

AAIG



AABENRAA IDRÆTS OG GYMNASTIKFORENING

Fællesnummer 2022

Volleyball



Atletik Triathlon Motion



Disc Golf



Gymnastik



Petanque





Generalforsamling og afdelingsmøder

Tirsdag d.22. marts 2022 kl.18.00 - ca.22.00 i Arena Aabenraa

Kl.18.00 Afdelingsmøder (stadion, Arena Aab., Skyttegården)

Kl.20.00 Traditionstro let bespisning

Kl.20.30 Ordinær generalforsamling Arena Aab. sal.5 med flg. dagsorden:

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

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

Med sportslig AAIG hilsen
Lars Bo Hansen/formand

Vel mødt!

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASSTIKFORENING

Indholdsfortegnelse

Indkaldelse til generalforsamling	Side 2
Hovedformandens beretning	Side 4
Beretning for Disc Golf	Side 10
Beretning for Gymnastik	Side 11
Beretning for Petanque	Side 12
Beretning for Volley	Side 14
Beretning for Atletik, triathlon og motion	Side 15
Indkaldelse til afdelingsmøde i ATM	Side 18
Bliv sponsor for Aabenraa Bjergmarathon	Side 19
Organisationsplan	Side 22
Idrætsmærket i AAIG	Side 24
Sommertræning i atletik	Side 24
Børne-/begynderkursus	Side 24
Ledige opgaver	Side 25
SkoleOL	Side 25
Hjælper til Aabenraa Bjergmarathon	Side 26
Sønderjyske mesterskaber i cross	Side 28
Kassereren søger hjælp	Side 34
Nisseløb	Side 35
Jeg er løber	Side 36
Gå-holdene	Side 38
Grillløb og nytårsløb gennem tiderne	Side 40
AAIG nytårsløb 2022	Side 42
Udvalget for specialevents	Side 44
Førstehjælpskursus	Side 45
Collage cross i Sønderborg	Side 46
Terminliste	Side 47

Næste klubblad

Deadline for nr. 2-2022: Søndag d. 18.4.2022

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.

Aabenraa Idræts & Gymnastikforening



Beretning for 2021 (perioden 6/3-2021 indtil 6/2-2022)



2021 var endnu et specielt år i Coronaens tegn, hvor det lykkedes at få gange i de fleste aktiviteter hen over sommeren, men des-

værre med restriktioner her ved vinter-tid igen.

Der er blevet afholdt bestyrelsesmøde 7/6, 11/11, 12/1 og så kommer der en efter denne beretning er skrevet d.3/3. Fire møder er er passende og i henhold til AAIG's love.

AAIG generalforsamling 2021

I henhold til foreningens love skal generalforsamlingen afholdes inden 5. april, men grundet Corona forsamlingsforbuddet og vore love ikke åbner op for muligheden for online generalforsamling blev det udskudt til torsdag d. 24 juni i Arena Aabenraa sal.5.

AAIG-atm og AAIG petanque afholdte samme dag deres afdelingsmøde henholdsvis i Arena Aab. og Petanque i deres nye værested ved petanque banerne på stadion. De tre andre afdelinger gymnastik, volleyball og disc-golf havde afholdt deres afdelingsmøde tidligere.

Som det første på dagsorden blev Finn Hove valgt som dirigent, som tidligere var formand for AAIG orientering og AAIG webmaster.

Så blev AAIG sangen sunget, som ikke var tilfældet forrige gang grundet Corona. Vores revisorer Anders Jørgensen og Lars Borst blev genvalgt for et år. Kirsten Eskildsen blev genvalgt som sekretær for en toårsperiode, som ligeledes var tilfældet for undertegnede, som AAIG-formand.

Der var også en god "snak" omkring optagelsen af AAGS banko som 6 afdeling i AAIG og de forsamlede syntes det var en glimrende ide og gav dermed deres accept på at arbejde videre med optagelsen ved den næste generalforsamling her i marts.

Som traditionen byder blev to tintallerkner og to snapseglas uddelt til pers. som afdelingerne syntes havde gjort en mangeårige indsats i foreningen, typisk dem vi kalder "Tordenskjolds soldater". Det blev Simon Højen fra Volleyball, der desværre ikke kunne være tilstede, men fik den overrakt ved et AAIG bestyrelsesmøde den 12 januar. Formanden for Petanque, Inger Jacobsen, var den anden person der fik Tintallerken

og snapseglas med indslæbet AAIG logo.



Tintallerken og snapseglas med tinfod

Generelt

Medlemstallet for AAIG har været faldende de senere år 1276 (2020), 1403 (2019), 1532 (2018), 1381 (2017), 1350 (2016) og det bliver spændende at se om medlemstallet, når det er gjort op for 2021, er blevet stabilt i disse Corona år og om vi så kan vende det i 2022 for de nuværende afdelinger.

”AAIG – banko” kommer selvfølgelig til at give et stort medlemsfremgang for foreningen.

Allan Lotzkat (næstformand) og Jes Chr. Wilhelmsen (kasserer) er på valg, da det er et lige år og de vil gerne have at andre tager over, da de ligesom har aftjent deres ”værnepligt”.

Allan har været AAIG formand i 8 år og efterfølgende næstformand indtil nu 7 år, altså samlet 15 år. Jes Chr. har været AAIG kassere siden 2006, hvor han tog over efter Ove Andersen. Begge har de

gjort og gør en kæmpe indsats for AAIG’s hovedafdeling, ligesom de stadigvæk er meget aktive og har deres daglige gang i AAIG-atm, hvor Allan er i A-udvalget plus atletik træner - Jes er med i tri.

Jeg vil hermed gerne kraftig opfordre AAIG medlemmer til at melde sig som kandidater til den kommende generalforsamling og stille op til disse to vigtige poster.



Jes Wilhelmsen og Allan Lotzkat, begge årgang 1953

Vore revisorer Anders Jørgensen og Lars Borst stiller ikke op igen, så her skal der også findes to nye personer.

Anders Jørgensen har være revisor siden 2008 og Lars Borst siden 2009. De har begge hvert år i januar/februar gennemgået afdelingernes regnskab + udgifts og indtægts bilag meget detaljeret og de skal have en stor TAK for deres grundige arbejde.

Anders er stadigvæk meget aktiv i Petanque og jeg håber at vi stadigvæk kommer til at se Lars Borst i anden

sammenhæng, han havde sin oprindelse i AAIG-atm som udøvere og har bestridt flere forskellige poster i AAIG, begge er blandt AAIG's "Tordenskjolds soldater".



Anders Jørgensen årgang 1939 og Lars Borst årgang 1953

Den 3 oktober lancerede vi vores nye hjemmeside www.aaig.dk lavet i WordPress.



Åbningssiden på www.aaig.dk

Forud for lanceringen havde der været et stort forarbejde, hvor vores hoved

webmaster Kent Vendelbo Madsen i samarbejde med Dan Feld Jakobsen fra Greenglass havde gjort det meste. Dan Feld var hyret af AAIG til at stå for opbygningen af hjemmesiden.

Vi afholdte 3 webinar møder i Arenaen i oplæring af brugen af WordPress, som kræver lidt tilvænning.

Fremadrettet vil der stadig være behov for lidt tilretning og indbygning af ekstra funktioner, samt arkivering af gammelt hjemmesidemateriale.

AAIG disc-golf har nu taget deres 9 hullers (8 huller) bane liggende ved Brundlund slot og Arena Aabenraa i brug. De mødes normalt engang om ugen 5 – 7 pers., men har ikke kunnet bruge banen her i vinter medens der var Lysfestival på området og der er efterfølgende også sket skader på banen.

Pt. er de 5 betalende medlemmer og formanden Jakob Festersen regner med at få flere medlemmer i det kommende år, da han kommer tilbage til landsdelen efter uddannelse i Århus og kan gøre en større indsats. De mangler også en kasserer i afdelingsudvalget.

Hos AAIG-petanque går det godt, hvor de har omkring 80 medlemmer og et højt aktivitetsniveau, da det er en uden-dørssport og derved ikke har de store restriktioner. De er glade for deres

overdækkede terrasse, der fungerer godt. De har været med i DGI arrangementer, en sommerturnering og haft besøg af spillere fra hele Danmark + afholdt åbent hus for at få flere medlemmer, som gav to - alt i alt en velfungerende afdeling.

2021 var lidt bedre for AAIG-atm end 2020, da man var med til en del flere atletik stævner ude og inde plus afholdelse af hjemlige stævner på stadion. Det lykkedes at afholde Aabenraa Bjergmarathon i en fornyet udgave med stor succes, som arrangementsmæssigt er lettere at afvikle, et setup man vil bruge fremadrettet.

Aabenraa triathlon, Danmarks ældste triathlon, blev afviklet d.8. august og afdelingen er i god gænge med en bedre afvikling af træningen, der bedre tilgodeser bredden.

Der er god aktivitet hos motionisterne og medlemstallet generelt i atm. begynder at stige igen efter bunden blev ramt på omkring 310 i starten af 2021 og i slutningen af 2021 er nu ca. 330. Der er dog stadigvæk end del op til de ca. 410 medlemmer i 2020 som det højeste.

AAIG-volley har fået gang i afdelingen igen efter samfundet har åbnet mere op og har flg. hold:

- 2 division Herre
- Danmarksserie Damer og Herrer
- Ungdomshold

- Teenage Kids

Ungdomsafdelingen består af omkring 40 og det samme er for senior afdelingen, så i alt ca. 80 medlemmer, noget af det højeste afdeling har haft. Man har dog stadigvæk en del udfordringer omkring halkapacitet og finde sponsorer.

AAIG-gymnastik havde en god sæsonstart, men oplever at flere og flere fravælger gymnastik. Man oplever også at konditionen og motorikken for de yngste er blevet dårligere i Corona perioden og det tager man hensyn til i planlægningen af træningen.

Man satser kraftig på at man kan afholde sin årlige opvisning og det ikke skal aflyses for tredje år i træk – da det er en af afdelingens vigtige indtægtskilder. Til trods for manglende indtægt har man en god økonomi, med den næststørste egenkapital blandt AAIG's 5 afdelinger.

Økonomien i AAIG er stadigvæk god til trods for Covid, med en god egenkapital på tværs af afdelingerne. Dog vil hovedforeningens kasse blive kraftig reduceret her i jubilæumsåret og der vil være behov for bidrag fra afdelingerne, som de ser positivt på.

Fremtid

Her i 100 års jubilæumsåret har vi fået gang i forberedelserne og er gået i gang med tilblivelsen af en jubilæumsbog

som noget af det første ved et opstarts redaktionsmøde d.19. januar. Det lykkedes undertegnede at engagere journalist Poul Erik Thomsen som samlende midtpunkt for bogens tilblivelse og bog arbejdsgruppen består pt. af 12 pers., men vi kan sagtens bruge flere til frembringelse af skriftlig materiale.

Arne Mathiesen, som er en meget dygtig fritidsfotograf, kommende fra triafdeling har givet sit tilsagn til at lave special fotosessions til frembringelse af iøjnefaldende billeder til bogen. Senere på året skal vi i gang med den festlige del og sportslige del af jubilæumsarrangementet og her er der også bruge for ekstra kræfter.

En anden stor opgave er at inkludere/transformere AAGS banko indtil AAIG banko her ved den næste generalforsamling. Sidste i 2021 afholdte AAGS banko generalforsamling plus en ekstra ordinær generalforsamling om opløsning af AAGS og overflyttelse til AAIG. Så nu har den nuværende AAGS bestyrelse under ledelse af formand Mikkel Knudsen fuldmagt til at blive en

del af AAIG. Der skal dog stadigvæk frembringes en forretningsorden på lignende fod med andre AAIG afdelinger, plus noget juristeri og økonomi der skal falde på plads.

AAIG har indgået en aftale med Børneulykkefonden om afvikling af ”Helteløbet” som er formidlet gennem Arena Aabenraa. Det er et løb for børn for at skaffe penge til Børneulykkefondens arbejde og er ren velgørenhed fra et AAIG synspunkt. Det er Jes Wilhelmsen og Allan Lotzkat der er tovholder fra foreningens side og der skal bruges omkring 10 hjælpere på selve arrangementsdagen, som bliver annonceret senere på året.

Til sidst en STOR TAK til alle frivillige ledere, trænere og udøvere for jeres store arbejde og sportslige indsats for AAIG og lad os så komme tilbage til en normal hverdag her i 2022.

Lars Bo Hansen
AAIG formand

I forbindelse med AAIG's 100 års jubilæum i oktober søger vi stadigvæk AAIG'ere der vil indgå i jubilæumsudvalget der pt. består af 13 pers. De bedes kontakte formand Lars Bo Hansen på e-mail formand@aaig.dk

**HUSKER - AAIG hovedgeneralforsamling Arena Aab. !!
tirsdag d. 22. marts. kl. 20.00 i sal. 5**

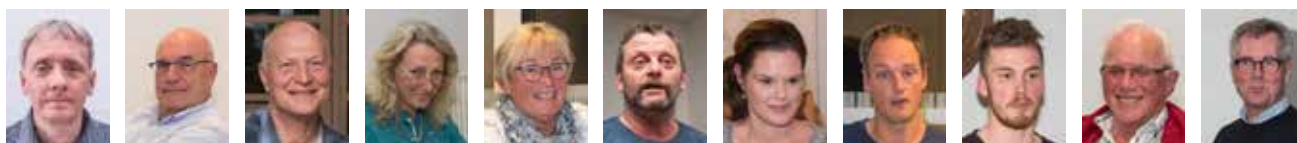
Kl. 20.00 til kl. 20.30 er der en let anretning og så starter selve generalforsamlingen kl. 20.30.

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

Der er afdelingsmøder for nogle afdelinger inden hovedgeneralforsamling på selve dagen, som afdelingerne selv annoncere!

Vel Mødt!

AAIG hovedbestyrelses sammensætning



AAIG forretningsudvalget

Formand	Lars Bo Hansen	formand@aaig.dk
Næstformand	Allan Lotzkat	allanlotz@outlook.dk
Kassere	Jes Chr. Wilhelmsen	wilhelm@post.tele.dk

AAIG hovedbestyrelse

Formand	Lars Bo Hansen	formand@aaig.dk
Næstformand	Allan Lotzkat	allanlotz@outlook.dk
Kassere	Jes Chr. Wilhelmsen	wilhelm@post.tele.dk
Sekretær	Kirsten Eskildsen	kfys@live.dk
Petanque	Inger Jacobsen	Ingerjacobsen06@gmail.com
Atl.-tri-motion	Kenny B. Andersen	formand.atm@aaig.dk
Gymnastik	Louise Bjerregaard	formandaaiggym@gmail.com
Volleyball	Martin Petersen	martinskodtpetersen@gmail.com
Disc-golf	Jakob Festersen	jafe0104@hotmail.com

AAIG revisorer

revisor	Anders D.B. Jørgensen	Andersanders39@gmail.com
revisor	Lars Borst	borstlars@gmail.com

AAIG Disc Golf

Alt er nu ved at være kommet på plads, så disc golfbanen ved Brundlund Slot og Arena Aabenraa forventes at stå 100% klar senest til sommer 2022.

9 hullers Disc Golf Bane midt i Aabenraa

Vi har nu fået lavet disc golf banen, dog er der kun 8 spilbare huller omkring Brundlund Slot og Arena Aabenraa, og hul nummer 7 vil blive lavet i foråret 2022. Derudover vil der også blive



Baneoversigt. Hul 7 er forventes spilbar omkring forår/sommer 2022

komme en arbejdsdag, så banen kan komme til at stå 100%.

Medlemmer i AAIG Disc Golf

Der var i løbet af 2021 5 aktive og 1 passivt medlem. Vi håber på et større medlemstal i 2022. Vi promoverer os på de sociale medier, og vi er begyndt på ugentlig træning, som henover sommerhalvåret i 2021 var hver tirsdag. Derudover er vi i gang med at planlægge aktiviteter, prøvedage, åbent hus osv., i håbet om at få flere medlemmer.

Arbejdsdag

I løbet af foråret 2022 vil der blive arrangeret en arbejdsdag, hvor vi skal have resten af banen klar til sommersæsonen. Hul nummer 7 skal etableres og de resterende huller skal finjusteres.

Samarbejde med DGI Sønderjylland

Vi startede sidste et samarbejde med DGI Sønderjylland og andre disc golf-klubber i Sønderjylland, hvor vi var i gang med en fælles indsats ift. at udbrede sporten og få flere til at være aktive. Her var der bl.a. planer om forskellige introforløb. Det er også vores ønske og forventning at vi fortsætter med dette samarbejde i 2022.

Kontaktperson AAIG Disc Golf

Jakob Festersen - Formand

Tlf.: 20869242

E-mail: aaig-discgolf@hotmail.com

Beretning for AAIG Gymnastik sæson 2021/2022

”AAIG gymnastiks formål er at dyrke gymnastik. Med udgangspunkt i et stærkt fællesskab og det sociale liv i afdelingen, er det tillige formålet at udbrede kendskabet til gymnastik.”

Sådan står der i vores vedtægter. Hvordan det så lige hænger sammen med endnu en sæson med restriktioner og flere aflyser, tjah, det er det puslespil, som vi forsøger at få til at gå op!

Vi har desværre her i vinterperioden haft mange tilfælde af smitte på flere hold. Særligt vores opvisningshold er udfordrede, for der skal øves, og hvordan gør man det, når langt fra alle kan møde op?! En STOR TAK skal lyde til vores trænere; TAK for jer; I gør det godt, og I gør det muligt!

Vi er i fuld gang med at planlægge dette års opvisning den 19. marts, men vi har også fokus på, at det ikke bliver, som det plejer. Vi er knap 650 gymnaster, så her har vi mandefald, og så er en opvisning ikke en konkurrence. I år ønsker vi blot at kunne samles og få lidt af glæden og den gode opvisningsstemning tilbage. Så kan det godt være, at serier og spring ikke sidder lige i skabet; skidt pyt; lad os have fokus på fællesskabet, og lad os sammen skabe en skøn dag!

Bag foreningen sidder en super Bestyrelse, hvis jeg selv skal sige det 😊 Tak for JER. Tre medlemmer har valgt at stoppe; så vi søger nye friske personer; for mere info herom læs på vores Facebook-side; AAIG Gymnastik.

Vi går en forårs/sommersæson i møde, og her ser det ud til, at vi kan tilbyde flere spændende hold:

- Cross Gym
- Jumping Fitness/styrke
- Jumping Kids
- Rytme 7.-9. klasse
- Go' form
- Cross Dance; Nyt hold i foreningen; hold øje med Facebook og vores hjemmeside 😊

Til kommende sæson fra sep-marts kommer vi igen til at mangle trænere, særligt til vores to springhold; vi håber, at det hele flasker sig, når vi nærmer os, så vi ikke skal lukke flere hold.

Har du lyst til at være en del af vores træner-team, så tvivl ikke med at kontakte os.

Alt det bedste til jer alle

*Gymnastik-hilsner
Louise Brage Bjerregaard, formand*

AAIG petanque

Årsberetning 2021

Bestyrelsen består af:

Inger Jacobsen, formand, Frede Søbye, næstformand, Inge Atzen, kasserer, Ingelise Rohloff og Andreas Nielsen samt suppleanterne Lisbet Hansen (sekretær) og Flemming Juel.

Petanque og Corona

2021 blev heldigvis et år, hvor vi blev meget lidt ramt af Corona. DGI's turneringer blev gennemført og vore stævner afholdt vi også.

Klublokale – værested

Vi er meget glade for, at vi i 2020 fik et værested/klublokale. Vi bruger det flittigt, og har holdt 2 klub-sammenkomster, sommerafslutning og juleafslutning. Begge arrangementer med stor succes.

Stævner i AAIG

I 2021 afholdt vi følgende stævner:

- Åbningsstævne den 8. april
- Fødselsdagsstævne den 9. maj
- Doublestævner den 16. maj og den 18. september.

Åbningsstævnet og fødselsdagsstævnet er interne stævner, kun for klubbens medlemmer.

Søndag den 16. maj afholdt vi forårets doublestævne med pæn deltagelse. I doublestævnet var der deltagelse af medlemmer fra klubber i Sydvestjylland, Sydøstjylland og Sønder-

jylland. Ved stævnet deltog 28 hold. Stævnet startede kl. 9.30 og sluttede ca. kl. 18.

Vinderne blev:

Nr. 1 Georg Ahrends og Andreas Petersen, AAIG.

Efterårsstævnet blev afholdt den 18. september med 23 hold. Desværre fik vi et afbud dagen før.

Vinderne blev:

Nr. 1 blev Mirim Losic og Palle Kühnel fra Horsens

Gæstebesøg

I 2021 havde vi i juni måned besøg af 16 spillere fra klubber rundt om i Danmark samt en enkelt dansker bosat i Frankrig. De danske spillere plejer hvert år at være på tur til Frankrig, men turen blev aflyst i 2020 og 2021, derfor kontaktede en af spillerne mig, idet de ville på en tur til Sønderjylland og ville gerne på besøg i en klub og spille petanque. 16 af vore medlemmer mødte op. Vi fik en hyggelig og dejlig formiddag, inden gæsterne drog hjem igen, efter 3 dage i Sønderjylland med afsluttende petanqueturnering i AAIG.

Den 19. august var det vores tur til at afholde den årlige venskabsmatch med Haderslev. Igen en hyggelig og dejlig eftermiddag.

Lørdag den 16. oktober havde vi petanquens dag for at tiltrække nye spillere. Der kom 3, og de 2 er blevet medlemmer i klubben, og er blevet flittige deltagere i vore arrangementer.

Klubmesterskaberne

Klubmesterskaberne blev afholdt den 31. juli og 1. august. Lørdag den 31. havde vi singlemesterskaber. De blev afviklet i dårligt vejr. Det regnede næsten hele dagen. Vinder og dermed klubmester i single 2021 blev Hans Henrik Petersen efterfulgt af Andreas Nielsen og Andreas Petersen.

Søndag den 1. var det så mesterskab i double det gjaldt. Hele dagen var der dejligt vejr. I double gik titlen som klubmester i 2021 til Andreas Nielsen og Gunnar Jensen. På de følgende pladser kom Arne Mathiesen og Gert Christiansen samt Inger Jacobsen og Flemming Juel.

Vinspil

På grund af corona fik vi først startet med vinspil i april måned. Vinder af 2021's vinspil i AAIG blev Andreas Nielsen.

Da vi endelig kunne komme i gang har vore månedlige vinspil været rigtig godt besøgt af spillere fra de sønderjyske klubber samt vore egne medlemmer.

Strandpetanque

I 2021 kunne vi igen afholde strandpetanque 2 gange. 1. gang i april og 2. gang i oktober. Begge stævner var godt besøgt af spillere fra Syd- og Sønderjylland med henholdsvis 48 og 50 deltagere. I april måned blev vinderen Mirim Losic, Horsens og i oktober vandt Helle Wulff, AAIG.

DGI

I 2021 deltog en del af klubbens spillere i DGI' sommerturnering og opnåede fine resultater. SM i single blev vundet af Frede Søbye, AAIG.

I triple blev Gert Christiansen, Flemming Juel og Inger Jacobsen nr. 2 nr. 3 blev Frede Søbye, Bent Christensen og Georg Ahrends.

I 6-mands fik klubben en 4. og 5. plads.

I double blev Lisbet Hansen og Inger Jacobsen sønderjysk mester i A-rækken og Frede Søbye og Georg Ahrends blev mester i mesterrækken.

På landsplan havde vi spillere med til LPS på Mors. Her blev Flemming Juel og Inger Jacobsen nr. 2 i double.

Til slut skal lyde en stor tak til vore medlemmer for jeres indsats og opbakning. En særlig tak til hjælpere, baneudvalg, stævneleder og bestyrelsen for godt samarbejde i 2020.

Kontaktperson AAIG-petanque

Inger Jacobsen tlf. 23725595

Mail: ingerjacobsen06@gmail.com

Mvh. Inger Jacobsen

Formandsberetningen for Aaig Volleyball

Fortsat succes i volleyball i sæson

Vores beachstævne var en fin succes, med god aktivitet på stranden, trods blandet vejr. Det var super dejligt at afholde beachvolleystævnet igen, sammen med tristævnet på Aabenraa strand. Vi havde forsøgt at lave nogle ungdomsrækker og teensrækker men havde desværre ikke held med tilmeldingerne. Vi prøver igen til august.

Den indendørs sæson

Vi har denne sæson, 3 seniorhold, et ungdomshold samt Teens og kids hold. Vores tilgang af spillere er kun gået fremad, specielt på teens siden har vi fået mange nye, men også både senior dame og herre har haft god tilgang.

Vi valgte i starten af sæsonen, at rykke vores ungdomshold ind og træne på samme tid som vores seniorspillere. Dette har været en stor succes og givet bedre plads i hallen til vores kids og teens om mandagen. Dette har også betydet at vores ungdom, kan prøve kræfter med senior træning/kamp når muligheden byder sig.

I vores senior afdeling er der også kun fremgang at spore.

Vores Danmarksserie damer har endnu ikke tabt en kamp og vores blandede træning, alle herrer sammen fungerer super godt.

Vores turneringer har ikke været ramt af Corona, så det har været rigtigt dejligt at kunne spille kampe. Vi har haft god succes med at hjælpe hinanden på tværs af holdene, således, at alle hold har folk ved dommerbordet, dommere osv. til deres kampe.

Kids og teens

Vi træner fortsat om mandagen i hal 5. Vi har PT 4 trænere til kids og teens. Det har været rigtigt dejligt, at have tid til at tage sig af nye spillere, samtidig med at kunne give de erfarne spillere noget træning. Vi vokser stille og roligt, og specielt mange piger vælger teens til, og det er dejligt.

Vi har et mål om at komme ud på nogle skoler og lave kids volley i idrætsundervisningen, men her har Corona netop været et benspænd. Vores bedste Teens startede sæsonen med at vinde alle stævner som de deltog i. De er nu rykket et niveau op, og det har udfordret dem. Vi er generelt udfordret på for få stævner for vores Kids og Teens, men vi har vores eget kids-, teens- og ungdomsstævne d. 19 marts, hvor vi forhåbentligt skal fylde Arena Aabenraa med en masse volleyball glade børn.

Alt i alt en sæson hvor fokus har været at samle klubben og få nye tiltag.

Med venlig hilsen

Martin Petersen

Formand Aabenraa Volleyball

Årsberetning for Atletik, Tri og Motion 2021

Endnu et år er gået, og vores håb om at det kunne blive et helt ”normalt” år i foreningen, blev desværre endnu engang påvirket af, at Danmark i store dele af 2021 var påvirket af de mange og skiftende restriktioner i forhold til Corona pandemien.

Vi må konstatere at vores tilbagegang i medlemstallet ikke er stoppet i 2021. Hvor vi i 2019 var 404 medlemmer, er vi nu i 2021 reduceret til 326. Her er atletikdelen, ramt særligt hårdt, men 1/3 tilbagegang i medlemmer alene i 2021.

2 af ATM's store arrangementer kunne vi heldigvis også afholde i 2021.

Aabenraa tri og Aabenraa Bjergmarathon, sidst nævnte lå dog på vippen i lang tid, da de skiftende restriktioner i løbet af foråret, gjorde det vanskeligt at tage en beslutning i forhold til om Bjergmarathon skulle/kunne afvikles eller ej. Heldigvis viste det sig at arrangementet kunne gennemføres på forsvarlig vis for både deltagere og hjælpere.

SkoleOl måtte vi aflyse for andet år i træk, så her satses vi på at det kan gennemføres i 2022.

Bjergmarathons formand gennem 10 år, Per Hussmann er stoppet i denne funktion. Det betyder at de opgaver, der

har fulgt med denne formandspost, nu varetages af bjergmarathons styregruppe i fællesskab. Skal dog nævnes at Per, stadig er en del af denne styregruppe.

Kongehøjsporets Trailbuilderlaug som er blevet en del af ATM, er i gang med at etablere en teknik bane i forbindelse med Kongehøjsporet. Dette for at give mulighed for at øve, eller dygtiggøre ens evner på en MTB cykel. Lauget har i den forbindelse fået økonomisk støtte fra div. fonde.

Vi må dog konstatere at der i 2021 har været stillet en del udfordringer til klubben og de frivillige, som er med til at klubben fungerer i daglig dagen. Dette er dog blevet løst på fornem vis, således at klubben har kunnet fungere og tilbyde både træning og sociale arrangementer.

Motion:

Her er der i løbet af efteråret blevet oprettet 1 nyt begynderhold hvor deltagerne bliver tilbudt 12 ugers forløb, for herefter at blive tilbudt at fortsætte i ATM regi yderligere 12 uger. Dette håber vi, kan være med til at få flere medlemmer i klubben.

Den daglige træning har også i 2021, stort set været delt op i mindre hold hele

året, som følge af de restriktioner der har været gældende.

Trods disse forhold har det været muligt at lave en fælles tur til DGI stafet 2020 over Rømø dæmningen og dette tilbud havde 52 medlemmer benyttet sig af. Der er også blevet afholdt "Nisseløb" med 50 deltagere.

Atletik:

Trods den tidligere omtalte medlems tilbagegang i atletik, har denne del ikke ligget stille. De atleter og trænere, som har deltaget i den daglige træning, har gjort dette med stor entusiasme og godt humør, hvilket bidrager til en god stemning under træningen.

Det har været muligt at afholde 2 nålestævner og sønderjyske børnemester på Aabenraa stadion. Alle 3 stævner forløb planmæssigt og vores atleter nød at være i ilden, hvor de målte dem mod sig selv og andre.

Landsmesterskaber i atletik blev afholdt i Sæby, vi havde 6 deltagere, og de havde en god weekend, hvor det sociale og fællesskabet var i højsædet. At det blev til 13 medaljer oven i, gjorde bestemt ikke turen mindre god.

Danske mesterskaber i ungdom havde vi 4 atleter med til. Det blev til 1 guld, 3 sølv og 1 bronzemedalje, samt diverse PR.

Klubben fik også en dansk ungdoms rekord i kuglestød. Denne blev sat af Mads Krogsgaard Nielsen med et stød på 18:44 meter med en 5 kg kugle. Denne rekord blev sat på Aabenraa stadion i forbindelse med et nålestævne.

Tri:

Aabenraa blev gennemførte d 8 august, stævnet forløb godt og planmæssigt. Der var 60, som gennemførte Aabenraa triathlon 2021, hvilket vi kan være godt tilfreds med.

Idrætsmærke:

På trods af at det kan være svært at holde vanen ved lige og tage idrætsmærket efter 2 år med Corona, var der alligevel ca. 40 der fik taget dette. Tillykke til dem, der gjorde dette.

Planer for den kommende sæson:

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

Synliggøre og italesætte, hvor vigtigt det er, at alle i AAIG ATM bidrager til klubbens aktiviteter. Det i forhold til både store og små opgaver, da disse er med til at holde klubben i gang. Her tænkes blandet andet på hvervning af trænere til den daglige træning, få nok frivillige hjælpere til vores arrangementer såsom, Bjergmarathon SkoleOl, Aabenraa tri, samt til alle mulige andre aktiviteter i klubben. Alt sammen vigtige brikker både sportsligt, økonomisk og socialt.

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

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

*Sportslige hilsner fra afdelingsbestyrelsen ATM
Thomas, Jesper, Per, Bo, Conny, Kenny*



**Dagsorden til ordinært afdelingsmøde i Atletik, Tri og Motion
Mandag den 14. marts 2022 kl. 19:30 – 21:00 i cafeteriaet på stadion.**

- a. Valg af dirigent og referent
- b. Afdelingsbestyrelsens beretning for det forløbne år
- c. Forelæggelse af regnskabet for det forløbne år i den form, som det er fremsendt til AAIG's revisor, til godkendelse
- d. Forelæggelse af afdelingsbestyrelsens budgetforslag til orientering.
- e. Fastlæggelse af kontingent
- f. Behandling af indkomne forslag
- g. Valg af personer til afdelingsbestyrelsen, jf. §6, stk. 3
 - Valg af næstformand (2 år) – Thomas Walther Johansen modtager genvalg
 - Valg af kasser (2 år) – Jesper Steffensen modtager genvalg.
 - Valg af 1 medlem (2 år) – Per Hussmann modtager genvalg.
 - Valg af 1 medlem (1 år) – Bo Junker ønsker at udtræde af bestyrelsenDet bør tilstræbes, at der er mindst én repræsentant fra hver af de tre aktiviteter og Bjergmarathon udvalget i bestyrelsen.
- h. Eventuelt

NB.: Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest mandag d. 28-02-2022.

Tilmelding skal foregå via AAIGs hjemmeside: <https://www.aaig.dk/atm-faelles/> eller til formand.atm@aaig.dk senest d. 07-03-2022.

På bestyrelsens vegne

Formand for AAIG Atletik, Tri og Motion
Kenny Bach Andersen

Bliv sponsor og vær en del af Aabenraa Bjergmarathon

Trofaste og loyale sponsorer har, år efter år, gjort det muligt at afvikle Aabenraa Bjergmarathon.

At være sponsor til Aabenraa Bjergmarathon, kan omfatte forskellige ting og derved både være et direkte og indirekte sponsorat.

Har Du, Din virksomhed eller Din arbejdsplads lyst til at høre nærmere om dette eller blot tilbyde at blive sponsor, kan der rettes henvendelse til nedenstående mail og Vi vil efterfølgende tage kontakt til Dig.

Vi ser frem til at høre fra Dig

På Aabenraa Bjergmarathons vegne

Helle Jensen

sponsor@bjergmarathon.dk



Nuværende sponsorer

Sydbank

New Wave Denmark, Craft

Abena

Naturmælk

Meldgaard

Aabenraa Kommune

Sport 24

Aabenraa Bilhandlerforening

Mohrdieck Tryk

Dahls Gravering

Garant Rosenvold Tæpper

Arkil

Erling Andersen Snedker og

Tømrerforretning

Nymanns Bageri

Technocom

Arena Aabenraa

AabenraaSlagteren

Aabenraa VVS

Hotel Europa

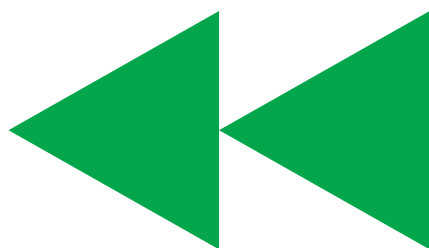
Vin og Gastro

E. Krag

Specialtandklinikken Sønderjylland

HFR Trailer

Aabenraa Låseteknik



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



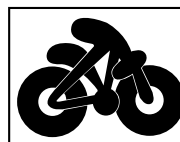
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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



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 51 62 09 35

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	51 62 09 35
Mette Bregnhøj mette@euro-dan.dk	Tøndervej 243, 6200 Aabenraa	60 95 08 81
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
Stadion-inspektør Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk		
Stadion cafe 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

Idrætsmærket i AAIG

Arbejdet varetages af AAIG ATM, af en gruppe bestående af Bodil Nielsen, Kim Meyer, Karsten Nissen, Anders Jørgensen, Andreas Møller (ny i gruppen) og Helge Laursen. Helge er tovholder, Anders træder lidt tilbage i arbejdet.

De sidste mange år har det stort set kun været fra ATM, at der har været deltagere, men vi ser gerne, at der kommer deltagere også fra andre AAIG afdelinger. Man kan læse nærmere om idrætsmærket på ATMs hjemmeside. Her vil vi gøre os store anstrengelser for at være opdateret.

Antallet af mærker i 2021 blev på 40, lidt faldende – nok især grundet coronaen.

Vi havde satset på uddeling af mærkerne sammen med et andet klubarrangement midt i januar. Som ved så meget andet, satte coronaen en stopper for det. Så nu afventer vi lidt. Planerne for mærket i 2022 bliver selvfølgelig mailet ud til de tidligere deltagere, og kommer på hjemmesiden, når de er på plads
Helge Laursen

Sommertræning atletik

Tingene er ikke fuldstændig på plads, men vi forventer, at planen for de forskellige grupper vil blive således:

Træningsstart mandag d. 28.3

Pi og dr ca. 6-9 år (årg. ca. 2016-2013)

Mandag kl. 16.30-17.30

Pi og dr ca 10-13 år (årg ca 2012-2009)

Man kl.16.30-17.30 onsd. 17.30-19

Pi og dr fra ca 14 år og op (ca 2008-)

Man og onsd. kl. 17.30-19.

Børne/begyndertrænerkursus. Er det måske dig?

Det er lykkedes at få lagt dette kursus i Aabenraa lørdag d. 19. marts kl. 10-18. Vi har tidligere haft folk med på tilsvarende kursus, hvilket de var meget glade for.

Der er selvfølgelig nogle, som i vores øjne er helt oplagte deltagere, og som har fået en direkte henvendelse. Men der kan sagtens gå folk rundt – f.eks forældre, ældre ungdommer osv, der måske kunne være interesseret, men som vi måske ikke lige har tænkt på.

Det er ingen betingelse, at man påtager sig en fast opgave i klubben, hvis man deltager (hvilket selvfølgelig er gratis).

Det kan også være af stor værdi for en klub, at man har nogle, man kan trække på i nødsituationer eller måske længere

fremme i tiden. Viden er i sig selv en værdi for klubben. Hvis det kunne have din interesse, så kontakt:

Helge L. mobil 29 26 36 79 eller laursenstub@outlook.com s. d. 2.3

Ledige opgaver

Ja det er ikke sådan, at vi her og nu står akut og mangler folk til presserende opgaver. Men der er altid brug for nye kræfter, nogle af vores meget aktive ledere kan godt tåle lidt aflastning, der kan også omfordeles på opgaverne og forstærkes på nogle områder, og det er altid godt med nye kræfter/ nye øjne, og også være på forkant med udviklingen, så hvis du på nogen måde kunne have lyst til at bidrage, så kontakt endelig en fra atletikudvalget.

Vi er lige nu også i gang med at beskrive nogle af arbejdsopgaverne og vil lægge dem ind på atletikkens del af hjemmesiden, så man evt. kan læse lidt om, hvad der ligger i forskellige arbejdsopgaver.

En opgave, der ligger lige for, og som kan involvere faktisk alle i atletikken, er at få gjort noget ved det noget lave antal aktive, vi har.

For mit eget vedkommende træder jeg nogle skridt tilbage først og fremmest aldersmæssigt begrundet, så det med at

tage beslutninger og lægge de store planer, vil ikke være mig. En række opgaver fortsætter jeg med, i nogle tilfælde sammen med en makker. Min rolle vil først og fremmest være at fungere som en slags arbejdsmand i klubben og håber, jeg kan være til gavn for foreningen i nogle år endnu, og håber ikke, jeg bliver som et af de skræmmeeksempler af ”forhenværende”, man har set så mange af i diverse organisationer og foreninger.

Helge Laursen

SkoleOL

Efter 2 års aflysninger ser det ud til, at der igen afvikles skoleOL. Vi har her i AAIG lagt vores stævne **onsdag d. 4. maj fra ca. kl. 9 – 14.**

Der vil være flere ændringer – nogle er vi først ved at fordøje, men under alle omstændigheder ligger det fast, at vi får brug for hjælpende hænder, og flere af opgaverne kan sagtens klares uden atletikviden.

Så er der nogen – også gerne fra andre afdelinger i AAIG - der kunne have lyst til at hjælpe os igennem et stævne for en masse skolebørn, så hører vi meget gerne. Kontakt Helge Laursen (gerne inden april) mobil 29 26 36 79 laursenstub@outlook.com. Så kan vi aftale nærmere.

HJÆLPER til

Aabenraa Bjergmarathon
lørdag den 18. juni 2022

Opgaver m.v. og kan jeg være med? JA

Aabenraa Bjergmarathon har 2 formål:

Dels at give "alle deltagere en god oplevelse i et velorganiseret kvalitetsløb gennem Aabenraa by og omegns varierende terræn", og

dels at "AaIG ATMs medlemmer har et fælles arrangement at samles om, og som giver et fornuftigt resultat til brug for DIG som medlem og foreningen". I 2020 svarede resultatet til ca. 75% af DIT kontingent.

Hvem arrangerer Aabenraa Bjergmarathon:

Det gør styregruppen (løbets ledelse) på 7 medlemmer, som er del af gruppen af ca. 15 områdeansvarlige (koordineringsgruppen).

De områdeansvarlige har hver især ansvar for et område dels i årets løb, op til løbet, på dagen for løbet, og enkelte også efter løbet. På hvert område er der behov for **hjælp fra DIG** m.fl. til at få de enkelte opgaver løst.

Hvilke opgaver er der?

De typiske opgaver, som der kræves hjælpere til er:

- Depoter -udlevering af vand, frugt m.v. (på løbsdagen)
- Klargøring / oprydning af depoter (dagen før/efter løbet)
- Vejvisning på ruten og Storetorv (på dagen)
- Ruteopmærkning og -oprydning (dagen før/efter løbet)
- Opstilling af Storetorv (dagen før løbet)
- Sekretariat - startnr. udlevering m.v. (dagene før og på løbsdagen)
- Medaljeudlevering (på dagen)
- Pakning af startnumre + klargøre medaljer (før løbet)
- Oprydning af Storetorv (fra kl. 15 på løbsdagen)

Hertil kommer en række mindre opgaver, som styregruppen finder personer til såsom løbsledelse, speaker m.v.

Hjælperne - hvem, hvad kræves, og kan jeg?

Alle kan hjælpe med opgaver til Bjergmarathon, da alle opgaver er kort og godt beskrevet. Endvidere afholdes i ugen op til løbet et "hjælpermøde", hvor DU som hjælper får forklaret DIN opgave, og kan spørge ind hertil hos den ansvarlige.

Nogle opgaver varer kun få timer, og nogle varer de 6-7 timer arrangementet varer. MEN opgaver kan deles, så derfor vil vi gerne have, at du tilbyder at hjælpe de timer du kan - så finder vi opgaven til dig.

Et eksempel fra 2021-Bjergmarathon:

To af vores nye motionsmedlemmer, Mette og Inge-Lise, tilbød at hjælpe med vejvisning ved børneløbene inden de selv skulle debutere på 5,6 km. Og andre løb ½-marathon, og hjalp efterfølgende med oprydning på Storetorv. SÅDAN.

Kan jeg både hjælpe og løbe?

JA - for langt de fleste af jer som vil løbe er det muligt at hjælpe i dagene op til løbet, og på dagen, enten FØR eller EFTER du har løbet. Typisk 1-2 timer før og efter dit løb.

Vi vil hellere have du hjælper lidt end slet ikke (vi skal nok finde opgaven).

Medlemmer af styregruppen løber slet ikke Bjergmarathon, da det ikke er foreneligt med afviklingen af løbet.

Hvis jeg ikke kan hjælpe - hvad kan jeg så gøre?

Kan du ikke hjælpe på dagen er der mulighed for at hjælpe med opgaver i dagene op til løbet, eller at du finder en ven, bekendt, kollega eller lignende, som har lyst til hjælpe til.

Hvordan kan jeg tilmelde mig som hjælper?

Tilmelding (fra engang i marts 2022) sker via www.bjergmarathon.dk.

Så derfor - TILMELD DIG - uanset du er medlem af Atletik, Triathlon eller Motion, som hjælper til BM2022

og/eller finde en ven, bekendt, kollega eller lignende, som har lyst til hjælpe til.

Noget for noget - hvad får jeg som hjælper ud af at hjælpe?

Som hjælper får du -

- glæden ved sammen med dine AaIG ATM-medlemmer at have være medvirket til at arrangere det bedste motionsløb i Aabenraa og Sydjylland
- en hjælper t-shirt, bespisning og drikke på dagen
- andel resultatet af løbet, hvilket bla. holder kontingentet i AaIG ATM nede.

Hvis ikke vi har hjælpere nok?

Såfremt der ikke melder sig nok hjælpere til arrangementet, kan det betyde

- færre vejvisere, mindre service i depoter
- mere arbejde til de som hjælper
- mindre lyst til at arrangere løbet (hos styregruppen og områdeansvarlige)
- på sigt et mindre godt løb, som færre deltager i, og derved mindre resultat til AaIG ATM og dig som medlem
- at løbet fremover ikke kan / vil blive arrangeret.

Afslutningsvis - **TAK til alle jer som har hjulpet i de tidligere år - MEN** hvert års løb kræver de nødvendige hjælpere.

På vegne af Styregruppen (Conny, Helle, Henrik, Per, Solveig, Thue og Jesper) samt det områdeansvarlige.

Jesper Steffensen.

Sønderjyske mesterskaber i Cross

Lørdag den 5 februar 2022 blev der løbet om Sønderjysk mesterskab i Crossturneringen 2021/2022.



Løbet blev afholdt i Løgumkloster på en 2,5 km lang crossrute i skoven, der skulle gennemløbes 1-4 gange alt efter tilmeldt distance.



Efter løbet var der præmieoverrækkelse i hallen. Vi blev bænket ved et langt bord i hallen og flere have taget kaffe eller kage med, så der blev hygget.

Dejligt at så mange var mødt op og Tillykke til de Aag'ere der fik hængt medaljer om halsen, flot løbet 😊

Hanne Pia Nielsen

Endnu en fantastisk Crossdag i det sønderjyske med en bane, der var lagt i helt fantastiske omgivelser. Selv om der var 1,5 km ud til start/mål området, så gik vejen igennem skoven (lige til at komme i godt humør af), vejret var fantastisk, dog lidt koldt og blæsende til at starte med, men som så mange gange før, så kom varmen helt af sig selv.

Banen bød på lidt af hvert. Til at starte med en smule mudder efterfulgt af skov og sti, så langs med åen, hvor der var åbent og modvind – puha, hvis man ikke lige kunne løbe og gemme sig bag nogen. Herefter kom der igen skov og plantage med små bakker og smalle stier. Alt i alt en varieret bane i naturskønne omgivelser.

Efter løbet var der præmieoverrækkelse i Klosterhallen. Her var der heldigvis nogle, som havde taget initiativ til at bage kage og medbringe kaffe til fælles afbenyttelse. Tak for det, siger vi med den søde tand.

Det var dejligt, at se så mange grønne trøjer på sejrsskamlen og nyde det gode fællesskab, som opstår under sådanne arrangementer.

Det kan varmt anbefales at melde sig til Sønderjysk Cross. Der kan løbes på alle niveauer, og der er point til alle, også til klubben, og så kan man være sammen med en masse løbevenner.

Søren Lange Pedersen

Sønderjysk Cross Løgumkloster 5. 2 2022



Sønderjysk Mesterskab i Cross 2021/22

Podiepladser Aaig

1 runde



1. plads

Oliver Nissen
Kristine Grevsen
Tove Grevsen
Jane Magnussen
Lis Jørgensen
Brian Johannsen
Dan Nielsen
Werner Juhl

2. plads

Alexander Nissen
Ebba Hartmann Vig



3. plads

Signe Grevsen

2 runder



1. plads

Christian Hallingstad
Cousin
Bodil Nielsen
Ingelise Juhl
Torben Nissen
Emilie Vendelboe Madsen

2. plads

Andreas Møller
Mogens Sylvester
Silja Gylling



3. plads

Karen Jessen Olsen

4 runder

1. plads: Bjarne Albers

2. plads: Simon Festersen



Derudover fik Aaig en 1. plads i hold – kvinder 50-59 år ved: Gitte Petersen, Hanne Pia Nielsen og Silvia Sørensen



**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!**

Kassereren søger HJÆLP !!!

Kassereren for AaIG Atletik, Triathlon og Motion samt Bjergmarathon har brug for assistance til den administrative og lidt it-mæssige del af foreningen.

Har DU derfor lyst til at hjælpe lidt med nogle administrative og/eller it-mæssige opgaver i DIN forening og tl gav for dig og dine klubkammerater, opfordres du til at kontakte undertegnede.

På sigt er det meningen, at kasserer-opgaven ikke som NU skal hvile på en person, men være fordelt på 2-3 personer, så det bliver lidt lettere og mindre sårbart.

Så har DU lyst til at høre mere om opgaven, så kontakt mig - enten til træning eller på mail (kasserer.atm@aaig.dk).

Jesper Steffensen
Kasserer AaIG ATM

Nisseløb 2021 🤗

Tak for en hyggelig aften fra nisserne:
Mette, Thomas, Birgitte og Conny



Jeg er løber!



Camino de Frances 2018

Mit navn er Inger-Lise Paulsen og jeg er stolt over at sige, at jeg er løber. Det blev jeg i sensommeren 2020. Jeg har i mange år vandret på Caminoen i Nordspanien og var vant til fysiske udfordringer. Jeg havde dog længe beundret og været misundelig på de mange grupper af løbere, jeg jævnligt så på deres løbeture gennem byen og specielt på Vestvejen. Jeg syntes, de var enormt seje.

Rent tilfældigt faldt jeg over en annonce i Ugeavisen, hvor AAIG tilbød et gratis træningsforløb. Det lød spændende. Med sommerfugle i maven troppede jeg op den første træningsaften. Jeg troede ikke, at vi ville være mange nye, men der var mødt rigtig mange! Jeg kendte ikke et øje, så det var ganske grænseoverskridende – ville jeg falde helt igennem? Men al min nervøsitet forsvandt hurtigt – der var tre entusiastiske løbertrænere, Jesper, Bo og Solveig, der tog hånd om os alle sammen.

Og så fandt jeg hurtigt sammen med Mette Bregnhøj, som skulle vise sig at

være en fantastisk løbe- (og snakke) makker. Vi klingede godt sammen på alle punkter og aftalte hurtigt, at vi ville møde op til alle træningsaftener.

Og det har vi stort set overholdt. Også da landet var lukket ned på grund af Covid19. Så løb vi bare os to. Kun børn/børnebørn og sygdom kan få os til at blive hjemme. Nå ja, så skulle jeg lige et smut til Lanzarote – sorry, Mette 😊

I starten var vores form rigtig dårlig. Der var alt for mange bakker, som Jesper nok så frejdigt kaldte knaster! Vi vrøvlede og klynkede nærmest, når trænerne efter vores mening ikke overholdt vores gåpauser – vi holdt skarpt øje med uret – undskyld, Jesper, Bo, Solvej og Hanne Pia!

Men med trænerens kyndige anvisninger og gode råd fik vi efterhånden opbygget en grundform, som bare er blevet bedre og bedre. Og bakkerne ER vitterligt bare knaster! Vi lægger ikke mærke til dem mere, vel Mette?

Og vi er blevet helt afhængige af at løbe. Vi kender også æble-vende- træet – det bærer aldrig æbler! Så stor tak til de fantastiske løbetrænere Jesper, Bo, Solveig, Hanne Pia og Conny, som har været eminente til at motivere, indpiske, give gode råd og tricks samt ikke mindst ros. Uden jer kunne jeg ikke kalde mig løber.

I starten var Mettes og mit mål at kunne løbe 3 km. Bare 3 km! Efterhånden, som formen blev bedre og bedre, var målet 5 km. Pludselig kunne vi løbe 7-8 km, ja, sågar 10 km, som Hanne Pia utilsigtet fik os med på! Og i sommeren 2021 deltog jeg i Aabenraa Bjergmaraton. Den korte tur efter råd fra Solveig, som sagde, at det første løb skulle være en succes.

Og det blev det. I højt solskin og sommervarme gennemførte jeg løbet sammen med Mette. Selvfølgelig skulle vi følges ad! Det gør vi altid. Tak for det! Det var en fantastisk oplevelse og stor tilfredsstillelse at kunne løbe med. Vi deltager i 2022 på 10 km, ikke sandt, Mette? Og er vores næste mål så ikke en halvmaraton? Puha, skrev jeg virkelig det? Vi nåede også lige at levere lidt frivilligt arbejde inden løbet, da vi efter opfordring fra Jesper hjalp med at afmærke noget af ruten. Det gav os et indblik i hvilket kæmpe arbejde, der er bag et sådan løb og hvad det betyder, at der er ildsjæle.

Jeg kan kun opfordre alle, der går med en (lille) drøm om at løbe, til at komme til AAIGs tilbud om løbetræning. Man bliver taget godt i mod, guidet og vejledt hele vejen, og så møder man en helt masse nye mennesker, der alle har/får den samme interesse.



Tak til alle mine skønne løbemakkere – jeg er desværre dårlig til at huske alle navnene – men I er alle sammen super seje og en kæmpe inspiration- og motivationsfaktor. Det er bare fedt at løbe på Vestvejen og være medlem af en løbeklub 😊

Inger-Lise Paulsen

GÅ-HOLDENE

Jeg vil gerne reklamere lidt for vores yderst velfungerende gå-hold.

Det er de hold, der troligt går hver mandag, tirsdag og/eller torsdag, i al slags vejr.

Det må ikke forveksles med fællesskabet Tusindben. I vores klub AAIG er de stankelben. 😊

Holdene mandag/torsdag starter ud samtidig med at løberne tager afsted på de forskellige løbehold. Man er selvfølgelig altid velkommen til at løbe med på løbeholdene, men har man ikke lyst til det, kan man bedre lide at gå (og sludre) eller er man blevet skadet, så er det en oplagt mulighed at være med på et gå-hold.

Man mødes på pladsen foran stadion, hvor også løberne møder op. I denne tid er refleksvest med eller uden diverse blink selvfølgelig obligatorisk. Alle starter ud kl. 18, og gå-holdet går fra 18-19.



Hvis ikke lige man kan se skoven for bare træer, og synes at alle ligner hinanden i deres reflektstøj, så spørg efter Bjarne Holm, som er holdkaptajn.

Holdet tirsdag er en oplagt mulighed for alle, hvad enten man kan lide at gå en god tur eller er skadet. Desuden er dette hold også en mulighed for løberne, da det ikke falder sammen med løbeholdene. Her mødes man også på pladsen lige foran stadion, og allersenenest kl. 17. Selvfølgelig også i denne tid iført refleksvest el. lign.

Man går kl. 17-18 hvilket typisk bliver 5-6 km., afhængig af vind og vejr.

Holdkaptajn er Hanne-Pia.

På alle hold bliver man rigtig godt modtaget af de søde deltagere, som meget gerne vil have endnu flere med.



GÅ-HOLD

MANDAG OG TORSDAG

KL. 18-19

Holdkaptajn Bjarne Holm

MØDESTED ER PLADSEN FORAN STADION

TIRSDAG

KL. 17-18

Holdkaptajn Hanne Pia

MØDESTED ER PLADSEN FORAN STADION

Mette Bregnhøj

Grillløb og nytårsløb gennem tiderne

På det sidste møde i motionsudvalget blev det besluttet, at vi, de forskellige medlemmer af grupperne skulle skrive et lille stykke om, hvad arbejdet i de forskellige grupper, vi er medlem af, går ud på.

Jeg (Holger) har valgt at skrive om Grillløbet og Nytårsløbet, der for begge løbs vedkommende starter på Gl. Kongevej 27.

Grillløbet

Det er en efterhånden meget gammel tradition. Grillløbet holdt 25 års jubilæum for nogle år siden, uden at vi helt nøjagtig vidste, om det var lige det år der var gået 25 år. Det er nok ved at nærme sig et 30 år jubilæum om få år.

Hvad er Grillløbet? Ja som navnet jo antyder er der to elementer i arrangementet. Der er enten en gå- eller løbetur først, derefter tændes der op i "den store grill". Efter de fysiske anstrengelser samles alle deltagere i haven på Gl. Kongevej, hvor der i de seneste mange år har været sat telte op, så ingen kommer til at sidde "udenfor".

Alle deltagere bliver delt op i hold. Det er så op til holdene at fordele de forskellige distancer imellem

holddeltagerne. Der følger selvfølgelig ganske grundige beskrivelser af de forskellige ruter med. Ruterne er mellem 5 og 11 km. Skulle der være enkelte der løber forkert bliver de "belønnet" med en dram af en flaske, som ingen efterhånden kender indholdet af.

Alle deltagere får meget smagfulde præmier, betingelsen er her, at de absolut skal tages med hjem.

Grillløbet er et socialt arrangement, hvor alle kan være med, selv påhæng eller andre der ikke vil hverken løbe eller gå, men bare være en del af et hyggeligt fællesskab, kan deltage.



Der arbejdes i køkkenet inden grillløbet i 2019

Grillløbs gruppens opgaver består i at købe ind festen, sætte telt og borde op, grille det der skal grilles, indkøb af præmier, pakke det hele sammen igen og en del andre småting der er nødvendige for at få afviklet Grillløbet.

Grillløbsgruppen består i 21/22 af: Hanne Pia Nielsen, Marianne Refslund, Anne Grete Jacobsen, Poul Erik Sørensen, Mogens Søndergård Nielsen og Holger Jacobsen.

Nytårsløbet

Hvornår det første Nytårsløb fandt sted vil kræve en del detektivarbejde at finde ud af, men det er også efterhånden mange år siden. Deltagerne samles den 1.1. udenfor Gl. Kongevej kl. 11 eller deromkring. De skiftende starttidspunkter vil altid blive offentliggjort året før. De kan skrive helt op til fem minutter.



Nytårsløb 2022

Ruten er den samme år efter år. Ud ad Knapstien, forbi Åbæk efterskole Åbæk

strand, gennem Jørgensgård skov forbi statuen af vikingen til Sommerlyst, op ad den laaaaaaange bakke tilbage til Knapstien og ad denne tilbage til Gl. Kongevej. Turen er på ca. 8 km og der løbes meget socialt, det vil sige, der vendes om, og alle kommer samtidig i mål. Efter disse strabadser samles deltagerne til øl /snaps og sild i køkkenet på Gl. Kongevej. I år (2022) var køkkenseancen på grund af Covid 19 dog aflyst, det blev til suppeservering udendørs i stedet for.

Nytårsløbet er faktisk en rigtig fin måde at starte det nye år på. Hyggeligt i samvær med klubkammerater, overkommelig løbe rute, guidet tur og en god måde at fortælle kroppen, at der også skal løbes idet kommende år.

Nytårsløbsgruppens opgaver består i at købe ind til arrangementet, hente borde og bænke, sætte dem op, tage dem ned, anrette sild oa. Lave kaffe /te og ellers forefaldende arbejde i forbindelse med arrangementet.

Gruppen består i 21/22 af Inga Lykke, Anne Grete Jacobsen og Holger Jacobsen.

Holger Jacobsen

AAIG Nytårsløb 2022

Så kunne det traditionsrige nytårsløb i foreningen igen finde sted, med hensyntagen til afstand og ude servering.



Fra højre og venstre kom gående, cyklende og kørende til Gl. Kongevej, og kl. 11.00 stod der 20 friske løbere og gående klar til at indtage Jørgensgård Skoven og omegn.

Efter at være blevet opdelt i to grupper gik det løs og humøret var højt fra start.



Den gående gruppe på 7 fandt hurtig rytmen, og de to mandlige gængere hinanden, og der gik ikke mange sekunder, før de fandt en fælles interesse, biler og der er vist ingen tvivl om, hvad de snakkede om på stort set hele turen 😊

Ruten var kuperet og til tider meget mudret, så gode råd var dyre ved Oldemors trappe, hvor alternative veje måtte vælges og en hjælpende hånd fra de andre var guld værd – godt kæmpet



De to grupper var heldige at kunne støde på hinanden to gange undervejs og der var glade smil og tilråb 😊



Undervejs var der også tid til et billede fra løbeholdet – havde der været lyd på, ville I kunne høre, at de ønsker Godt Nytår!



Alle ud og alle hjem - Efter alle var kommet godt i mål på Knapstien,



gik turen tilbage til Holger og Anne Gretes carport på Gl. Kongevej.



Her blev der hurtigt dækket op til hjemmelavet porre-/kartoffelsuppe med hjemmebagt flutes fra Torben.

Den helt rigtige menu og der blev spist op!



Men hov snapsen, for den skulle vi da ikke snydes for og snaps og suppe går også helt fint sammen 😊

Så 2 store SKÅL og tak for en god tur og godt selskab og en stor TAK til Holger og Anne Grete som igen lægger hus til arrangementet.



Summa summarum – når folk mødes på denne facon, er der kun glade ansigter, røde kinder og mange gode snakke og det er lige hvad foreningen står for.

Godt nytår og på gensyn i 2023!

Af Solveig Petersen

Udvalget for special-events

Udvalget består af Kirsten Toft Nielsen, Helle Jensen og Anne Grete Jacobsen, og vores opgave er ”afvikle foredrag for alle medlemmer af AAIG ATM”, og emnerne kan være meget brede, dog med udgangsløb i løb: for eks kost, løbestil, løbeteknik, forebyggelse af skader, træning o. lign.

Formålet med arrangementerne er at samle medlemmerne, så at vi samtidig med at vi bliver klogere, også har mulighed for at hygge os sammen på kryds og tværs af alle løbegrupperne.



Vi har i årenes løb har mange forskellige foredrag om træning, løbestil, kost, men da vi jo hele tiden får nye medlemmer, kan det være en overvejelse værd, om vi skal holde en ny række foredrag med de ”klassiske” emner.



I hvert fald er I alle meget velkomne til altid at komme med forslag til en af gruppen medlemmer.

Lige for øjeblikket er der udbudt tre ens førstehjælpskurser: den 9. marts, den 15. marts og den 22. marts. Der er stadig pladser på alle tre kurser, 5 pladser den 9., 2 den 15. og 10 den 22. marts. Tilmelding foregår via AAIG s hjemmeside.

Anne Grete

Førstehjælpkursus



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

Der er plads til 15 på hvert hold, og der er planlagt 3 ens kurser: **onsdag den 9. marts, tirsdag den 15. marts og tirsdag den 22. marts, alle dage kl. 17.00-21.00.**

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 stadig ledige pladser.

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

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

Sønderjysk Cross – Sønderborg 11.12.21



Terminsliste 2022

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	
Februar					
Lørdag 19.		Randers	A	LM inde	
Lørdag 26.	11.00	Haderslev Idrætscenter	M	Sønderjysk Cross Serie	
Lør-søn 26-27		Skive	A	DM Senior inde	
Søn-søn 20-27			A	EM Masters Braga	
Marts					
Lør-søn 5-6		Skive	A	DMU	
Onsdag 9.	17.00	Arena Aabenraa	Alle	Førstehjælpskursus	TM-aaig.dk
Lørdag 12.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Aaig-løb-langt nr. 1	
Mandag 14.	19.30	Cafeteriet Aab.Stadion	Alle	Afdelingsmøde ATM	
Tirsdag 15.	17.00	Arena Aabenraa	Alle	Førstehjælpskursus	TM-aaig.dk
Lørdag 19.	10.00		A	Børne/begyndertrænerkursus	TM 2.3.
Tirsdag 22.	18.00	Arena Aabenraa	Alle	Generalforsamling Aaig	
Tirsdag 22.	17.00	Arena Aabenraa	Alle	Førstehjælpskursus	TM-aaig.dk
Mandag 28.	16.30	Aabenraa Stadion	A	Start sommertræning	
April					
Mandag 18.		petra.vig@post.tele.dk	Alle	Deadline klubbladet	
Maj					
Onsdag 4.		Aabenraa Stadion	Alle	SkoleOL	Hjælpere søges
Juni					
Lørdag 18.		Storetorv, Aabenraa	Alle	Aabenraa Bjergmarathon	Hjælpere søges
Juli					
August					
Søndag 14.		Sønderstrand, Aab.	T/M	Aabenraa Triathlon	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

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