	spydkast
Paula Franziska Pedersen	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb, 4x80 m stafet
Signe Grevsen	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 20. Febr. 2020	1.pl.pi.11-14 år	løb for hold

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Emilie V. Madsen	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 20. Febr. 2020	1.pl.pi.11-14 år	løb for hold
Gro Holt	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	højde, længde, 4x80 m stafet
Rico Jensen	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, 800 m, længde
Bastian Stentoft	DMU for 14-15 årige i Hvidovre 19-20 sept.	3.pl.dr.14-15 år	spydkast
	LM atletik inde 15. febr. i Randers	3.pl.dr.14-15 år	60 m sprint, 200 m, kuglestød
	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.14-15 år	100 m sprint, diskos, spydkast
Silja Gylling Kristiansen	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 20. Febr. 2020	1.pl.pi.15-17 år	løb for hold
Emma O. Hansen	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 20. Febr. 2020	1.pl.pi.15-17 år	løb for hold
	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.16-17 år	længdespring
Kristine Grevsen	DM ungdom inde atletik, 29-1. marts i Skive	3.pl.pi.16-17 år	4x200 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.16-17 år	100 m, 400 m
Mads Krogsgaard Nielsen	DM ungdom ude atletik, 12-13. sept. i Aalborg	1.pl.dr.16-17 år	kuglestød, diskoskast
	DMU kastemangekamp i Bagsværd 29-30. aug.	2.pl.dr.16-17 år	Hammer, kugle, diskos, vægtekast, spyd, 3204 point
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 26. jan. i Århus	2.pl.dr.16-17 år	kuglestød
Lucas Søvang	DM ungdom ude atletik, 12-13. sept. i Aalborg	2.pl.dr.16-17 år	Diskoskast
	DM ungdom ude atletik, 12-13. sept. i Aalborg	1.pl.dr.16-17 år	Hammerkast
	DMU kastemangekamp i Bagsværd 29-30. aug.	1.pl.dr.16-17 år	Hammer, kugle, diskos, vægtekast, spyd, 3592 point
	Sønderjysk børnemesterskab 5.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.16-17 år	Kugle, diskos, hammerkast
Victoria Widding Foged	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 20. Febr. 2020	1.pl.pi.15-17 år	løb for hold

Voksne erkendtligheds modtagere for året 2020:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Kirsten Eskildsen	DM senior ude 26-28 aug. i Esbjerg	1. pl. Kv.55 år	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 2474 point
	DM ungdom ude atletik, 24-25. aug. i Greve	1.pl. kv. 55-59 år	hammerkast



Gavebordet: Action kameraer, træ figurer og blomster



**ERLING ANDERSEN
SNEDKER OG TØMRER
FORRETNING A/S**

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

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

**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



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa



Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET



Dimen 49 · DK 6200 Aabenraa · Telefon 74 62 47 46
www.aabenraa-vvs.dk · vvs@aabenraa-vvs.dk

Tagdækning

- **Tagpapdækning af nye tage** 
- **Listedækning** 
- **Tagpapreovering af eksisterende tage**
- **Efterisolering af eksisterende tage**
- **Membranisolering af broer og parkeringsdæk**
- **Selvbærende stålpladetage**

Syddansk Tagdækning A/S blev i 2006 stiftet af Asmus Schmidt, Allan Lotzkat, Torben Schweer og Lars Slipsager – som tilsammen har mere end 80 års erfaring inden for tagdækningsbranchen. Syddansk Tagdækning A/S vil derfor være det sikreste valg, når der skal vælges samarbejdspartner til udførelse af tagpararbejde.

Syddansk
Tagdækning A/S

Tlf. +45 77 34 37 00 · Fax +45 74 63 36 37 · www.syddansktag.dk · info@syddansktag.dk

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

Danske Ungdoms Mesterskaber i atletik.

Af Kirsten Eskildsen

I weekenden 11-12 september havde vi 4 atleter med til årets DMU, som igen kunne afholdes uden restriktioner i Hvidovre på de flotte blå atletikbaner.

Der var både guld, sølv og bronze til AAIG's to stortalenter i kast.



Mads Krogsgaard Nielsen vandt stort i både diskoskast og kuglestød i aldersgruppen Drengene 16-17 år. Mads er tæt på Joacim B. Olsen's danske rekord i diskoskast med 53.54m. Rekorden lyder på 56.88m Det lykkedes

ikke helt denne gang, men rekorden jagtes. Næste mulighed vil være på søndag på hjemmebanen i Aabenraa til de Sønderjyske Mesterskaber i atletik på Aabenraa stadion. I hammerkast vandt Mads Bronze med en stor personlig rekord med et kast på 52.02m. Kuglestød blev vundet med 16.34m. Han havde et stød på over 18.50m som han desværre ikke kunne holde. Også dette stød havde været over den danske rekord som lyder på 18.13m.



Lukas Søvang som i år er rykket op i aldersgruppen Drengene 18-19 år, formåede til trods for at være den yngste i aldersgruppen at vinde hele 2x flotte sølvmedaljer i hammer og diskoskast. Hammerkastet var på 49.68m med den tunge 6kg hammer. I diskos blev det til 38.83m. I kuglestød fik Lucas ondt i hånden så han måtte nøjes med 2 stød. Her røg kuglen ud på 12.39m



Kristine Grevsen deltog i gruppen Piger 16-17 år med flotte resultater på 100 og 200m. Det blev til en fin PR på 200m hvor hun løb ind på en 3. plads i hendes heat. Tiden var rigtig god med 28.95s. Dette selvom hun vred om på foden under opvarmningen og måtte løbe med smerter. Så rigtig flot. 100m blev løbet på 13.94s.



Vores yngste deltager Rico Jessen D14-15år løb 800m hvor han satte en flot PR med 2.25.48s. 1500m og 3000m blev løbet på henholdsvis 4.50.78min og 10.28.38min.



Billederne er taget af Lars Bo Hansen.

Arrangement med LC – og måske en idé.

Vi i atletikken fik en henvendelse fra Lady Circle om, vi kunne lave et arrangement (ca. 16 deltagere) for dem på ca 1½ time. Måske omkring idrætsmærket. Baggrunden var, at tovholderen for det arrangement, Ida Ravn, for et par år siden havde taget mærket i AAIG, og hun huskede det som en god oplevelse.

Overordnet synes jeg, at vi i klubberne nøje skal overveje, hvad man evt. påtager sig udover det direkte klubarbejde, ud fra den betragtning, at den tid, vi sætter af til klubarbejde, er en værdifuld ressource for foreningen.

OK, vi vurderede dette som relevant i forskellige henseender, og Ruben og jeg havde tid den pågældende aften tirsdag d.7.9. Selvfølgelig går der tid udover selve seancen – klargøring og en vis forberedelse, men rimeligt overkommeligt.

Vi startede med at fortælle lidt om atletikidrætsmærket, og give dem pointskema. Så en let opvarmning – det er altid en fornøjelse at se voksne lave mere ”barnlige aktiviteter” – en god stemning. Så træning og prøve i stående længde og kugle. 2 forholdsvis lette

øvelser. Og til slut 60m løb. 2-3 stykker var i stand til at ”bestå” atletikkravene.



En kort introduktion til idrætsmærket til en flok veloplagte damer

De virkede også til at være i god form. Nogle var rimelig tæt på, og ville kunne klare kravene med lidt træning, mens andre var længere fra, men der var også stor forskel på formen. Vi oplevede en god stemning undervejs. Om det direkte fører til, at nogen vil færdiggøre mærket i klubbens regi? Måske er der sået nogle frø, nogle sender måske deres børn afsted til atletik, goodwill...



En klassiker fra vores træning. F.eks. stikbold afbrudt af småøvelser inden man fortsætter stikbolden

Måske en idé

Interessant var, at en spurgte, om det var muligt at gå til voksen atletik, sådan på motionsplan.

Her må vi sige, at det kniber. Reelt har vi ikke noget tilbud til den allerstørste målgruppe.

Ja, man kan hænge på ved ældste ungdom, men jo ikke ligefrem noget for en motionist. Vi har idrætsmærket, men det er jo i en begrænset periode.

Et eller andet sted tror jeg, at det ville være attraktivt for mange. Ikke alle er til boldspil, dog vrimler det med diverse tiltag, crossfit, bootcamp og hvad det ellers hedder.

Mange af dem bruger træningsøvelser, der er velkendte fra atletikken. Det kombineret med mange af de andre ting vi bruger, de sociale aktiviteter (diverse ”lege”, opvarm-ningsboldspil) og også de rigtige atletikøvelser – måske med idrætsmærket som mål, eller mere.

Tidsmæssigt skulle det måske ligge samtidig med de yngstes træning, så forældre måske kunne dyrke det, mens deres barn blev ”passet” på et andet atletikhold.

Jeg tror også, at det er lettere at engagere folk i klubarbejdet, hvis de selv er aktive i sporten.

Men jeg tror også, at det vil kræve meget at få solgt tilbuddet, og ved ikke, lige hvordan det skal gøres PRmæssigt.

Jeg kunne godt selv være interesseret i at gå ind i et sådant projekt. (evt. reducere min trænerindsats ved ungdommen en smule, ud fra, at det ser ud til, at vi bliver bedre kørende på det område). Men en forudsætning vil være, at vi er flere om det. Jeg hører gerne fra interesserede.

Helge Laursen

Verdensmestre i træningslejr på Aabenraa stadion

I weekenden fra fredag d. 2. til søndag d. 4. juli, dannede Aabenraa atletikstadion rammerne om en træningslejr for master atleter i atletik. I atletik er man master fra man fylder 30 år, til man ikke orker længere.

Træningslejren var arrangeret af Kirsten Eskildsen sammen med Master komitéen fra Dansk Atletik. På træningssamlingen deltog 35 atleter fra hele landet i alderen fra 40 til 82 år, hvoraf nogle både var deltagere og trænere/instruktører i forskellige øvelser. Bl.a. deltog 9 atleter, der har taget medaljer ved verdensmesterskaberne for masters gennem tiderne.



Blandt deltagerne var både nybegyndere og atleter, der målrettet træner mod deltagelse i danske-, europa- og verdensmesterskaber.

Træningslejre for masters holdes for at atleterne kan udveksle erfaringer om træningsplanlægning og teknik ved fx

hammerkast, diskos og kuglestød samt længde- og højdespring, korte og lange løb mv., så de kan videreudvikle deres træning hjemme i klubben, hvor mange træner alene eller sammen med børnene i klubben.



På grund af corona, har stævneaktiviteten i de sidste 2 år været meget begrænset, og derfor var der også på træningssamlingen arrangeret konkurrencer i udvalgte øvelser. Her blev der sat 3 danske rekorder. Knud Høyer, Greve Atletik (75-79 år) satte danske rekord i hammerkast, Tom O Jensen, Esbjerg (60-65 år) satte danske rekord i kastefemkamp og Vagn Kildsig, Dianalund IF (81-85 år) satte dansk rekord i 400 m løb.

Ved søndagens evaluering af træningslejrens program og egne oplevelser gav samtlige deltagere udtryk

for, at de gerne ville komme igen næste år, og at de havde lært en masse, som de kan bruge direkte ved træningen hjemme i klubben.

Aabenraa stadion danner den perfekte ramme om en træningslejr for atletik med alle øvelsessteder samlet på stadion området, og et cafeteria, hvor man kunne spise både frokost og en meget hyggelig aftensmad samt overnatningsmuligheder tæt på stadion.



Efter middag lørdag aften (med fodbold på tv-skærmen Danmark-Tjekkiet) var der cykelringridning - en øvelse, der vakte stor begejstring hos deltagerne og publikum.

Af Kirsten Eskildsen

Idrætsmærket

Uddeling og videre frem

Mandag d. 30.8. havde vi en lille uformel uddeling af idrætsmærkerne for 2020. der havde været en del frem og tilbage om, hvordan det kunne gøres. Den traditionelle forårsuddeling var jo ikke mulig pga coronaen. Så senfølgerne af coronaen, også i den almindelige idræts-hverdag, er der stadig. Det blev så til en discountmodel indpasset i klubbens hverdag.

Vi havde forventet (frygtet), at der nok ikke var så mange, der var mødt frem, men faktisk kom der 35 ud af de 47 mærketagere. Så det var rigtig dejligt.



Her flokken af modtagere. Det lyser dejligt op med klubdragterne, sagde ham, der selv ikke havde en på.

Lidt fakta: i alt 47. Ganske lidt færre end det sidste par år, men flot, når man tænker på coronasituationen sidste år, der også betød, at det ikke var muligt at tage mærket ved to løb, så alle var

”nødt” til at tage det traditionelle mærke (atletik, formprøve, udholdenhed), men man har indtryk at det var en god, afvekslende oplevelse for flere af dem, der ikke havde prøvet det før.



Helge og Anders i gang med at overrække mærkerne – her til Kim Meyer

Mærketagerne:

Ungdom 12-17 år (ordnet efter alder):

Karina Stachowiak, Lucie Hempel, Paula F Pedersen, Signe Grevsen, Christian H Cousin, Emilie V Madsen, Julie R Petersen, Johanne B Riis, Karoline Nissen, Valdemar A Nissen, Alexandra Khristoforova, Bjørn U Top, Bastian G Stentoft, Kristine Grevsen.



Helga Jørgensen modtager mærke nr. 40.

”Voksne” (fra 18 år – ordnet efter køn og mærkenummer):

Emmanuelle Orlay g1, Hanne Pia Nielsen g1, Annelise Madsen g1, Ester Kathrine Nielsen g1, Simone S Pedersen g2, Lis Bøgebjerg Jørgensen g2, Margit Abrahamsen g3, Karen Jessen Olsen g5, Tove Grevsen g6, Marianne Refslund g6, Birthe Baun Brodersen g12, Kirsten Eskildsen g14, Bodil Nielsen g16, Helga Jørgensen g40, Oscar Ebbesen g1, Mads Groth hansen g1, Verner Petersen g1, Søren Lange Petersen g1, Frede Jespersen g1, Thomas Ebbesen g2, Jes C Wilhelmsen g2, Viggo Brodersen g2, Erik Skov Nielsen g2, Kim Meyer g7, Finn T Jacobsen g7, Holger hansen g7, Andreas Møller g11, Magnus Gjelstrup g12, Holger Jacobsen g13, Helge Laursen g16, Karsten Nissen g23, Henrik Ilsøe g26, Anders Jørgensen g39.



Karen Jessen Olsen får sit mærke.

Lidt tal, selv om idrætsmærket først og fremmest er en personlig udfordring, og det vigtigste mål er at bestå det.

Bedste atletikscore ved ungdom: Piger Karina 1696 p og drenge Christian 1160 p.

Ved voksne: kvinder Bodil 2209,5, og ved mænd Erik 1654,5 p.

Næste år skulle vi gerne kunne gøre lidt mere ud af overrækkelsen.

Ellers er vi i fuld gang med atletikmærket. Hvis der er nogen, der har forpasset muligheden, kan der måske laves en aftale med en af os idrætsmærkefolk, (Anders, Kim, Karsten, Bodil og Helge) om en ekstra prøvemulighed. Ellers står vi for at skal have afviklet prøver i udholdenhed og formprøve. I hører nærmere. I år er løbemærket også igen en mulighed, men dog ikke så oplagt.

Man kan med en tålmodighed finde frem til de gældende løb på DGI's hjemmeside: [DGI /flere idrætter /atletik /idrætsmærket /reglementer](#). Her findes oversigt over gældende løb, beskrivelse af formprøver og prøveskema for atletik.

Hvis der er nogle af jer, der har input, gode idéer, eller vil give en hånd med omkring idrætsmærkearbejdet i AAIG, hører vi gerne.

Helge Laursen

Løbe-begynder hold



Hvorfor - Baggrund:

AaIG ATM's Motionsafdeling har med virkning fra mandag i uge 37 (13.09.2021) udbudt et løbehold for nye løbere. Og hvorfor så det?

- Der er efterspørgsel efter holdet.
- For at få nye løbere/medlemmer i vores forening.
- Give andre den glæde ved løb, som vi nok alle har og nyder.

Det er 3. år i træk vi tilbyder holdet, og erfaringen viser, at mange ønsker en struktureret opstart på "det at løbe".

Hvem - kan være med?

Holdet er primært rettet mod personer, som ikke har løbet før eller kun har løbet begrænset. Men også mod løbere som har holdt længere løbepause og/eller har været skadet, og gerne vil langsomt i gang.

Hvordan gør vi det - og hvad kræves det for at være med?

Forløbet varer 12 uger og består af træning mandag og torsdag i forbindelse

med den almindelige motionstræning (dvs. kl. 18).

Træningen varer ca. 30 min. stigende til ca. 45 min. Der startes med opvarmning, så løbes/gås der - i starten med fokus på gang - men med mere og mere løb. Hver træning afsluttes med udstrækningsøvelser.

Træningen sker langsomt så alle kan være med og foregår i den enkelte løbers eget tempo. Men også så ingen får skader grundet overbelastning.

Når forløbet er overstået:

Efter de 12 uger som det gratis forløb varer, tilbydes der yderligere et 12 ugers forløb. Dette kræver, at man melder sig ind i AaIG ATM - til en fordelagtig pris - men så fås alle de fordele vi alle har som medlem - inkl. alt det sociale m.v.

Trænerne - hvem er de?

Trænerne for "løbe-begynder" holdet 2021 er Bo Junker, Solveig Petersen, Silvia Sørensen og Jesper Steffensen. Alle har stor erfaring som løber, instruktør og er uddannet som løbertræner e.l.

Er der nogle som kender nogle, som gerne vil med på holdet, så kan det nås endnu.

*Sportslig hilsen
Træner-teamet for "løbe-begynder" holdet*



Vinter sæsonen nærmer sig

Opstart af C-holdet uge 43

Nu er det igen muligt at tilbyde træning for dig, der vil have fokus på forbedring, samtidig med at du har et godt socialt sammenhold med dine øvrige klubkammerater. Hvis du i løbet af efteråret og vinteren kan løbe 8-12 km og har mod på at blive bedre, bør du deltage. Alle kan være med, idet udgangstempo vil være 6.00 min./km i bagtroppen, og såfremt der ikke vendes om, vil der aftales opsamlingspunkter eller holdet splittes i passende grupper. Vi sørger altid for at få de bagerste med, og vi bestræber os på at alle kommer hjem så godt som samtidigt.

Holdet er ikke elite baseret, men et efterår/vinter tilbud, som giver lidt input af variationerne i løb og løbetræning.

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

Du vil blive introduceret til følgende:

Mandag: Roligt løb som grundtempo, Løb i dit målsætningstempo (konkurrence tempo),
Progressiv træning (hver km bliver lidt hurtigere), Tempo tur, Fart leg

Torsdag: Roligt løb som grundtempo, Korte-Lange intervaller, 10-20-30, Trappe-/Bakke løb,
Teknik / koordination, Core & styrke øvelser.

Størstedelen af træningen vil være i roligt tempo, og den hurtige del vil være 20-40 minutter.

For at tilpasse træningen optimalt vil vi gerne have en tilkendegivelse om deltagerantal, og vil derfor anmode interesserede til at sende en mail til: kimmester@yahoo.com og ud fra det indkalde til indledende træningssamling.

Med sportslig hilsen

Kim Meyer & Bent Thomsen

Kim Meyer, tlf. 61 71 55 11, mail: kimmester@yahoo.com

Nordborg Marathon



Ved Nordborg Marathon den 28.8. blev de 3 første pladser på 5-kilometer besat af ovenstående 3 seje Aag dreng, der alle løber under Lars Bo.

Rico Jessen løb 5 km i tiden 21.06 - 1 plads
Noah Schmidt løb 5 km i tiden 21.42 - 2 plads
Justin Jørgensen løb 5 km i tiden 22.07 - 3 plads

Dorte Linette Bøjtang Andersen

DM Kaste Mangekamp Bagsværd.

Af Kirsten Eskildsen

I weekenden d. 21 og 22 august havde AAIG Atletik, Tri&Motion 3 atleter med til DM i kastemange kamp og til DM i vægtekast i Bagsværd. Alle atleter kunne vende hjem med metal i bagagen.

Bagsværd har nu afviklet DM K5K et par år i træk og der er meget fint styr på afviklingen.

Vores kastetræner Tom var vældig godt tilfreds, idet alle hans atleter også kom på podiet. Både hans egne fra Esbjerg, og så dem han træner her hos os.

Mads Krogsgaard Nielsen vandt guld i begge dele hos D17 år.



Lucas Søvang vandt sølv i begge dele med 4x PR i diskos, kugle, spyd og vægtekast.



Kirsten Eskildsen vandt sølv i master rækken hos Kvinder 55.



Bjergmarathon 2021

Aabenraa Bjergmarathon 2021 var det 22. løb siden starten i 2000, og i alt deltog lidt over 800 løbere på de 6 distancer (2 børneløb, 5,6 km, 10 km, 21,1 km og 42 km). Endvidere var der "Walk" på 5,6 km, og som noget nyt på 21,1 km.

Grundet corona blev løbet i 2020 afholdt som et virtuelt løb. Corona betød også at beslutningen om at afholde løbet i 2021 blev skubbet hen til april 2021. Det "korte aftræk" inklusive corona restriktioner påvirkede arrangementet.

Dels blev løbet afviklet på øst-sløjfen (som blev forlænget) og fokus blev rettet mod løberne. Derfor var der ikke aktiviteter rettet mod publikum såsom stor-skærme m.v., da vi ikke kunne håndtere evt. corona-krav hertil.

På trods heraf fik vi et godt afviklet bjergmarathon, som faktisk har været det hårdeste løb indtil nu (fleste højdemeter).

Formanden træder tilbage:

Bjergmarathon har hidtil været drevet af en Styregruppe på 5 personer med Per Hussmann som formand.

Ultimo juni 2021 meddelte Per Hussmann Styregruppen, at han trådte tilbage som formand for Bjergmarathon, men gerne ville fortsætte med visse opgaver.

Styregruppen har på et møde valgt at takke ja hertil, den fortsætter som "en gruppe", og samtidigt forøges den med

Helle Jensen og Thue Nielsen, så den i alt nu er på 7 medlemmer.

Stor tak til Per Huusmann for indsatsen som formand for Aabenraa Bjergmarathon igennem ca. 10 år på posten.

Evaluering af Bjergmarathon 2021:

Medio september 2021 afholdt Styregruppen evalueringsmøde for medlemmerne af "Koordinationsgruppen" (alle områdeansvarlige i Bjergmarathon).

Der var stor tilfredshed med afviklingen af Bjergmarathon 2021 og input vedr. forhold som kan ændres/forbedres m.v., indgår i Styregruppens planlægning af 2022-udgaven af Bjergmarathon.

Bjergmarathon 2022:

Det 23. bjergmarathon afvikles lørdag den **18. juni 2022**.

Tak til de frivillige herunder medlemmer af Aaig ATM (ca. 120-140 personer) - uden jeres hjælp går det ikke. Sæt stort **X** i kalenderen ved næste års Bjergmarathon. Og så kommer Styre- og Koordinationsgrupperne med opgaver vi skal have hjælp til at løse.

Bjergmarathon er et fantastisk fælles AaIG ATM projekt, hvor resultatet indgår i ATM's økonomi til sikring, vedligehold og udvikling af de aktiviteter vi har i foreningen.

Styregruppen for Aabenraa Bjergmarathon

Terminsliste 2021 - 2022

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Oktober					
Lørdag 9.	11.00	Grænsehallerne, Kruså	M	Sønderjysk Cross Serie	
Søndag 10.	11.00	Dyrehaven, Kbh	M	Eremitageløbet**	
Lørdag 30.	11.00	Aabenraa Stadion	M	Sønderjysk Cross Serie	
Søndag 31.	12.30	DGI-huset, Vejle	M	Halvmarathon, 10 og 5 km**	
November					
Lørdag 27.	11.00	Stenagervej, Rødekro	M	Sønderjysk Cross Serie	
December					
Lørdag 11.	11.00	Sønderborg	M	Sønderjysk Cross Serie	
Januar					
Lørdag 8.	11.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross Serie	
Februar					
Lørdag 5.	11.00	Løgumkloster	M	Sønderjysk Cross Serie Sønderjysk Mesterskab	
Marts					
Lørdag 26.	11.00	Haderslev Idrætscenter	M	Sønderjysk Cross Serie	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb 64*

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