

# AAIG

Nr. 4 2021 54. årg.



Mikkel Vendelbo fra Aaig til årets første crossrunde i Kruså.

# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Aabenraa Bjergmarathon 2022	Side 5
Hjælpernes betydning for Aabenraa Bjergmarathon	Side 6
Afdelingsbestyrelsen i AaIG Atletik, Triathlon og Motion	Side 8
Opdatering fra Motionsafdelingen	Side 10
Klubranglister 2021	Side 14
Top 10 alders- og kønsreguleret	Side 19
Top 10 2021 senior	Side 20
Top 10 ungdom 2021	Side 21
Sønderjyske atletikmesterskaber – og lidt status	Side 24
Nyt medlem af redaktionen	Side 27
Collage fra crossrunden i Kruså	Side 28
Idrætsmærket	Side 29
Collage fra crossrunden i Rødekro	Side 29
Lidt diverse atletik	Side 30
DGI Stafet 2020 over Rømø Dæmningen	Side 32
Førstehjælpskursus	Side 34
Terminliste	Side 35

## Næste klubblad

Deadline for nr. 1-2022: Mandag d. 7.2.2022

Artikler sendes til:

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

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

## Forsiden

Mikkel Vendelbo fra Aaig til årets første crossrunde i Kruså.

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



Bedste julehilsner fra Mette, Bodil og Petra

# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

### Formand (klubadresse)

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

### Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** [Tri.atm@aaig.dk](mailto:Tri.atm@aaig.dk) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, [kasserer.atm@aaig.dk](mailto:kasserer.atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68., 6200 Aabenraa 21 38 51 47

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

Conny Schlesinger, **Sekr.** [atm@aaig.dk](mailto:atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, [Motion.atm@aaig.dk](mailto:Motion.atm@aaig.dk) Frueløkke 16 2. tv., 6200 Aabenraa 20 73 26 27

## Atletik aktiviteter

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

Allan Lotzkat, [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

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

Lars Bo Hansen, [larsbosurface@outlook.com](mailto:larsbosurface@outlook.com) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Ruben Jakobsen [rujacobsen@msn.com](mailto:rujacobsen@msn.com) Flensborgvej 202, 6200 Aab. 40 61 19 35

Tove Grevsen, [tgrevsen@live.dk](mailto:tgrevsen@live.dk) 26 48 32 12

## Triathlon aktiviteter

**Thomas W. Johansen**, [Tri.atm@aaig.dk](mailto:Tri.atm@aaig.dk) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

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

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

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

### Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

## Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann, [Aabenraa@Bjergmarathon.dk](mailto:Aabenraa@Bjergmarathon.dk) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Henrik H. Jessen, [henrik.jessen@skolekom.dk](mailto:henrik.jessen@skolekom.dk) Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 48 80 27

Jesper Steffensen, [kasserer.atm@aaig.dk](mailto:kasserer.atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Conny Schlesinger, [atm@aaig.dk](mailto:atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 27 26 19

Solveig Petersen, [solveigpetersen@jubbie.dk](mailto:solveigpetersen@jubbie.dk) Frueløkke 428, 6200 Aabenraa 23 42 27 06

Thue Kloster Nielsen, [smabyg@hotmail.com](mailto:smabyg@hotmail.com) Farverfhus 170, 6200 Aabenraa 27 37 78 91

Helle Jensen, [trunte00@yahoo.dk](mailto:trunte00@yahoo.dk) Vaxjøvej 48, 6200 Aabenraa 21 70 80 72

## Idrætsmærke

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

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

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

## Nålestævner

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

## Atletik Statistik

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

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

Lars Bo Hansen, [larsbosurface@outlook.com](mailto:larsbosurface@outlook.com) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

## Redskaber

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

## Trænere atletik

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

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

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) <a href="mailto:allanlotz@outlook.dk">allanlotz@outlook.dk</a>	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	22 34 85 01
Kenny B. Andersen (pi/dr. 14 år+ atl.) <a href="mailto:Formand.atm@aaig.dk">Formand.atm@aaig.dk</a>	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Kirsten Eskildsen (pi/dr. 14 år+ atl.) <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevvej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Ruben Jakobsen <a href="mailto:rujacobsen@msn.com">rujacobsen@msn.com</a>	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
Dina Gylling, <a href="mailto:dinagyllingkristiansen@gmail.com">dinagyllingkristiansen@gmail.com</a>		
Kristine Grevsen, <a href="mailto:kristinegrevsen@gmail.com">kristinegrevsen@gmail.com</a>		41 63 13 01
Tove Grevsen, <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a>		26 48 32 12
Anders Koch Hørlyck, <a href="mailto:hoerlyck@live.dk">hoerlyck@live.dk</a>		20 78 96 51
<b>Klubbladsredaktør</b>		
Petra Vig Jørgensen <a href="mailto:petra.vig@post.tele.dk">petra.vig@post.tele.dk</a>	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
<b>I redaktionen</b>		
Bodil Nielsen <a href="mailto:finntorsten@godmail.dk">finntorsten@godmail.dk</a>	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	51 62 09 35
Mette Bregnhøj <a href="mailto:mette@euro-dan.dk">mette@euro-dan.dk</a>	Tøndervej 243, 6200 Aabenraa	60 95 08 81
<b>Hjemmeside</b> ( <a href="http://aaig.dk">http://aaig.dk</a> )		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
<hr/>		
<b><u>Stadion-inspektør</u></b> Allan Schmidt <a href="mailto:as@arenaaabenraa.dk">as@arenaaabenraa.dk</a>	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<b><u>Stadion cafe</u></b> Rasmus Gansler, <a href="mailto:info@arenaaabenraa.dk">info@arenaaabenraa.dk</a>		

\* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk), 21 78 86 47

# Aabenraa Bjergmarathon 2022

## Kære klubkammerat

Har du husket at sætte et stort X i din kalender lørdag d. 18. juni 2022 ellers så gør det nu, for det er nemlig dagen for næste års Bjergmarathon.

Styre- og koordinationsgruppen er i fuld gang med de sidste finjusteringer af ruter og opgaver mv., og her i starten af december åbner tilmeldingen.

Intet Bjergmarathon uden hjælpere – ja, vi ved det godt, den hører du/I hvert år og hvert år er der rigtig mange af jer der hjælper, og det er guld værd!

Igen til næste år kommer vi til at mangle hjælpere, og på baggrund af en opfordring, vil vi forsøge i næste nummer af Aaig-nyt at beskrive, hvad og hvilke opgaver der mangler frivillige til.

Det kan også være, at du får en venlig opfordring fra en af tovholderne, om at hjælpe lige netop hos dem, fordi de ved, at du vil være en god medspiller.

Vi vil også gerne slå et slag for Traficofficial uddannelsen, da vi ifm. Bjergmarathon har brug for Traficofficials som i samarbejde med hjemmeværnet dirigerer trafikken og passer på vores løbere og trafikanter.

Det næste kursus vil foregå fredag den 21. januar 17:30-22:00 og lørdag den 22. januar 10:00 - 18:00.

Kurset finder sted i Arena Aabenraa og vil være gratis for dig, dog er der nogle betingelser der skal opfyldes.

Læs mere her: (tilmelding nu)  
<https://frivilligjatak.dk/product-category/trafikofficial>

Har du spørgsmål til opgaver forbundet med Bjergmarathon eller kunne du tænke dig at være tovholder, så kontakt os gerne til en træningsaften.

*Styregruppen bag Aabenraa  
Bjergmarathon*



*Styregruppen 2022:  
Henrik Holstein Jessen  
Jesper Steffensen  
Per Hussmann  
Solveig Petersen  
Helle Jensen  
Thue Kloster Nielsen  
Conny Schlesinger*

# Hjælpernes betydning for Aabenraa Bjergmarathon

## Glæd dig til Aabenraa Bjergmarathon

Dette er det første banner, som møder en når man går ind på Bjergmarathons hjemmeside.

Skal vi som medlem af AAIG atletik- tri og motion. (ATM) glæde os til dette?

For mig som formand i AAIG ATM kan der ikke være nogen som helst tvivl om, at det skal vi. Det er en festdag, som stort set hele byen deltager i, en dag som er med til både at sætte Aabenraa som by, men også AAIG ATM på Danmarks kortet, hvilket vi som klub kan være stolte af.

### VERDENS MINDSTE STORBYMARATHON

Er også en del af klubbens selvforståelse af, hvad bjergmarathon er, udover at vi er stolte af, at dette løb er et af de løb i Danmark, som tiltrækker flest løbere på tværs af hele landet.

## Bjergmarathons betydning for klubben

Løbets betydning for klubben kan og må ikke undervurderes. Det er dette løb som via gode sponsorer er med til at sikre at

AAIG har en sund økonomi, som er med til at sikre alle medlemmer, de goder som er en del af medlemskabet i klubben.

Her kan nævnes, samt sikkert en hel del andre:

- Klubbetalte løb og kurser,
- Svømmetræner
- Mulighed for at købe klubtøj med tilskud.
- Gratis deltagelse i events, f.eks. førstehjælps- og trafikofficial-kurser.
- Tilskud til deltagelse i stævner, klubtur og deltagelse i klubbens almindelige træning.

Sidst nævnte er vel det primære i klubbens arbejde, da det kan være med til at alle kan indgå i et fællesskab, hvor relationer, gode oplevelser og opnåelse af personlige mål er det bærende element.

## Hvorfor dette indlæg?

For at minde alle i klubben om at Aabenraa Bjergmarathon, er det der er med til at drive klubben økonomisk og at det derfor er et vigtigt arrangement i klubben.



Derfor kan vi fra bestyrelsen, kun opfordre så mange som mulig til at melde sig som hjælpere til Aabenraa Bjergmarathon den 18. juni 2022, for at få løbet til at blive så godt som overhovedet muligt. Der er mange opgaver som skal løses, både før, under og efter løbet.



Dette en opfordring til alle i klubben, på tværs af de enkelte afdelinger, Atletik, Triatlon og Motion, da det i sidste ende kommer alle medlemmer i AAIG ATM til gode og kan være med til at sikre, at Aabenraa Bjergmarathon

også er et løb, vi som klub kan være stolte over i fremtiden.



*Pbv.  
Formand  
Kenny Bach Andersen*

# Afdelingsbestyrelsen i AaIG Atletik, Triatlon og Motion

*"AaIG Atletik, Triathlon og Motion" (forkortet her til ATM) ledes af en afdelingsbestyrelse på 6 personer - her er lidt om den og personerne samt deres frivillige arbejde i foreningen.*

## Hvorfor en afdelingsbestyrelse:

ATM er en afdeling under AaIG (Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening).

ATM skal jf. sin Forretningsorden have en afdelingsbestyrelse på 5-6 personer, der vælges for 2 år ad gangen. Formand, sekretær og medlem vælges i ulige år, og næstformand, kasserer og medlem i lige år.

## Opgaven for afd.bestyrelsen.

Afdelingsbestyrelsen er ansvarlig for den daglige ledelse og af foreningen, og repræsenterer ATM i alle forhold.

Jf. forretningsordenen kan afdelingsbestyrelsen nedsætte udvalg, arbejdsgrupper eller udpege enkeltpersoner til at varetage løbende eller enkeltstående opgaver.

## Hvem er afdelingsbestyrelsen så?

Det er nogle af dine klubkammerater, som har valgt at være med til at drive ATM på vegne af de øvrige medlemmer.

De sørger for, at der løbende er indtægter som svarer til de udgifter, der er ved drift af foreningens aktiviteter i atletik, triathlon og motion.

Og de prøver at aktivere andre af foreningens frivillige medlemmer til at deltage med at få træningen, aktiviteter og arrangementer (i regi af AaIG ATM) til at fungere, så foreningen opleves som et "sted", hvor vi kan blive udfordret fysisk i vores idræt samt har det godt socialt.

Den nuværende afdelingsbestyrelse består af følgende medlemmer:

## Formand:

*Kenny Bach Andersen,*



repræsenterer Atletik, har været i bestyrelsen siden 2013.

Kenny repræsenterer ATM i AaIGs hovedbestyrelse, samt i forhold til andre foreninger m.m.

Desuden er Kenny atletiktræner, samt har ansvar for vores klubbøj.



**Næstformand:**

Thomas Walther-Johannsen,



repræsenterer Triathlon, har været i afdelingsbestyrelsen siden 2014.

Thomas er med i driften af Triathlon og i det årligt tri-stævne, som afholdes i august hvert år.

**Sekretær:**

*Conny Schlesinger,*



er motionsmedlem, og har været med i afdelingsbestyrelsen siden 2014.

Conny har ansvar for mødeindkaldelser, referater, praktik herved, fungerer endvidere som løbeguide og deltager i arrangementerne Nisseløb og Bjergmarathon.

**Kassereren:**

*Jesper Steffensen,*



er motionsmedlem, og har været i afdelingsbestyrelsen siden 2013.

Er ansvarlig for foreningens bogføring, betalinger, budget, regnskab, indberetning til diverse myndigheder m.v. Funge- rer som løbetræner og deltager i Løb- langt samt Bjergmarathon.

**Medlem:**

*Bo Junker,*



som er motionsmedlem, og repræsenterer Motion. Har været i afdelingsbestyrelsen siden 2013.

Bo er med i driften af Motion, er løbetræ- ner og deltager i Løb-langt.

**Medlem:**

*Per Hussmann,*



som er triathlonmedlem og repræsenterer Bjergmarathon. Har været i afdelingsbe- styrelsen siden 2013.

Per er med i Bjergmarathon og det årlige tri-stævne samt del af Cross-gruppen.

*Vh. Jesper Steffensen*

## Opdatering fra motionsafdelingen

Så fik vi igen mulighed for at afholde et møde i motionsudvalget i motionsafdelingen. Dette blev afholdt d. 9. november og følgende personer deltog:

Holger Hansen, Thomas Hunderup, Finn Jacobsen, Hanne Pia Nielsen, Holger Jacobsen, Helle Jensen og Bo Junker.

Følgende punkter blev drøftet:

1. Motionsudvalgets kompetencer
2. Ajourføring af klubbladskolofonen
3. Gennemgang af gruppernes opgaver
4. Stof fra grupperne til klubbladet
5. Gå aktivitet
6. Træningen generelt
7. Nye ideer til motionsafdelingen
8. Trænere i motionsudvalget
9. Nyt fra bestyrelsen

Se referat fra mødet på vores hjemmeside under motion – referater.

### **En lille opdatering på vores nye løbe/gå –begynder- hold i klubben – Dem som løber med gratis i 3 mdr**

Dette hold blev startet op i uge 37, og det var et tilbud til dem, som der ikke er vant til at løbe. Vi startede helt fra bunden, og målet for disse løbere er at komme til løbe ubesværet i ca. 30 min. Når de 12 uger er gået, håber vi så, at de er blevet så bidt af at løbe, at de melder sig ind i løbeklubben.

Den aften hvor holdet så startede op, kom der omkring 30 nye, som rigtig gerne ville i gang med at løbe. Vi startede med at introducere de forskellige trænere, og efterfølgende blev der fortalt omkring vores klub, og hvad AAIG er. Derefter fik de gennemgået det løbe/gå program, som vi følger over de 12 uger, hvor vi gradvis øger for hver uge med at løbe og går mindre – men hele tiden stille og roligt (vi holder tempoet nede), så alle kan være med, og ingen får skader.

I vores egentlige træning prøver vi hele tiden på at løbe nye ruter for at variere træningen så meget som muligt. Vi er nu ved uge 9, og der forsat god opbakning til holdet og rigtig god stemning. Vi er nok omkring 20 løbere tilbage, og det går faktisk rigtig godt for dem. Efter de 12 uger er gået vil disse nye løbere blive tilbudt et nyt løbeprogram, som er på endnu 12 uger, men på betingelse af at de melder sig ind i vores klub. Det er et program, hvor vi forsat går stille og roligt frem – der bliver for hver uge mere løb og mindre hvor de går - dette program har vi gode erfaringer med fra de andre år. Det har faktisk også været med til, at nogle løbere, som i forvejen er medlem i vores klub, men som er skadede, kunne komme tilbage og genoptræne dem stille og roligt.

Følgende trænere fra klubben er med til at dette kan lykkes i hverdagen –

Solveig, Silvia, Jesper – Tak for jeres indsats.

### **Motionsafdelingens rangliste**

Vi mangler forsat en/flere personer, som vil holde vores rangliste opdateret – dette arbejde går ud på at mange af vores medlemmer, som i årets løb deltager i DAF opmålte løb (altså officielt opmålte) kan komme på vores rangliste i klubben. Arbejdet går ud at taste resultater ind i et ark, som opdateres i løbet af året i forhold til de 5-10-21 og 42 km's løb vores medlemmer deltager i.

Ranglisten bruges hvert år til vores nytårstaffel, hvor der overrækkes en lille erkendtlighed for den hurtigste tid på hver distance. Dette foregår i alle afdelinger i ATM.

Jeg håber virkelig, at der en, som melder sig, da den aktivitet ellers vil falde væk. (En gammel tradition i vores forening vil så forsvinde)

**Løb langt gruppen i motionsafdelingen** – Jeg skal kort prøve på at beskrive hvad gruppens arbejde består i:

- Finde datoer hvornår disse løb kan afholdes, uden at de falder sammen med andre foreningsløb i området.
- Planlægge hvem der tager sig af de forskellige opgaver op til løbene
- Handle ind til depotet,

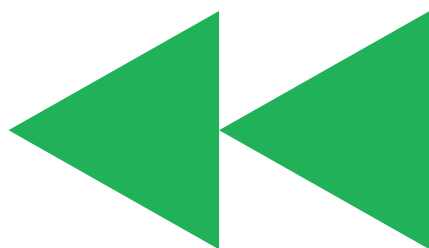
- Sørge for at løbet bliver oprettet i Raceresult og lagt på FB som en begivenhed,
- Få løbet meldt ind til stadioninspektøren, og booke skoven på deres hjemmeside,
- Hente alt materiel, vi skal bruge på dagen,
- Finde en rute i skoven
- Opmærkning af ruten inden løbet samt nedtagning efter løbet,
- Bestilling af kaffe og brød i Arenaen,
- Finde personer til at passe depotet,
- Indtaste resultater i Raceresult efter løbet
- Oprydning af alt materiel efter løbet
- Evaluering af løbet - om der er noget som skal ændres eller forbedres, hvem sætter løbet i gang og giver alle løberne de informationer de skal have.

Der er sikkert flere opgaver som jeg nok bare har glemt ☺

Det næste løb er d. 18. december og alt omkring løbet ligger på hjemmesiden under motion. Et løb som alle kan være med til.

Gruppen står af følgende personer - Jesper Steffensen, Finn Jacobsen, Jytte Jacobsen, Tove Grevsen, Erik Sørensen samt Bo Junker

*Mvh Bo Junker*



# 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](mailto:sport@nordschleswiger.dk)

***Der Nordschleswiger***  
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

[nordschleswiger.dk](http://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](http://www.telesikring.dk) · [info@telesikring.dk](mailto:info@telesikring.dk)

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

## Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

**Tal tal med os.**

**revisor.dk**

**REVI  
SION  
SCEN  
TRET**

## Klubrangliste 2021:

### Kvinder:

#### 40m

Augusta F. Levring	12	7.56
Feline Marie Hansen	12	7.60
Elly Gylling	13	8.02
Clara Egander Skov	13	8.03
Mie Boyum Johansen	13	8.13
Sigrød Koch Hørlyck	12	8.36
Clara P. Johansen	14	8.58
Anna K. J. Nielsen	13	8.76

#### 60m

Josefine Danielsen	11	10.14
Sofia G. Jessen	10	11.18
Gry Koch Hørlyck	10	11.37
Maja Koch	11	11.94

#### 80m

Karina Stachowiak	08	12.25
Paula F. Pedersen	08	12.41
Lucie Hempel	08	13.41
Signe Grevsen	08	13.45



Kristine Grevsent til start til DMU

#### 100m

Kristine Grevsen	04	13.86
Alexandra Khristoforova	05	14.54
Anne Sofie B Michelsen	05	15.07
Silja Gylling	05	15.72
Bodil Nielsen	56	19.44

#### 200m

Kristine Grevsen	04	28.95
------------------	----	-------

#### 400m

Emma O. Hansen	04	73.96
----------------	----	-------



Emma, Anna, Kristine og Christine.

#### 600m

Josefine Danielsen	11	2.14.70
Augusta From Levring	12	2.29.80
Feline Marie Hansen	12	2.37.64
Gry Koch Hørlyck	10	2.45.03
Clara P. Johansen	14	2.47.24
Sigrød Koch Hørlyck	12	2.58.00
Mie Boyum Johansen	13	3.07.84

#### 800m

Karina Stachowiak	08	2.34.78
Josefine Danielsen	11	3.01.68
Silja Gylling	05	3.22.02
Lucie Hempel	08	3.25.00
Emmely Holm-Jensen	09	3.35.00

#### 1500m

Emma O Hansen	04	6.07.82
Boldil Nielsen	56	6.38.20

#### 60m hæk

Paula F. Pedersen	08	12.15
Lucie Hempel	08	12.33

#### 100m hæk

Anne Sofie B. Michelsen	05	17.84
-------------------------	----	-------

#### Højdespring

Anne Sofie Michelsen	05	1.40
Lucie Hempel	08	1.40

Alexandra Khristoforova	05	1.35
Silja Gylling	05	1.35
Kristine Grevsen	04	1.25
Kirsten Eskildsen	62	1.15
Paula F. Pedersen	08	1.10
Gry Koch Hørlyck	10	1.05
Augusta From Levring	12	0.90
Feline Marie Hansen	12	0.90

### **Længdespring**

Alexandra Khristoforova	05	4.39
Anne Sofie B. Michelsen	05	4.26
Henriette Horn	06	4.02
Kristine Grevsen	04	3.90
Silja Gylling	05	3.70
Emma O. Hansen	04	3.56

### **Længdespring zone**

Karina Stachowiak	08	4.41
Lucie Hempel	08	4.25
Paula F. Pedersen	08	4.14
Josefine Danielsen	11	3.58
Signe Grevsen	08	3.48
Sofia G. Jessen	10	3.38
Gry Koch Hørlyck	10	3.23
Augusta From Levring	12	3.12
Feline Marie Hansen	12	2.95
Maja Koch	11	2.83
Emilie Meihoff	11	2.76
Elly Gylling	13	2.56
Sigrid Koch Hørlyck	12	2.53
Mie Boyum Johansen	13	2.48
Clara Eganda Skov	13	2.46
Clara P. Johansen	14	2.40
Cecilie K. Nielsen	13	2.18
Anna K. J. Nielsen	13	1.95

### **Trespring**

Anne Sofie Michelsen	05	9.42
Alexandra Khristoforova	05	9.12

### **Trespring zone**

Karina Stachowiak	08	9.20
Lucie Hempel	08	9.05
Paula F. Pedersen	08	7.75

### **Kuglestød**

#### 3kg kugle

Helle Guldborg Nielsen	70	10.01
Henriette Horn	06	8.02
Alexandra Khristoforova	05	7.29
Kirsten Eskildsen	62	6.98
Kristine Grevsen	04	6.72
Silja Gylling	05	6.68
Anne Sofie B. Michelsen	05	6.58
Bodil Nielsen	56	4.92

#### 2kg kugle

Lucie Hempel	08	9.32
Paula F. Pedersen	08	6.60
Signe Grevsen	08	6.31
Gry Koch Hørlyck	10	5.52
Sofia G. Jessen	10	5.24
Feline Marie Hansen	12	5.05
Maja Koch	11	4.65
Augusta From Levring	12	4.59
Josefine Danielsen	11	3.94
Elly Gylling	13	3.74
Clara Egander Skov	13	3.59
Emilie Meihoff	11	3.54
Sigrid Koch Hørlyck	12	3.45
Mie Boyum Johansen	13	3.27
Anna K. J. Nielsen	13	2.76
Clara P. Johansen	14	2.70
Cecilie K. J. Nielsen	13	2.34

### **Diskoskast**

Helle Guldborg Nielsen	70	23.27
Kirsten Eskildsen	62	15.28
Kristine Grevsen	04	11.52

#### 0.75kg diskos

Henriette Horn	06	21.00
Signe Grevsen	08	11.25

### **Hammerkast**

#### 3kg hammer

Kirsten Eskildsen	62	32.10
Alexandra Khristoforova	05	17.75

Silja Gylling 05 14.96

2kg hammer  
Signe Grevsen 08 UKR 27.32

### Spydkast

500g spyd  
Henriette Horn 06 25.68  
Alexandra Khristoforova 05 18.97  
Silja Gylling 05 15.73  
Anne Sofie B. Michelsen 05 15.11  
Kirsten Eskildsen 62 14.24  
Kristine Grevsen 04 13.74

400g spyd  
Lucie Hempel 08 21.68  
Paula F. Pedersen 08 13.36  
Karina Stachowiak 08 11.92  
Signe Grevsen 08 11.11

### Vægtkast

7.26kg vægt  
Kirsten Eskildsen 62 9.20

### Boldkast

Lucie Hempel 08 39.46  
Karina Stachowiak 08 28.57  
Paula F. Pedersen 08 25.25  
Signe Grevsen 08 23.88  
Sofia G. Jessen 10 23.46  
Maja Koch 11 21.08  
Gry Koch Hørlyck 10 20.76  
Feline Marie Hansen 12 14.61  
Augusta From Levring 12 14.27  
Elly Gylling 13 13.50  
Mie Boyum Johansen 13 11.93  
Emilie Meihoff 11 10.37  
Sigrid Koch Hørlyck 12 9.27  
Clara Egandeer Skov 13 8.98  
Clara P. Johansen 14 7.57

### Kastemangekamp

Kirsten Eskildsen 62 2477

### **Mænd**

#### 40m

Frederik P. Johansen 12 7.51  
Malte Andersen 13 8.06  
Johan S. Jakobssen 13 8.57  
Valdemar Egander Skov 15 8.69

#### 60m

Anders B. Michelsen 10 10.07  
Stanislaw Szczesniak 11 10.18  
Noah S. Schmidt 10 10.35  
Noah Nygaard 11 10.42  
Theis V. Thygesen 11 11.90

#### 80m

Christian H. Cousin 08 11.49  
Justin E Jørgensen 09 13.69  
Leart Bojgour 08 13.90  
Leonis Bojgour 08 14.18

#### 100m

Bastian G. Stentoft 05 12.15  
Esben Højsager 89 12.49  
Bjørn Urfe Top 05 13.01  
Julius O Kruse 04 14.04  
Rico Jessen 07 14.29  
Marius Clausen 03 14.46

#### 300m

Rico Jessen 07 47.13

#### 400m

Jesper S. Jakobsen 84 64.90

#### 600m

Christian H. Cousin 08 1.49.07  
Noah S. Schmidt 10 2.06.09  
Stanislaw Szczesniak 11 2.13.20  
Frederik P. Johansen 12 2.13.58  
Noah L Nygaard 11 2.18.48  
Malte Andersen 13 2.20.38  
Johan S. Jakobsen 13 2.47.15  
Valdemar Egander Skov 15 3.15.89



### 800m

Rico Jensen	07	2.25.48
Christian H. Cousin	08	2.32.15
Bjørn Urfe Top	05	2.44.85
Noah S. Schmidt	10	2.46.61
Justin E Jørgensen	09	2.50.73
Noah Nygaard	11	3.20.17



Rico Jessen til DMU

### 1500m

Simon Festersen	00	4.27.18
Rico Jensen	07	4.50.78
Jesper S. Jakobsen	84	5.18.87

### 3000m

Rico Jensen	07	10.28.38
-------------	----	----------

### Længdespring

Bjørn Urfe Top	05	5.04
Rico Jensen	07	3.98

### Længdespring zone

Christian H. Cousin	08	4.68
Noah Nygaard	11	3.72
Anders B. Michelsen	10	3.67
Justin E Jørgensen	09	3.65
Stanislaw Szczesniak	11	3.58
Noah S. Schmidt	10	3.42
Frederik P. Johansen	12	3.35
Leonis Bojgour	08	3.15
Lært Bojgour	08	2.96
Malte Andersen	13	2.70
Theis V Tygesen	11	2.50
Johan S. Jakobsen	13	2.28
Valdemar Egander Skov	15	2.05

### Trespring zone

Christian H. Cousin	08	10.02
---------------------	----	-------

### Højdespring

Marius Clausen	03	1.45
Julius O. Kruse	04	1.45
Anders B. Michelsen	10	1.20
Stanislaw Szczesniak	11	1.15
Noah Nygaard	11	1.05
Frederik P. Johansen	12	1.00

### Stangspring

Bastian Grove Stentoft	05	2.30
------------------------	----	------

### Kuglestød

6kg		
Lucas Søvang	03	12.90



Mads Krogsgaard Nielsen

5kg		
Mads K. Nielsen	DUR 04	18.44
Bastian Grove Stentoft	05	9.13
Julius O. Kruse	04	7.85

4kg		
Rico Jensen	07	4.79

3kg		
Justin E Jørgensen	09	5.90
Leonis Bojgour	08	4.83
Lært Bojgour	08	4.65

2kg		
Anders B. Michelsen	10	7.04
Noah S. Schmidt	10	5.48
Stanislaw Szczesniak	11	4.94
Malte Andersen	13	4.39

Frederik P. Johnsen	12	4.38
Theis V Tygesen	11	3.34
Johan S. Jakobsen	13	3.23
Valdemar Egander Skov	15	3.06

### Diskoskast

1.75kg

Lucas Søvang	03	40.37
--------------	----	-------



Lucas Søvang her til DMU i kuglestød

1.5kg

Mads K. Nielsen	UKR 04	54.49
Bastian Grove Stentoft	05	32.16
Bjørn Urfe Top	05	21.43

### Hammerkast

6kg

Lucas Søvang	UKR 03	50.74
--------------	--------	-------

5kg

Mads K. Nielsen	04	52.02
-----------------	----	-------

### Vægtkast

12,5kg

Lucas Søvang	UKR 03	16.73
--------------	--------	-------

11kg

Mads K. Nielsen	UKR 04	17.95
-----------------	--------	-------

### Spydkast

Lucas Søvang	03	40.75
Marius Clausen	03	14.32

700g

Mads K. Nielsen	04	46.50
Bastian Grove Stenfort	05	43.82
Jesper Søvang	67	31.29

Bjørn Urfe Top	05	23.82
400g		
Leonis Bojour	08	10.63
Leart Bojgour	08	10.52

### Boldkast

Anders B. Michelsen	10	38.78
Justin Elias Jørgensen	09	34.57
Frederik P. Johansen	12	33.79
Stanislaw Szczesniak	11	30.76
Noah Nygaard	11	29.98
Leart Bojgour	08	27.51
Leonis Bojgourt	08	24.46
Noah Schmidt	10	23.70
Malte Andersen	13	17.86
Johan S. Jakobsen	13	16.81
Waldemar E. Skov	15	8.66
Theis V Tygesen	11	8.27

### Kastemangekamp

Mads K. Nielsen	04	3723p
Lucas Søvang	03	3074p

Der er i år sat 6 UKR.

Signe Grevsen P13 Hammer  
Lucas Søvang D18 Hammer og vægt  
Mads K. Nielsen D17 Kugle, diskos,  
vægt. Kugle er samtidig DUR.

Ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen.

Udarbejdelsen er sket efter Dansk Atletik Statletik.dk fra stævner som er indberettet til Dansk Atletik.

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

## Top 10 alders- og kønsreguleret 2021:

1:	Mads K. Nielsen '04	Kugle	18.44m	1002p
2:	Kirsten Eskildsen '62	Vægt	9.20m	907p
3:	Bodil Nielsen '56	1500m	6.38.20	905p
4:	Lucas Søvang '03	Vægt	16.73m	834p
5:	Simon Festersen '00	1500m	4.27.18	763p
6:	Karina Stachowiak '08	800m	2.34.78	634p
7:	Kristine Grevsen '04	100m	13.86	626p
8:	Bastian Grove Stentoft '05	100m	12.15	622p
9:	Rico Jessen '07	1500m	4.50.78	614p
10:	Esben Højsager '89	100m	12.49	558p



Mads Krogsgaard Nielsen sætter DUR I  
kuglestød for D17 med 18.44m

## Top 10 2021 senior

### Kvinder:

1:	Karina Stachowiak´08	800m	2.34.78	634p
2:	Kristine Grevsen´04	100m	13.86	626p
3:	Alexandra Khristoforova´05	100m	14.54	522p
4:	Anne Sofie Michelsen´05	Højde	1.40	512p
4:	Lucie Hempel´08	Højde	1.40	512p
6:	Helle Guldborg Nielsen´70	Diskos	23.27	473p
7:	Silja Gylling´05	Højde	1.35	460p
8:	Emma O. Hanse´04	1500m	6.07.82	435p
9:	Josefine Danielsen´11	800m	3.01.68	350p
10:	Henriette Horn´06	Længde	4.02m	312p

### Mænd:

1:	Simon Festersen´00	1500m	4.27.18	763p
2:	Bastian Grove Stentoft´05	100m	12.15	622p
3:	Rico Jessen´07	1500m	4.50.78	614p
4:	Esben Højsager´89	100m	12.49	558p
5:	Jesper S. Jakobsen´84	1500m	5.18.87	471p
6:	Christian H. Cousin´08	800m	2.32.15	469p
7:	Bjørn Urfe Top´05	100m	13.01	466p
8:	Lucas Søvan´03	Spyd	40.75	453p
9:	Marius Clausen´03	Højde	1.45	352p
9:	Julius O. Kruse´04	Højde	1.45	352p

# Top 10 Ungdom 2021

## Piger:

1:	Karina Stachowiak´08	800m	3.34.78	634p
2:	Kirstine Grevsen´04	100m	13.86	626p
3:	Alexandra Khristoforova´05	100m	14.54	522p
4:	Anne Sofie Michelsen´05	Højde	1.40	512p
4:	Lucie Hempel´08	Højde	1.40	512p
6:	Silja Gylling´05	Højde	1.35	460p
7:	Emma O. Hanse´04	1500m	6.07.82	435p
7:	Signe Grevssen´08	Hammer	27.32	435p
9:	Henriette Horn´06	Kugle	8.02	401p
10:	Paula F. Pedersen´08	60hæk	12.15	363p

## Drenge:

1:	Mads K. Nielsen´04	Kugle	18.44	1002p
2:	Lucas Søvang´03	Vægt	16.73	834p
3:	Bastian Grove Stentoft´05	100m	12.15	622p
4:	Rico Jessen´07	1500m	4.50.78	614p
5:	Christan H. Cousin´08	800m	2.32.15	469p
6:	Bjørn Urfe Top´05	100m	13.01	466p
7:	Julius O. Kruse´04	Kugle	7.85	357p
8:	Marius Clausen´03	Højde	1.45	352p
9:	Noah S. Schmidt´10	800m	2.46.61	345p
10:	Anders B. Michelsen´10	Kugle	7.04	310



**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!*

## **Sønderjyske atletikmesterskaber – og lidt status**

Aabenraa søndag d. 19.9. Stævnet må betegnes som årets vigtigste for vores klub på atletikområdet.

Vi havde udfordringer omkring det nye stævneprogram, Roster. Det vil ikke helt, som vi vil og betyder bl.a. at resultatlisten ikke er lige overskuelig alle steder. Det blev en vellykket debut for vores nye startanlæg. En dommerorganisering, hvor vi lod gæstende klubber have ansvaret for en øvelse, gav en lettelse for vore egne ledere og forældre. 115 deltagere, flot i betragtning af, at coronaen jo stadig præger. Heraf 37 fra AAIG hvilket vi kan være godt tilfredse med.

Stævnet giver også en fornemmelse af, hvor sønderjysk atletik står. Næstflest deltagere havde Haderslev, glædeligt var der pænt med deltagere fra klubber som Vilstrup og Ballum. Desuden deltog Hammelev og Gråsten og desværre kun ganske få fra Vidar.

I nogle aldersgrupper er der mange deltagere, mens andre er tyndt besatte. Fra 12 år begynder det generelt at være ganske få deltagere hos drengene – det samme gør sig gældende hos pigerne fra 18 år.

### **AAIGmedaljerne:**

Der var rigtig mange flotte resultater, glædeligt mange personlige rekorder og det kan være svært at fremhæve nogle frem for andre, og med fare for at overse nogle har jeg markeret nogle med ”!” som særlige. Medaljefordelingen kan også give en fornemmelse af, hvor vi står stærkt, og hvor det er tyndt for os.

#### **7 år:**

Valdemar Egander Skov vinder både 40m i 8,69, 600m i 3.15,89, længde med 2,04 og kugle med 3,06.

Clara Pårsgård Johansen nr. 2 på 600m i 2.47,24, nr.3 på 40m i 8,74 og længde i 2,35.

#### **8 år:**

Johan Stærk Jakobsen nr. 2 på 40m i 8,57, 600m i 2.47,15 og bold med 16,81. Elly Gylling nr. 3 i længde med 2,53.

#### **9 år:**

Frederik Pårsgård Johansen vinder bold med 32,26! og nr. 2 på 600m med 2.13,58, højde med 1,00 og længde med 3,17 samt nr. 3 på 40m i 7,51.

Augusta From Levring vinder kugle med 4,57 og delt førsteplads i højde med 0,90 samt nr. 2 i 40m med 7,56.

Feline Marie Hansen Kjærgaard var den anden på førstepladsen i højde og blev



nr. 2 i kugle med 4,52 samt nr. 3 på 600m i 2.37,64 og i længde med 2,94.

4x40m (mix) holdet med Frederik, Elly, Felina og Augusta blev nr. 2 i 30,41.

### **10 år:**

Stanislaw Szczesniak vinder 60m i 10,26, højde med 1,10, længde med 3,35 og kugle med 4,92, nr. 2 i bold med 30,66 og nr. 3 på 60 hæk med 14,24.

Noah Nygaard nr.1 på 800m i 3.20,17 nr. 2 på 60 hæk i 13,80 og høj med 1,05 samt nr. 3 i længde med 3,24 og bold med 29,59.

Josefine Danielsen Dam vinder 800m i 3.01,68! og længde med 3,58! samt delt 2. plads på 60m i 10,14

### **11 år:**

Anders Bech Michelsen vinder højde med 1,20, bold med 38,78 samt 60m hæk. (her svigtede vores tidanlæg desværre, så ingen tid. Heldigvis sker det meget sjældent). Nr. 2 i længde med 3,64 og kugle med 7,04 samt nr. 3 på 60m i 10,07.

Noah Schmidt vinder 800m i 2.46,61!

Gry Koch Hørlyck nr. 2 i højde med 1,05 og i længde med 3,23.

Sofia G Jessen nr. 3 i 60 hæk med 15,94 og bold med 23,46.

Drenge 10-11 år med Noah N, Stanislaw, Anders og Noah S vinder 4x60m dr i 39,73.

Interessant nok er vindertiden bedre end AAIGs vindertid fra sidste år, hvor vi ellers havde et meget rutineret stafethold, og hvor Anders er den eneste tilbage af det hold.

Piger 10-11 år med Josefine, Gry, Sofia og Maja Koch bliver nr. 3 ved pigerne 4x60m i 43,53.

### **12 år:**

Justin Elias Jørgensen vinder 80m i 13,82, 800m i 2.50,73, længde med 3,11 og kugle med 5,90.

### **13 år:**

Christian H Cousin vinder 80m med 11,49, 800m med 2.32,15! længde med 4,68! og trespring med 10,02!

Karina Stachowiak vinder 800m i 2.34,78! længde med 4,23 og trespring med 9,20!

Lucie Hempel vinder højde med 1,35! og kugle med 9,05! nr. 2 på 60 hæk i 12,33, spyd med 20,46 og trespring med 9,05 samt nr. 3 i længde med 4,19.

Signe Grevsen vinder hammer med 27,32! og diskos med 11,25.

Paula F Pedersen vinder 60 hæk i 12,15.

Disse 4 vinder 4x80m pi med 48,04.

#### **14-15 år:**

Rico Jessen vinder 1500m i 4.51,94 og bliver nr.3 på 100m i 15,03, på 300m i 47,13 og længde med 3,67

Henriette Horn vinder diskos med 21,00, nr.2 i spyd med 25,68 samt nr.3 i kugle med 8,02 og længde med 3,85.

#### **16-17 år:**

Mads Krogsgaard Nielsen vinder kugle med 17,20! og diskos med 54,43!

Kristine Grevsen vinder 100m i 14,13 og diskos med 11,52.

Anne Sofie Bech Michelsen vinder trespring med 9,42, nr.2 på 100 hæk i 17,84 og højde med 1,40, samt nr.3 i længde med 4,18.

Emma O. Hansen vinder 1500m med 6.07,82 og nr.3 på 400m i 1.13,96.

Alexandra Khristoforova vinder hammer med 17,75, nr.2 på 100m med 14,54 og trespring med 9,12 og nr.3 i højde med 1,35.

Silja Gylling nr. 2 i hammer med 14,96.

4x100m for 16-17 pi: Alexandra, Silja, Anne Sofie og Kristine nr.2 i 57,18.

#### **18-19 år:**

Marius Clausen vinder højde med 1,45 og nr.2 på 100m i 14,64.

#### **Masters (fra 30 år-)**

her spiller alderen ind ved placeringen. Ved masters kniber det med tilslutningen i det sønderjyske, men fint, at vi havde 4 med.

Esben Højsager vinder 100m og samtidig hurtigst af alle på distancen, med 12,49.

Jesper Stærk Jakobsen vinder 1500m med 5.18,87 og 400m med 64,90.

Helle Guldborg Nielsen vinder kugle med 10,01 og disk med 23,27.

Bodil Nielsen vinder 1500m i 6.38,20 og nr.2 i kugle med 4,92.

4x100 mænd senior bestående af Esben, Jesper, Marius og Bjørn U Topp vandt i 53,00.

Alt i alt et vellykket stævne både arrangements- og resultatmæssigt for klubben,

*Helge Laursen*

## Nyt medlem af redaktionen

Mit navn er Mette Bregnhøj. Jeg bor Tøndervej 243, Aabenraa, og dette er det første blad jeg er med til, og jeg glæder mig og ser frem til at være med til at lave de næste mange blade sammen med Petra og Bodil.

Jeg startede i AaIG august 2020. Jeg havde længe haft til lyst og forsøgt at komme i gang med at løbe (igen), hvilket aldrig helt blev den store succes. Sommeren 2020 tænkte jeg, at løsningen var, at løbe sammen med ligesindede. Jeg googlede mig så frem til at et gå-løb ville starte op i august i AaIG.

Første aften troppede jeg spændt op og fik øjenkontakt med, skulle det vise sig, min kommende løbemakker, som er Inger-Lise fra Løjt. Vi fulgtes ad, og fandt ud af at vores løberytmer og kemi passer rigtig godt sammen. Det var et rigtig godt udgangspunkt for en succes. Vi lavede første aften en aftale om, at vi ville komme hver mandag og torsdag hvis overhovedet muligt, hvilket vi stort set har gjort.

Gå-løb skulle vise sig at være den helt perfekte opstart for os. Der blev langsomt bygget på tid/distance, og vores form blev stille og roligt bedre. Bo, Jesper, Solveig, Hanne Pia og Holger skiftedes til at motivere, rose og presse os, hvilket har været den helt rigtige cocktail. Vi har ikke været skadet undervejs, og vi løber nu sammen med "talenterne" på "talenthødet" uden problemer 9 km. og føler, at vi sagtens kan løbe 10 km. eller mere. Noget der virkede som en utopisk drøm, da vi startede op. Vores mål er, *er det ikke rigtigt Inger-Lise 😊*, at løbe halvmarathon. Virker liiiidt vildt at sige nu, men man må jo gerne drømme.

Jeg anbefaler tit folk, som har et ønske om at starte med at løbe, men også at fortsætte med det, at melde sig til dette fremragende arrangement. Jeg er selv blevet afhængig af løb, hvilket jeg aldrig har troet ville ske for mig. Sidst men ikke mindst, er der det sociale element, som jo ikke er der, når man løber helt selv.

# Sønderjysk Cross Kruså 9. oktober 2021



## Idrætsmærket 2021

Vi er på det sidste omkring årets idrætsmærke. Der er opsamling for de sidste mærkeaspiranter.

Vi bliver nok knap så mange som sidste år. To coronaår tærer på det hele. Man kommer ud af vanen osv.

Vi har forsøgt lidt forskelligt i år, som måske skal pudses lidt af for at få det ordentligt integreret i arbejdet i de kommende år.

Det ser lige nu ud til, at mærkerne for 2021 vil blive uddelt ved klubbens nytårskur, der sandsynligvis vil finde sted mandag d. 17. januar, men modtagerne vil få direkte besked om uddelingen.

En bemærkning i sidste klubblad om, at vi gerne hører fra folk, der vil give en hånd med i idrætsmærkearbejde, gav pote. Andreas Møller har tilbudt sin assistance – dejligt.

*Helge L*

## Sønderjysk Cross Røde Kro 27.11.21



## Lidt diverse atletik

For nogle måneder siden havde man vel regnet med, at nu var situationen nok ved at være normaliseret omkring coronaen, men i skrivende stund kan man igen have sin tvivl. Dog er man nødt til at tro på, at det går den rigtige vej, og planlægge ud fra det, uden at være alt for naiv.

### Børne/begyndertrænerkursus:

Vi har forsøgt at få lavet et her i klubben (og også udbyde det til de øvrige sønderjyske klubber). Det måtte aflyses sidste forår.

Vi prøver nu igen, og håber at kunne lave et i det kommende forår. Vi kan desværre ikke i skrivende stund melde en endelig dato ud, da det ikke helt er på plads med forbundet.

Giv os gerne et praj, hvis du (atletikforældre, aktivt medlem, andet) er interesseret. Du behøver ikke at binde dig som fast træner for det. Det er også godt at have nogle stående i "reserve".

### SkoleOL:

I 2 år har arrangementet været aflyst. Også i 2022 har vi budt ind med en dato – onsdag d. 4. maj – om dagen.

Arrangementet (hvis altså.....osv) vil blive noget anderledes – men vi vil fortsat have brug for en del hjælpere –

som sagt i dagtimerne, så er der folk – også fra andre aktiviteter end atletik, der kan og har lyst til at give en hånd med, hører jeg meget gerne fra jer på ([laursenstub@outlook.com](mailto:laursenstub@outlook.com)).

**Nød lærer nogen kvinde at spinde** – som det hedder – eller lidt godt kan der også komme ud af sådan en krise.

På stævnefronten på atletikområdet i Sønderjylland var det kun AAIG, der orkede/turde/kunne binde an med stævner.

Vi havde længe satset på, at en af de andre klubber bød ind med i hvert fald et nålestævne efter ferien, og havde også næsten lovet de interesserede, at der ville komme et nålestævne i den periode.

Det kom ikke, og pludselig var vi tæt på sæsonslut, så vi kunne nærmest kun nå at give besked ud, men ikke noget med tilmelding. Så det blev på en træningsaften uden detaljeret tidsskema, dommerlister mm. Så dermed var der også sparet en hel del tid på forarbejdet.

Der var lavet nogle rammer for aftenen – og faktisk lykkedes det at afvikle det stort set inden for træningstiden for 38 af vores medlemmer.

Så her fik vi lavet en opskrift på et ”discount”stævne (altså uden det store forarbejde og hurtig afvikling) og alligevel af god kvalitet – ja faktisk kunne vi også levere en dansk ungdomsrekord i kuglestød – udført af Mads Krogsgaard Nielsen – der forbedrede rekorden til 18,44. Øvrige resultater kan ses på hjemmesiden [www.aaig.dk](http://www.aaig.dk) .

Der blev bestemt gjort nogle erfaringer, der er værd at bruge igen.

Og så i øvrigt **en stor tak** fra os atletiktrænere for de fine påskønnelser, vi fik fra forældrekredsen mm ved slut på udendørssæsonen.

Helge L

## DGI Stafet 2020 over Rømø dæmningen

Endelig kunne arrangementet DGI Stafet 2020 over Rømø dæmningen afholdes. Som så meget andet var også dette arrangement blevet skubbet pga. Covid-19, men nu var dagen endelig kommet.

For dem som havde lyst, havde AAIG arrangeret fælles bus til og fra Brøns. Må da nok erkende, at da vækkeuret ringede kl. 5.00 søndag morgen, var det nu i første omgang dynen der trak mest. Men ud af fjerene, og op at gøre klar til afgang. Vi skulle være i Aabenraa kl. 7.15.

Hvor var det dejligt at se alle igen. For vores vedkommende har vi ikke været til AAIG i 1½ år pga. Corona, så ud over at give hånd, blev der flittigt delt kram ud.

Med højt humør kørte vi afsted mod Brøns. Hvor var det dejligt igen at være på fælles tur.

Vel ankommet i Brøns fik vi udleveret vores startnumre. Ved velkomst talen blev også meldt ud, at AAIG var det største tilmeldte hold med i alt 52 deltagere. Stærkt!

Brøns Group havde lagt lokaler til dagens arrangement og stedet var også målområde et for løbet.

Ud over ½ marathon, var der også mulighed for gå/løb 5 og 7,2 km, hvilket jeg synes var et godt tiltag, da man på denne måde, kunne trække en hel familie med på tur, folk som ellers ikke ville være kommet.

Vi som skulle løbe ½ marathon, blev med busser fragtet over dæmningen til startstedet som var ved kirken på Rømø.

Med 224 deltagere på ½ marathon strækningen, lige op til kirketiden, kunne præsten næsten have fået udviklet sin menighed betragteligt til søndagens prædiken, men nu var det jo løbet, vi var tilmeldt ;-)

Med opdeling i hastigheder, blev de første sendt afsted kl. 10.00 og derefter i 3-5 min intervaller. Efter at vi havde småfrosset i ca. 30 min, var det dejligt, endeligt at kunne komme afsted. De 15 grader føltes kølige, men varmen kom nu hurtigt da vi først var i gang.

Det var en dejlig løbetur med modvind - og da især over dæmningen. Vi nød udsigten over vadehavet og fuglene. Udsigten var en god hjælp over dæmningen, der føltes noget lang. Godt at det kunne lykkes og at vi måtte få lov til at løbe over turen.



Vel ankommet i mål og godt gennemblæst, fik vi udover en flot medalje også en god forplejning med vand, frugt, chokolade og mad/drikke kuponer. Specielt madkuponen blev hurtigt indløst, da min mave allerede begyndte at knurre ved 10 km.

Efter en stunds hygge og masser af snak, havde AAIG arrangeret kaffe og lagkage på Brøns Kro. Også her gik snakken lystigt. Under kaffen fik vi oplyst at der var 2 debutanter på ½ marathon distancen. Stort tillykke til

jer. At løbe over dæmningen er ikke det nemmeste at starte ud med.

Under kaffen oplyste Holger også at Sejtrækker Selskabet ville arrangere fælles tur til Hamborg i april 2022.

Efter en lang og hyggelig dag med masser af snak og hygge kørte bussen os retur til Aabenraa.

Stor tak til Klubbets Udvalget for en super hyggelig fælles tur.

*Jytte Jacobsen*



# Førstehjælpkursus



Eventudvalget inviterer alle ATM's medlemmer til 4 timers kursus  
”Førstehjælpkursus ved hjertestop”

Der er plads til 15 på hvert hold, og foreløbig er der planlagt 2 ens kurser: **onsdag den 12. januar og onsdag den 19. januar, begge dage kl 16.30-20.30.**

Kurserne foregår i Arenaen.

Undervisningen består af både teori og praktiske øvelser, så det er en fordel at have bekvemt tøj på.

AAIG er vært ved en vand og en sandwich.

Tilmelding foregår nedenstående link, og det er først til mølle.

Er der mere end 30 deltagere gentager vi kurset senere, så der bliver plads til alle.

Får du ikke plads på et af de to udbudte kurser, men er interesseret i kurset, sender du mig en mail på [alva2010@icloud.com](mailto:alva2010@icloud.com) (Anne Grete)

*Venlig hilsen  
Eventudvalget – Kirsten, Helle og Anne Grete*

<https://www.aaig.dk/events-atm/>

# Terminsliste 2021 - 2022

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	
<b>December</b>					
Lørdag 11.	11.00	Sønderborg	M	Sønderjysk Cross Serie	
Lørdag 11.	12.00	Skive	A	200, 400, 800, 3000, 4x200 meter længde, kugle	TM 4.12.
Lørdag 18.	10.00	Aabenraa Stadion	M	"Ugen-før-jul-løbet	TM 14.12.
Torsdag 30.		Århus	A	50, 60 meter, 50, 60 hæk, længde, højde	TM 28.12.
<b>Januar</b>					
Lørdag 1.		<i>Gl. Kongevej</i>	<i>M</i>	<i>Nytårsløb</i>	
Lørdag 1.	15.00	Sønderstrand	Alle	Nytårsbadning	
Lørdag 8.	11.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross Serie	15 pladser
Onsdag 12.	16.30	Arena Aabenraa	Alle	Førstehjælpskursus	TM 8.1.
Lørdag 15.		Skive	A	60, 400, 1500 meter, 60 hæk, længde, stangspring	
Mandag 17.		<i>Arena Aabenraa</i>	<i>Alle</i>	<i>Nytårstaffel</i>	15 pladser
Onsdag 19.	16.30	Arena Aabenraa	Alle	Førstehjælpskursus	
Fre-lør 21-22		Arena Aabenraa	Alle	Trafikofficial - uddannelse	
Lør-søn 22-23		?	A	<i>Vest DMU?</i>	TM 22.1.
Lørdag 29.		Skive	A	60. 200. 800, 3000, 4x200 meter højde, kugle	
<b>Februar</b>					
Lørdag 5.	11.00	Løgumkloster	M	Sønderjysk Cross Serie	
Lør-søn 5-6		Randers	A	Sønderjysk Mesterskab	
Mandag 7.		petra.vig@post.tele.dk	Alle	DM Mangelkamp, DM Masters	
Lørdag 19.		Randers	A	Deadline klubbladet	
Lørdag 26.	11.00	Haderslev Idrætscenter	M	LM inde	
Lør-søn 26-27		Skive	A	Sønderjysk Cross Serie	
Søn-søn 20-27			A	DM Senior inde	
			A	EM Masters Braga	
<b>Marts</b>					
Lør-søn 5-6		Skive	A	DMU	
<b>April</b>					
<b>Maj</b>					
Onsdag 4.		Aabenraa Stadion	Alle	SkoleOL	Hjælpere søges

\*klubben betaler tilmeldingsgebyret

\*\*godkendt til idrætsmærket i løb

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

TM – Tilmelding senest

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

# Ønsker du økonomisk frihed?

## Sydbank FAVORIT

---

Med Sydbank Favorit kan du vælge de fordele, der passer til din daglige økonomi, boligen, børnene eller dine investeringer.

**Ring på 70 10 78 79 eller find dine fordele på  
[sydbank.dk/favorit](http://sydbank.dk/favorit)**

*Sydbank Favorit er Sydbanks fordelsprogram, hvor du selv vælger dine fordele og bliver belønnet for dine år som kunde.*



Find os også på  
de sociale medier

Hvad kan vi gøre for dig

# Sydbank