# AAIG

Nr. 2 2022 55. årg.

Atletiktræningen for de mindste er i fuld gang. Her er Johan Stærk Jakobsen og Ebba Hartmann Vig i gang med hækkeløb.

AA.I.G

atletik - triathlon - motion

# Indholdsfortegnelse


| | |
|---|---|
| Organisationsplan | Side 3 |
| EM Master i atletik Brage Portugal | Side 5 |
| Atletiktræning for de mindste | Side 6 |
| Danske mesterskaber for ungdom | Side 8 |
| Helteløbet | Side 12 |
| Børne og begyndertrænerkursus i atletik | Side 13 |
| Kom til fortræning Bjergmarathon | Side 14 |
| Hjælpere/løbere til Aabenraa Bjergmarathon | Side 16 |
| Kære Fredes sportsvenner | Side 17 |
| Kaste landsholdssamling | Side 20 |
| Påske kastemangekamp | Side 20 |
| LM-inde i Randers | Side 21 |
| Træningsaften for de ældre atleter | Side 26 |
| Idrætsmærket 2022 | Side 27 |
| Collage Sønderjysk Cross, Haderslev | Side 28 |
| Podiepladser Sønderjysk Cross 2021/2022 | Side 29 |
| Udendørs start atletik | Side 30 |
| Iagttagelsesstævne til kastelandsholdet | Side 30 |
| AAIGs tintallerken 2021 | Side 31 |
| Nyt bestyrelsesmedlem i ATM | Side 32 |
| Afdelingsmøde ATM 14.3.22 | Side 33 |
| Referat fra afdelingsmødet | Side 34 |
| Terminsliste | Side 39 |


# Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2022: Mandag d. 20.6.2022

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 èn spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

# Forsiden

Atletiktræningen for de mindste er i fuld gang. Her er det Johan Stærk Jakobsen og Ebba Hartmann Vig i gang med hækkeløb.

# AAIG - atletik, tri & motion
## organisation

## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

**Formand (klubadresse)**

| | | |
|---|---|---|
| Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk | Farversmøllevej 56, 6200 Aab | 26 21 60 74 |

**Næstformand**

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

**Øvrige bestyrelsesmedlemmer**

| | | |
|---|---|---|
| Jesper Steffensen, **Kasserer**, kasserer.atm@aaig.dk | 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 |
| Helle Jensen, **Motion,** hjhjensen15@gmail.com | Tøndervej 143. 2. tv., 6200 Aabenraa | 24 25 99 67 |

## Atletik aktiviteter

| | | |
|---|---|---|
| **Kirsten Eskildsen**, kfys@live.dk | Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa | 27 83 30 44 |
| Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk | Skovbrynet 7, 6100 Haderslev | 22 34 85 01 |
| Helge Laursen, laursenstub@mail.dk | Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa | 74 61 32 75 |
| Lars Bo Hansen, larsbosurface@outlook.com | Sønderbyen 32, 6534 Agerskov | 29 62 06 18 |
| Kenny B. Andersen, Formand.atm@aaig.dk | Farversmøllevej 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 | Møllevænget 17, 6200 Aabenraa | 61 71 55 11 |
| Silvia Sørensen, silpo1@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 Schlesinge,r, 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 | Møllevej 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 | Farversmøllevej 56, 6200 Aab | 26 21 60 74 |

***Redskaber***

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

## Trænere atletik

| | | |
|---|---|---|
| Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk | Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab. | 74 61 32 75 |
| Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) 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 | Ellemosen 15, 6200 Aabenraa | 20 27 57 06 |
| ***Stadion cafe*** | Rasmus Gansler, info@arenaaabenraa.dk | | |

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

# EM Masters i atletik i Braga Portugal

Efter 2 års pause, blev det endelig muligt at afholde et internationalt mesterskab for masteratletik igen. Så det var med stor spænding jeg den 20. februar tog til Braga.

Jeg havde tilmeldt mig i både højdespring og hammerkast. Det viste sig så at jeg blev nødt til at vælge, da begge dele kom til at ligge på samme dag og næsten samme tidspunkt. Eftersom jeg stod til at rykke op i den nye aldersgruppe K60 en uge efter hjemkomst, var jeg den absolutte ældste i min aldersgruppe K55. Og da jeg har haft bøvl med mit knæ og kun ville kunne springe med 4 skridts tilløb, blev det til at jeg droppede højdespring og koncentrerede mig om hammerkast.

Det skulle vise sig at være det helt rigtige valg. Jeg lagde ud med et rigtig godt første kast på over 31m. Så indtil før sidste runde, lå jeg til at vinde sølv. I sidste runde gik min konkurrent fra Frankrig dog forbi mig og vandt sølv. Så jeg endte med en fin bronzemedalje.

Ud over at være vildt glad og stolt over at kunne vinde en medalje, nød jeg ugen med at møde alle mine internationale atletikvenner med masser af hygge og med at se noget rigtig godt atletik på højt plan.

*Af Kirsten Eskildsen*

# Atletiktræning for de mindste

Det er forår – det er april – og det betyder også, at den udendørs atletiksæson er startet. Det samme er vores ældste barnebarn, Ebba. Både hendes bedstefar og mor har dyrket atletik i AAIG, og hendes far har såmænd også en fortid med atletik, dog ikke i Aabenraa.

Opvarmningsleg

Ebba er rigtig glad for at gå til atletik sammen med de andre 6 – 9 årige. Hun kan faktisk næsten ikke være i sin krop, når de er i gang – så glad er hun, fortalte hendes mor, Nine. Så Dan og jeg tænkte, at det måtte vi da hellere opleve.

Løb med høje knæløftninger.

Da vi kom ud på stadion (3. træningsgang), var de 8 børn, Johan, Valdemar, Clara, Norah, Mie, Ebba Karla og Elly i fuld gang med en lille opvarmnings fangeleg. Blev man tikket, skulle man sætte sig ned på ned ene knæ og vente, til en af de andre satte sig ovenpå.

Fuld koncentration.

Herefter gik det slag i slag med forskellige løbe- og springlege. Der blev arbejdet med reaktion på løbebanen, afsæt på både 1 og 2 ben i springgraven, spring over hæk og spring i tøndebånd – alle lege tilpasset børnene, der så ud til at have en fest alle sammen. Der var fuld aktivitet og lutter glade smil i de ca. 40 minutter, vi var der.

Det gælder om at holde tungen lige i munden.

Hop i tøndebånd med samlede ben.

Trænerteamet bestod denne mandag aften af 2 store piger, Dina og Silja, samt Helge, og der var fuldstændig styr på fordelingen af opgaver og styringen af børnene. Tak for jeres store engagement. Det var simpelthen ren fornøjelse at se på.

*Petra Vig Jørgensen*

# Danske mesterskaber f. ungdom, Skive 5 – 6. marts

Simon Festersen får sølvmedalje på 3000 m, mæ.20-22 år. Nr.1 er Jonathan Makwarth fra KIF og nr.3 Jonas N. Bertelsen fra Frederiksberg IF.

Weekenden d. 5-6. marts havde AAIG-atm 4 deltagere med til de Danske mesterskaber i atletik for ungdom indendørs i Skive. 22 årige Simon Festersen, 14 årige Christian Cousin, 15 årige Rico Jessen og 18 årige Mads K. Nielsen.

Vi tog 5 mand afsted lørdag morgen kl.8.30 fra Aab. stadion, André Cousin far til Christian, Christian, Rico, Simon og undertegnede. Den lange tur til Skive, 203 km, gik fint i det gode vejr og vi nåde frem i tide, så vi kunne nå afkrydsning for løbeøvelserne 1½ time inden start.

Rico og Simon var de første til at deltage på 3000 m og her fik Simon Festersen en flot andenplads i tiden 9.24,50 min, en betydelig forbedring af hans tidligere PR på 9.48,78 min. Det pudsige var at han faktisk ikke havde trænet særlig meget, da han lige var kommet hjem fra Ægypten som turleder.

Rico gjorde det også fint, men var lidt fra sin PR, men det skal nok komme hen over sommersæsonen.

Lidt senere på dagen skulle 800 m afvikles og her var både Christian, Rico og Simon tilmeldt og her gjorde Christian det rigtig godt, hvor han satte ny PR i tiden 2.26,02 min.

Rico og Simon løb også en hæderlig tid, men den tidligere 3000 m, løbet 2 timer tidligere, sad stadigvæk i benene.

Sidste øvelse om lørdagen for vore deltagere var med Christian Cousin i trespring.

Han sprang 9.60 m, en forbedring på 30 cm og det rakte til en 4. plads.

14 årige Christian H. Cousin i trespring, hvor han sprang sig til PR.

Søndag tog vi igen en frem og tilbagetur til Skive, så Rico og Simon kunne deltage i 1500 m.

Her løb Simon i en god tid på 4.26,21 min, kun et lille sekund fra sit PR, så det lover godt for den kommende sæson.

Rico kom ind i tiden 4.52,86 min, kun 2 sekunder fra hans PR, så det lover også godt for ham i den kommende sæson.

18 årige Mads Krogsgaard Nielsen i kuglestød, som han vinder suverænt

Sidst på søndagen kom Mads Krogsgaard med familie fra Haderslev for at deltage i kuglestød og som Danmarks bedste 18-19 årige kuglestøder vandt han overlegent kuglestød med 15,71 m.

Billeder kan ses på flg. link:
https://photos.app.goo.gl/za4ZBoUkdGXaqAap8

Lars Bo Hansen

**DMU resultater 2022**

| Pers. | Øvelse | Placering | PR | Resultat |
|---|---|---|---|---|
| Simon Festersen 2000 | 800 m | 9 Mæ.20-22 | 2.08,81 min. ude | 2.20,08 min. |
| | 1500 m | 7 Mæ.20-22 | 4.25,41 min. | 4.26,21 min. |
| | 3000 m | 2 Mæ.20-22 | 9.24,50 min. | 9.24,50 min. |
| Christian H. Cousin 2008 | 800 m | 6 Dr.14-15 | 2.26,02 min. | 2.26,02 min. |
| | Trespring | 4 Dr.14-15 | 9,60 m | 9,60 m |
| Rico Jessen 2007 | 800 m | 8 Dr.14-15 | 2.25,48 min. ude | 2.31,85 min |
| | 1500 m | 7 Dr.14-15 | 4.50,78 min. ude | 4.52,86 min |
| | 3000 m | 6 Dr.14-15 | 10.28,38 min ude | 10.41,68 min |
| Mads K. Nielsen 2004 | Kuglestød 6 kg | 1 Mæ.18-19 | 16,48 m | 15,71 m |

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

telesikring

## 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 Ilsøe
Sikringskonsulent
Tlf. nr.; 21 71 13 48
Mail: hi@telesikring.dk

70 133 233 · www.telesikring.dk · info@telesikring.dk

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

Karstens Cykel og Scooter

Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

**Tal tal med os.**

**revisor.dk**

REVI SION SCEN TRET

# Helteløbet

**Søndag den 8. maj, start kl. 11.00 ved ARENA, Aabenraa**

**AAIG** arrangerer i samarbejde med **ARENA** Aabenraa dette løb til fordel for børneulykkesfonden.

Helteløbet skydes i gang med fællesopvarmning, så både hovedet, maven, benene og ikke mindst storetåen er klar til at give den gas på turen. Distancen bliver ca. 1,5 km og der er altid garanti for sjove udfordringer langs ruten, brede smil og masser af high-fives.!

Alle deltagere, store som små, vil forud for løbet blive forvandlet til superhelte med:

**Heltekappe, heltemaske og løbemærker.** Om deltagerne vælger at løbe turen, hoppe turen eller måske liste turen - er op til en selv. Der er fine **diplomer** til alle seje helteløbere, når målstregen krydses.

**Tidsplan:**

- 9.45 Afhentning af løbsnumre, kapper og masker (Hovedindgangen ved Aabenraa ARENA)
- 10.45 Opvarmning til Helteløbet
- 11.00 Helteløbet skydes i gang.

Billetlink til Helteløbet i Aabenraa får du her:
https://borneulykkesfonden.safeticket.dk/77360/Helteloeb_i_Aabenraa

Pris 110 kr. Alt overskud går til Legeheltenes arbejde på landets børneafdelinger, herunder også Aabenraa Sygehus.

https://xn--brneulykkesfonden-00b.dk/helteloebet/helteloeb/helteloeb-i-aabenraa/

PS: Vi har brug for 10 – 12 hjælpere – wilhelm@post.tele.dk 40171800

*Mvh Jes Wilhelmsen*

# Børne- og begyndertræner kursus i atletik

Aabenraa d. 19.3 lykkedes det endelig af få afviklet kurset i samarbejde med Dansk Atletik Forbund. Vi havde oprindelig satset på at afvikle det i efteråret 2020, men også her har coronaen formået at smadre al planlægning.

Nu lykkedes det så endelig, og for os var det glædeligt, at vi fra AAIG havde 5 ud af de 11 deltagere med: Silja Gylling, Kristine Grevsen, Anne Sofie Michelsen, Tove Grevsen og Ruben Jacobsen.

Fra det øvrige Sønderjylland var der desværre kun 3 med, henholdsvis Gråsten og Vidar. Det var jo ellers også ment som en hjælp til disse klubber.

Vi havde oprindelig planlagt efter, at kurset skulle være afholdt på Kongehøjskolen, da man jo aldrig ved med vejret. Da vejret så tegnede fint op til dagen, var instruktøren Mikkel Hansen fra Gentofte meget interesseret i at få lagt hele kurset på Stadion, så vi fik i hast det på plads med Allan Schmidt.

Jeg løb så – som ”praktisk gris” på kurset - også ind i nogle problemer på dagen, så jeg ikke kunne være til stede hele tiden, men da både Ruben og Tove var med, gik det også, og deltagerne havde en lang og forhåbentlig udbytterig lørdag fra 10-18.

*Helge Laursen*

# Kom til Fortræning Bjergmarathon – alle er velkommen!

Den 9. maj 2022, kl. 18.30 starter fortræning til Aabenraa Bjergmarathon.

Der er følgende 3 hold:

**Skovholdet** er for alle og for dem der lige skal i gang igen efter f.eks. en længere løbepause. Familier er også velkomne. Det forventes, at man selv tager ansvar for sine børn.

**5 km holdet.** Her løber man mellem 5 min. - 7 ½ min. pr. km.

**10 km holdet.** Her løber man mellem 5 min. – 7 ½ min. pr. km.

På både 5 km og 10 km holdene er der en løbeguide der løber forrest og en der løber bagerst. Dog ikke hurtigere end ovenfor nævnt. Der vil ikke være vend-om. Hvis man ønsker at løbe hurtigere eller langsommere, må man påregne at skulle løbe på egen hånd.

Ruterne kan ses på hjemmesiden https://www.aaig.dk/motion-aktiviteter/

Sidste træning bliver mandag den 13. juni 2022.

Vi ses på Aabenraa Stadion mandag den 9. maj, kl. 18.30 og vi glæder os til at se jer.

I vil ikke være i tvivl om, hvem der er løbeguider, når I ser os 😊 😊

*Mange hilsner fra løbeguiderne*
*Solveig, Helle, Holger J., Hanne Pia, Erik, Bo, Holger H., Kim, Jesper, Silvia, Thomas, Conny*

AA.I.G

ATLETIK - TRI - OG MOTION

# Fortræning til Aabenraa Bjergmarathon 2022

**Hvis du bevæger dig og gerne vil bevæge dig lidt mere – SÅ KOM – alle kan være med og det er gratis.**

**Vi starter op mandag d. 9. maj 2022, kl. 18.30, og slutter d. 13. juni 2022.**

**Startsted: Aabenraa Stadion, Vestvejen 25 v/klubhuset**

**Du kan vælge imellem 3 hold –**

**Skovholdet som er åben for alle og specielt dem der lige skal i gang igen eller ingen eller kun ringe løbeerfaring har. Familier er meget velkomne.**

**5 km og 10 km er også åben for alle. Det vil være en god ide at have prøvet at løbe 5/10 km før. På begge ruter er der en frontløber og èn "der samler op". Vi bliver et bredt felt!**

**Vi glæder os til at løbe sammen med dig.**

**Mange løbshilsener fra**
**Dine løbeguider**
**AAIG ATM – Motion**
**www.aaig.dk/motion**
**https://bjergmarathon.dk/**

# HJÆLPERE / LØBERE til
# Aabenraa Bjergmarathon
# lørdag den 18. juni 2022

Som medlem af AAIG Atletik, Triathlon og Motion er du "ambassadør" for vores fælles arrangement.

Så derfor - få dig tilmeldt som løber og eller hjælper til Bjergmarathon 2022 – og få ligeledes motiveret familie, venner, bekendte, arbejdskolleger til at løbe og/eller hjælpe.

**Hjælpere** kan deltage i en/flere af følgende opgaver:

- Depotopgaver (lørdag)
- Pakning af depoter (fredag/søndag)
- Rute- opsætning/nedtagning (fredag/søndag)
- Medalje-udlevering (lørdag)
- Sekretariat – fredag (lørdag)
- Opbygning af Storetorv (fredag)
- Opgaver ved Start/Mål (lørdag)
- Oprydning (lørdag eftermiddag)

**TILMELDING på "Hjælpertilmelding" på www.bjergmarathon.dk.**

*Bjergmarathon Styregruppen*

*Solveig, Conny, Helle, Thure, Per, Henrik og Jesper*

Kære Fredes sportsvenner

Jeg håber, jeg ad denne vej kan komme frem til jer alle.
Jeg vil gerne takke jer alle for deltagelse ved Fredes bisættelse, for smukke blomster og for varme ord.
I havde alle en plads i Fredes hjerte.

Kærlig hilsen Rita

**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!***

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING
Søstvej 21 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 37 60
erik@math-hendes.dk - www.math-hendes.dk

EDC Trøst & Mensel
Et sikkert valg ved køb og salg
Rådhusgade 6 74 62 64 64

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

Aabenraa Slagteren
Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET
Aabenraa VVS A/S
Claus Lund . Aut. VVS-installatør
Dimen 49 . DK 6200 Aabenraa . Telefon 74 62 47 46
www.aabenraa-vvs.dk . vvs@aabenraa-vvs.dk

**Tagdækning**

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

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

Syddansk Tagdækning A/S
Tlf. +45 77 34 37 00 . Fax +45 74 63 36 37 . www.syddansktag.dk . info@syddansktag.dk

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

# Kaste landsholdssamling

I weekenden 27. marts blev der i Århus holdt samling for kastelandsholdet. Her havde vi Mads Krogsgaard Nielsen med. Under samlingen blev der holdt stævne hvor Mads Stødte 15.57m i kugle og kastede 47.52m i diskoskast.

# Påske kastemangekamp

Påske mandag holdt Esbjerg AM en kaste mange kamp hvor der deltog atleter fra Esbjerg, Herning og Aabenraa.

Fra Aabenraa deltog Lucas Søvang som satte PR. i både hammer og spydkast med henholdsvis 51.55m og 39.73m. I kuglestød blev kuglen stødt ud på 12.44m, diskoen kaste ud på 39.55m og i vægtkast blev det til hele 17.01m. Nogle super flotte resultater som gav 3278 point.

Kirsten Eskildsen deltog ligeledes for Aabenraa og for første gang i K60 års gruppen. I hammerkast blev det til 29.88m, kuglestød 6.69m, diskos 13.14m, spyd 14.10m og vægtkast 8.95. Vægten vejede 7kg i stedet for 5 kg, da der ikke kunne opdrives en 5kg vægt. Det gav et samlede pointtal på 2551 point.

Mads Krogsgaard Nielsen havde til stævnet debut som Esbjergenser. Fra 15.4.22 Stiller han op for Esbjerg AM.

*Af Kirsten Eskildsen*

# LM-inde i Randers

Vi mødtes på P pladsen ved stadion lørdag morgen kl. 07:00.

Så gik det op mod Randers, som har en fantastisk lækker atletikhal, sådan en kunne man godt tænke sig i Aabenraa.

Efter et kort stop for at samle Allan op ved motorvejen, ankom vi godt oppe i hallen. Vi ankom på forskellige tider nogen havde haft et lille stop på vejen op (der skal jo tisses og tankes). Dem der ankom først fandt et bord og nogle stole med udsigt ud over hele hallen oppe fra 1 sal. Vi havde også nogen der kom der op selv og endda lige fra ferien.

Kristine havde været så sød at bage til turen – lækre muffins, hmm nam nam.

Trænerne gik med rundt og tjekkede op på atleterne. Kenny havde takket ja til at være øvelsesleder ved længde, og der fik Kenny en overraskelse, man skulle bruge det nye system på ipad. Men det klarede Kenny jo også. Dette gjaldt for alle øvelser, og gjorde det muligt for alle tilskuere at følge med i disciplinerne live fra Roster app.

Det var noget nyt for os, men gjorde det meget lettere at følge med i, hvordan atleterne lå, og hvad deres resultater var. Dette kan alle være med til ved at hente Roster ned, og så kan man søge efter det stævne, man gerne vil følge med i, både indland og udland.

Så selv om forældrene ikke er der ved stævnet, eller det ligger langt væk, eller hvis en atlet vil se, hvordan det går de andre, så er det muligt med denne app.. De aktive kan også følge med i, hvordan det går for deres forbilleder ude i den store verden.

Atleterne havde selv sørget for mad til dagen, der var også åben i hallens cafeteria, som tilbød lidt til sulten, hvis man ikke havde fået nok med 😊

Jeg vil lige sige tak for lån af alle atleterne denne lange lørdag.

*Med Sportslig Hilsen*
*Ruben Jacobsen*

### Fortællinger fra atleterne:

**Josefine:**

Tak for en mega god tur til LM. Jeg kom direkte til Randers fra skiferie i Norge.

Jeg deltog i 60 meter, længdespring og 800 meter. I 60 meter gik det ikke som jeg forventede, da jeg fik en lidt dårlig start. Bagefter kom jeg til længdespring, hvor jeg sprang 3,47, men jeg manglede 1 cm for at få bronze. Til sidst var jeg ved i 800 meter, hvor det gik rigtig godt indtil jeg faldt i sidste sving, men jeg nåede heldigvis op igen og fik en bronzemedalje.

Det var mit første LM, men ikke mit sidste. Glæder mig til at komme med på de næste ture.

**Christian C.:**

Nu har jeg været til mit første indendørsstævne, og det var en god oplevelse. Det var en lang dag, men tiden gik hurtigt, fordi vi heppede på hinanden. Og det lykkedes mig alligevel og få to sølvmedaljer med hjem i 800m og Trespring.

**Justin:**

Der var en god tur til Randers jeg skulle løbe 60m 800m, og jeg har sprunget længdespring, og jeg vandt guld i 800m.

**Bjørn:**
Hvis jeg var tvunget til at beskrive dagen med et ord, ville det nok være: lang.

Vi kørte afsted tidligt om morgenen og var først hjemme igen 13 timer senere. Det synes jeg er meget lang tid at være afsted for kun at deltage i et par discipliner. Ikke at jeg klager over længden af stævnet, det var med god grund en heldagsevent, men med køreturen oven i begynder det at blive lang tid.

Til stævnet vandt jeg ikke det store, men det blev til en sølvmedalje i længdespring. Men det er jo heldigvis oplevelsen og pr'erne der er vigtige, og ikke medaljerne (ikke?).

Og stævnet havde stemning, en stemning af akut mangel på toiletpapir inde på toiletterne, og trætte atleter, der var totalt udmattede efter et 200'metersløb, og nu er bange for at komme til skade i 800'eren.

Det var muligvis mig, og jeg har nu lært, at man skal have mere mad med til et stævne, end man forventer, fordi du selv står for både frokost og aftensmad.

Jeg endte med ikke at løbe løbet, hvilket nok var bedst, for jeg havde ingen gang energi nok til at holde mig varm. Men egentlig var det meget hyggeligt. Vi havde måske ikke så meget at give os til, men vi lærte holdet bedre at kende, og lærte en masse andre mennesker at kende.

Bjørn og Signe

**Signe G.:**

Mig og Kristine stod på kl 6:15 og så kom Ruben og Tanja og hentede os, så kørte vi til Aabenraa.

Der fik vi alle biler fyldt op og så kørte vi til Randers. Mig og Kristine fik chips på vej der op. Jeg faldt i søvn og vågnede først da vi var der oppe.

Jeg skulle først lave noget lidt over 12. I min aldersgruppe var der 3 heats, og de var alle mega høje. Efter det skulle jeg til kugle (havde mega ondt i min akillessene). Alle stødte omkring de 8-10 meter med en 3 kg. Efter det fik jeg noget og spise og faldt i søvn.

Jeg skulle springe længde kl. 16:20, det var fra planke, der var også røv mange med. Efter jeg have sprunget længde gik jeg op hvor at Tanja og resten sad, jeg så film og spiste rugbrød og pizza til aftensmad og var tæt på at falde i søvn. Vi kørte hjem kl. 20 og vi var hjemme 22:15 jeg sov hele vejen hjem.

**Kristine G:**

Lm inde i Randers var utrolig hyggelig. Det er dejligt at kunne tage til større stævner igen efter corona. Jeg havde taget kage med, som blev spist rup og stup. Der var god stemning og godt sammenhold i klubben, hvor vi alle heppede på hinanden.

Jeg løb selv ny pr på 60 m og en okay tid på 200 m, som jeg ellers var meget bekymret for. Det er altid den ultimative test om formen holder. Efter er langt forløb med skader er jeg klar til flere stævner med bedre tider.

Ruben, Kristine og Bjørn

**Gry H.:**

Klokken var 7.00 – afgang fra stadion, nej hvor er det tidligt en lørdag morgen, hvor jeg plejer at sove længe. I bilen var min far, min italienske "storesøster" og Bjørn. Det var en lang tur, og jeg fik vist sovet lidt.

Ved Ejer Bavnehøj holdt vi pause, her fandt vi en pung, som vi afleverede hos politiet i Randers.

Vel ankommet til hallen, fik jeg udleveret et startnummer. Sikke en stor hal. Jeg var lidt spændt, da det var mit allerførste LM.

Jeg dystede i kugle, 60 m og længde, det blev ikke til medaljer men et par PR.
Det var spændende at være med til et stort stævne, noget helt andet end nålestævne.

Da jeg var færdig kunne vi køre hjemad, undervejs spiste vi på Sunset, dejligt.

Efter en lang tur, var jeg træt da jeg kom hjem men en dejlig oplevelse rigere

*Hilsen Gry*

Rico

**Resultater fra stævnet:**

**Christian C:**
Længde: 4,20
200m: 28,60
800m: 2.26,35
Trespring: 9,30

**Signe G:**
60m: 9,82
Kuglestød: 5,33
Længdespring: 3,27

**Kristine G:**
60m 8,68
200m: 30,15

**Josefine D:**
60m: 10,68
Længdespring: 3,47
800m: 3.08,13

**Gry H:**
60m: 10,84
Længdespring: 3,22
Kuglestød: 6,65

**Rico J:**
Længdespring: 3,92
800m: 2.28,58
1500m: 5.03,26

**Justin J:**
60m: 10,18
Længdespring: 3,31
800m: 2.42,34

**Bjørn T:**
Længdespring: 5,24
200m: 25,74

# Træningsaften for de ”ældre”atleter

Jeg som træner af de lidt ældre på stadion, ville jeg da lige skrive lidt om hvad vi går og laver.

Vores træning kan variere meget, alt efter hvem der er kommet til træningen da mange af vores atleter træner lidt forskelligt alt efter alder og disciplin.

Vi fra træner gruppen prøver altid at havde en plan for træningen, men vi er også meget hurtige til, at finde noget andet vis der er behov for dette.

Vi er lige gået ud af indendørs træningen og kommet ud på vores elskede stadion. Der fortsætter vi den gode træning, og bygger videre på alt det vi har lavet der, bare udendørs med noget mere plads og med de rigtige tilløb til diverse ting.

Her i starten er det ikke det varmeste sted, men man kan let træne på stadion selv om vejret ikke er 20 grader endnu (men vi håber det kommer). Nu tænker de fleste nok ok det er noget special træning de går og laver, når vi laver opvarmning og diverse øvelser, men det er det langt fra. Alt vores opvarmning og diverse øvelser vi laver stort set ved alle træningspas er noget, alle kan havde godt af lige fra forældre til top atlet.

Her i starten har vi desuden endnu mere fokus på styrke og udholdenhed. Så hvis det er et meget træls vejr, kan det let ske vi tager over i styrketræningslokalet, vi er så heldige at havde på stadion, og ja vi rydder op efter os derover.

Men atlerene har brug for styrketræningen for at styrke kroppen for at undgå skader i løbet af sæsonen. Mange af atleterne laver også styrke derhjemme, da man ikke skal havde udstyr for at kunne lave styrke, man skal bare bruge sig selv. Vi laver en masse øvelser som man kan lave derhjemme også med hele familien, så ingen undskyldning som forældre ikke lige at lave lidt øvelser med sine børn derhjemme og i haven, nu hvor vejret går den rigtige vej.

Vil man som forældre være med og se , hvad det er, vi går og laver med jeres børn er i altid velkommen. Enten som tilskuer eller tag træningstøjet på og vær med – det er slet ikke så tosset træning endda.

Når vi kommer lidt længere hen, så begynder endnu mere træning, som er mere rettet på specielle øvelser, hvor de vil gå meget meget mere i detaljer og få rettet tilløb til eller fundet et nyt, da nogen jo er vokset siden sidste udendørs træning.

Så når vejret bliver endnu bedre, vil vi bruge endnu mere tid på at få alt tilpasset, så atleterne er klar til

stævnerne starter, som faktisk er lige om lidt.

Jeg som den en af trænerne for holdet, vil også lige sige tak for vi må træne jeres børn.

Til atleterne: I er altid velkommen til at tage en med fra klassen, en fra vejen, eller en I kender. Vi har altid plads til en mere på holdet, man skal jo ikke være født som super atlet.

Vores træning er for alle og atletik er den bedste form for træning for din krop da vi træner hele kroppen. SES TIL TRÆNINGEN

*Sportslig hilsen*

*Ruben*

# Idrætsmærket 2022

Ja nogle venter nok på uddelingen af mærker for 2021. Planen går på at kombinere det med afdelingens ”nytårskur”, som bestyrelsen gerne vil afholde – dog lidt hen på sæsonen i stedet.

Jo, eftervirkningerne af epidemien er her stadig. Så vi afventer, og mærketagerne fra 2021 får selvfølgelig direkte besked.

Træning og prøvetagning til atletikdelen af det traditionelle mærke starter op allerede **fra mandag d. 9. maj kl. 17-18.** Det vil fortrinsvis være Kim Meyer og Andreas Møller, der står for dette, med lidt afløsning fra Karsten Nissen, Bodil Nielsen og Anders Jørgensen samt undertegnede.

Vi må formode, at det igen bliver lidt lettere at deltage i løb gældende for løbsmærket. (om man tager det traditionelle mærke eller løbsmærket, så tæller begge med i mærkenummeret).

Hjemmesiden vil efterhånden være opdateret med diverse oplysninger om idrætsmærket såsom mærkekrav osv.

*Helge Laursen*

# Sønderjysk Cross – Haderslev 26.2. 2022

Sæsonens sidste afdeling i den Sønderjyske Cross-serie sæson 21/22 blev afviklet på voldene på Haderslev stadion i det smukkeste solskin. Som tilskuer, en perfekt ramme, da man kan se løberne det meste af tiden – som løber, måske den hårdeste af de 7 ruter sæsonen byder på pga. de mange små, men stejle op- og nedture.

# Sønderjysk Cross 2021/2022

# Podieplaceringer Aaig

## 1 runde:

P 0-7 år: Ebba Hartmann Vig – 1. plads
K 18-39 år: Kristine Grevsen – 1. plads
K 40-49 år: Tove Grevsen – 1. plads
K 50-59 år: Jane Magnussen – 1.plads
K 60-69 år: Lis Jørgensen – 1. plads
K 70+ år: Anne Grete Jacobsen – 1. plads
D 8-10 år: Alexander Nissen – 2. plads
D 15-17 år: Oliver Nissen – 1. plads
M 50-59 år: Brian Johansen – 1. plads
M 60-69 år: Dan Nielsen – 1. plads
M 70+år: Werner Juhl – 2 plads

## 2 runder:

P 15-17 år: Emilie Vendelbo Madsen – 1. plads
P 15-17 år: Silja Gylling – 2. plads
K 50-59 år: Gitte Petersen – 3. plads
K 60-69 år: Bodil Nielsen – 1. plads
K 70+ år: Ingelise Juhl – 1. plads
K 70+ år: Karen Jessen Olsen – 3. plads
D 11-14 år: Christian Hallingstadt Cousin – 1. plads
D 11-14 år: Mikkel Vendelbo Madsen – 3. plads
M 40-49 år: Torben Nissen – 1. plads
M 60-60 år: Andrea Møller – 3. plads
M 70+ år: Mogens Sylvester – 2. plads

## 4 runder:

M 18-39 år: Simon Festersen – 2. plads
M 50-59 år: Bjarne Albers – 1. plads

**Aaig fik desuden en 2. plads i både hold- og podiekonkurrencen**

# Udendørs start atletik

**Med dårligt vejr:**
Så kom vi i gang med atletikken udendørs. Påsken i år lå i denne forbindelse uheldigt. Hvis vi ventede til efter påske med at begynde, ville opstarten være i slutningen af april. Til gengæld, hvis det blev før, skulle det være ret tidligt for at nå nogle gange, inden påsken afbrød træningen.

Vi valgte det sidste, med risiko for dårligt atletikvejr. Op til sæsonstart havde vi fantastisk vejr, men på startdagen og 14 dage frem – elendigt vejr. Ærgerligt også i det lys, at vi havde gjort en hel del ud af at reklamere for sæsonstarten.

**Nye efterlyses**
For vi må jo sige, at antallet af aktive er faldet inden for de sidste år bl.a. pga coronaen, men sikkert også andre ting.

Nu må vi så på andre måder gøre opmærksom på vores eksistens. Få "lokket" folk ind på hjemmesiden og læse om vores træningstilbud mm. Mund-til-mund metoden fra medlemmer, og opslag på facebook bør nok dyrkes mere. Vi må erkende, at vi ikke har den samme eksponering som f.eks fodbold og håndbold.

Det var positivt på ATMs generalforsamling, at der fra flere motionister blev udtrykt bekymring (og der igennem vist interesse for ungdomsarbejdet) pga det faldende antal ungdommer.

Vi synes jo selv, at vi har et godt tilbud, at atletikken har plads til alle uanset evner og ambitioner.

*Helge L*

# Iagttagelses stævne til kaste landsholdet.

Lørdag d. 22. januar blev der afholdt DM i vægtkast og iagttagelses stævne til kaste landsholdet i kuglestød i Hvidovre.

AAIG-ATM havde Mads Krogsgaard Nielsen med, som støder hele 16.48m i kuglestød med 6 kg kuglen. Kun 48 cm fra den danske 18 års rekord. Han slår dermed Nikolaj Laursen´s 16 år gamle klubrekord for D18 år med 3m.

# AAIGs tintallerken 2021

AAIG atletik.tri- og motion havde i år fået muligheden for at uddele hovedforeningens tintallerken. Denne gives for at have lavet en flere årig indsats for AAIG.

Denne blev for 2021 tildelt Per Hussmann.

Han har været medlem i AAIG siden 2007 og har siden sin indmeldelse udført mange opgaver for atletik, tri- og motions afdelingen.

Har været medlem af styregruppen for Bjergmarathon siden 2009, heraf som formand fra 2012 -2021 og er stadig en del af denne.

Været i Cross – gruppen siden 2014/15, medvirket ved etableringen og afviklingen af motionsarrangementet ”En duft af kvinde i årene 2014-2019.

Været et væsentligt aktiv i tegning af AAIG ATMs sponsoraftaler, både for klubtøj og Bjergmarathon.

Per har også været medlem i afdelingsbestyrelsen, siden 2013 og er lige blevet genvalgt for de næste 2 år.

Per har altid inspireret os andre, det både bestyrelsen, udvalg og medlemmer i klubben via sine arrangør- evner og -kunnen, han har desuden den evne eller egenskab at han kan få andre til at ”tage en opgave” til gavn for foreningens medlemmer.

Endelig har Per som atlet formået at løbe marathon under 3 timer, samt deltaget i triathlon på Hawaii (hvilket fordrer dedikation og gode resultater for at blive udtaget), netop dedikationen er noget der kendetegner Per, i alt hvad han går ind i, både for klubben, men også som menneske.

Et stort tillykke herfra, med et ”**Det er så velfortjent.**”

*PBV.*

*Formand*

*Kenny Bach Andersen*

# Nyt bestyrelsesmedlem i ATM

Hvem er jeg, og hvorfor har jeg valgt at stille op som bestyrelsesmedlem?

Jeg har været medlem af løbeklubben siden 2014, hvor jeg meldte mig ind for at træne op til at løbe et halvmarathon. Jeg har været aktiv inden for fitness i mange år, men har aldrig før oplevet det sammenhold, som jeg blev mødt med i klubben. Det ene halvmarathon er siden blevet til 164, og 7 marathon. Til alle nye løbere: Sådan kan det gå 😜 . Ud over løb, cykler jeg lidt i skoven og på landevejen.

Hvorfor så stille op til bestyrelsen, jeg betaler jo kontingent? AAIG er en forening. Foreninger er baseret på frivillighed. Jeg synes, at vi har en dejlig klub, som har plads til alle. Det skal vi blive ved med, og det vil jeg gerne bidrage til.

Sammen skaber vi en god forening, som vi alle er glade for at komme i. Så har du nogle gode ideer til hvordan vi bliver ved med at være det, så sig til.

*Helle Jensen*

# Afdelingsmøde ATM 14.3.2022

Mandag den 14. marts 2022 var der afdelingsmøde i Atletik, Tri- og Motion, jeg vil gerne takke alle som deltog og bidrog til vores møde.

Der deltog ca. 30 på afdelingsmødet, hvilket vi som klub kan være ganske godt tilfreds med.

Efter de obligatoriske punkter på afdelingsmødets dagsorden, var der vanen tro en god og livlig debat på afdelingsmødet. Dette er for mig et klart bevis på at klubbens medlemmer er både interesseret i klubben og i at udvikle denne, således at klubben kan blive et endnu bedre sted at være for at få opfyldt sportslige ambitioner og behovet for socialt samvær.

Bo Junker havde valgt ikke at genopstille i år, efter 9 år i bestyrelsen.

Tak til Bo for indsatsen gennem årene.

Her blev Helle Jensen fra motionsafdelingen nyt medlem i bestyrelsen og vi ser frem til samarbejdet med Helle.

Jesper Steffensen meddelte efter sit genvalg, at det samtidig var hans sidste 2 års periode (desværre), som kasserer i klubben. Da det er en af de mere/meget arbejdskrævende opgaver i bestyrelsen, betyder det at vi i klubben allerede nu, skal til at lede efter en afløser til dette hverv.

Referatet for afdelingsmødet kan ses på AAIGs hjemmeside under punktet:

www.aaig.dk/motion-referat-bestyrelse-atm/.

*Formand*

*AAIG Atletik, Tri- og Motion*

*Kenny Bach Andersen*

## Generalforsamling (afdelingsmøde) i AAIG – Atletik, Tri og Motion (forkortet ATM)

## Mandag den 14. marts 2022 kl. 19.30 – 21.00

**Deltagere:** Der deltog 30 medlemmer i afdelingsmødet.

1. **Valg af dirigent og referent**
   Formand Kenny Bach (KB) bød velkommen og foreslog Ruben Jacobsen som dirigent og Conny Schlesinger som referent.

   Herefter tog dirigenten ordet.

   Dirigenten gennemgik dagsordenen og konstaterede, at mødet var korrekt indkaldt jf. forretningsordenen.

2. **Afdelingsbestyrelsens beretning for det forløbne år**
   Formanden orienterede om året 2021 (årsberetning fra klubbladet/fællesnummer nr. 1):
   ″ 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 at 2021 var påvirket at de mange og skiftende restriktioner i forhold til Corona pandemien.

   Vi må konstatere at vores tilbagegang i medlemstallet ikke et 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.

   Skole OL 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 at 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 begyndehold 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 omtalt 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 bidrage 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 deltager og de havde en god weekend, hvor det sociale og fællesskabet var i højsædet. At det blev til 13 medaljer oven i, gjorde bestemt i 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.

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 hjælper til vores arrangementer såsom, Bjergmarathon Skole OL, Aabenraa Tri samt til alle mulige andre aktiviteter i klubben. Alt sammen vigtige brikker både sportsligt, økonomisk og socialt."

Så vil vi fra bestyrelsens side gerne takke Bo for den indsats som han har lavet og bidraget med i bestyrelsen gennem de sidste 9 år. Han har gennem sin indsats, primært i motionsafdelingen været med til at binde klubben sammen til gavn for alle afdelinger. Vi er dog glade for at Bo fortsætter sit engement i AAIG

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.

Supplerende spørgsmål/bemærkninger til formandens beretning og generelt til bestyrelsen:

- Det faldende medlemstal blev drøftet (se punkt 5). Indenfor atletik handler det især om at kunne fastholde de 12 – 17-årige. Haderslev Atletik står over for en renovering af deres stadion. Det betyder, at deres atleter for en periode nu skal træne i Aabenraa. Man håber det kan få en positiv effekt på en eller anden vis.
- Der er under corona opstået små løbefællesskaber, hvilket kan være skyld i færre motionsmedlemmer. Positivt, at der nu er startet gå hold op og løbehold for nybegyndere. Disse tiltag har givet flere medlemmer.
- Forslag om at starte fortræning op til Royal Run og DHL. Såfremt der skal startes nyt op, skal der være nogle der tager ansvar for opgaven. Flere skal på banen.

**Beslutning**
Beretningen blev herefter taget til efterretning.

**3. Forelæggelse af regnskabet for det forløbne år i den form, som det er fremsendt til AAIG´s revisor til godkendelse**

Kasserer Jesper Steffensen (JS) orienterede om det reviderede regnskab 2021.
JS gennemgik hovedaktiviteterne.

**Beslutning**
Regnskabet blev herefter godkendt.

Medlemsudvikling fra 2017 – 2021 blev vist og gennemgået. Medlemstallet er desværre faldende indenfor atletik, tri og motion. Mange foreninger er under og efter corona blev ramt af et faldende medlemstal.

**4. Forelæggelse af afdelingsbestyrelsens budgetforslag til orientering**

Jesper Steffensen (JS) gav en kort orientering.
Budgetforslaget blev fremlagt. Skal dog ses som et udkast, da der altid vil være usikkerhed omkring indtægter vedrørende aktiviteter.

**Beslutning**

Budgettet blev taget til orientering.

**5. Fastlæggelse af kontingentet**

Det foreslås, at TRI kontingentet ændres således;

- Kontingent inkl. Dtrif-licens til 800 kr.
- Kontingent Motion Plus inkl. svømmetid til 675 kr.

Øvrige kontingentsatser foreslås fastholdt.

**Beslutning**

Godkendt.

**6. Behandling af indkomne forslag**

**Beslutning**

Formanden har ikke modtaget forslag til dagsordenen.

**7. Valg af personer til afdelingsbestyrelsen, jf. §6, stk. 3**

- Valg af 1 medlem (2 år) – Thomas Walther Johansen modtager genvalg
- Valg af kassér (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 bestyrelsen

Det bør tilstræbes, at der er mindst én repræsentant fra hver af de tre aktiviteter og Bjergmarathonudvalget i bestyrelsen.

**Beslutning:**
Bestyrelsen foreslog Helle Jensen som repræsentant for Motion.

Valgt blev:
- Thomas Walther Johansen (Tri – 2 år)
- Jesper Steffensen (Kasserer - 2 år)
- Per Hussmann (Bjergmarathon - 2 år)
- Helle Jensen (Motion 1 år)

**8. Eventuelt**
- DGI Landsstævne – godt program.
- Holger Jakobsen går med overvejelser om at genoplive "broløbet" i Hjelm Skov. Evt. interesserede der kunne tænke sig at være med i planlægningen, er velkommen til at kontakte ham.
- Uddeling af idrætsmærker afholdes samtidig med "Nytårstaffel".
- AAIG har 100-års jubilæum den 22. oktober 2022. Man er pt. ved at få udarbejdet en bog + der forventes afholdt en eller anden form for aktivitet efter sommerferien. Alle der er interesseret i at deltage i planlægningen, er velkommen til at kontakte Lars Bo Hansen.
- Det er styregruppen i Bjergmarathon der har ansvar for udlån af materiel fra containerne.
- Jesper Steffensen orienterede om, at det bliver de sidste 2 år han tager som kasserer.

Dirigenten takkede herefter for deltagelsen i det ordinære afdelingsmøde.

Referent: Conny Schlesinger

Referatet blev godkendt af dirigenten den 20. marts 2022.

# Terminsliste 2022

| Dato | Kl. | Sted | Hvem | Arrangement | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Maj** | | | | | |
| Onsdag 4. | | Aabenraa Stadion | Alle | SkoleOL | Hjælpere |
| Søndag 9. | 11.00 | Arena Aabenraa | Alle | Helteløb | søges |
| Lø-søn 7.-8. | | Tårnby | A | Tårnby Games | |
| Mandag 9. | | Gråsten Stadion | A | Sønderjysk stævne (nåle mm) | |
| Mandag 16. | 18.30 | Vejle | A | DT holdturnering | |
| Lørdag 21. | | Herning | A | Herning Games | |
| Torsdag 25. | | Ballerup | A | Ballerup kast | |
| Mandag 30. | | Aabenraa Stadion | A | Sønderjysk stævne (nåle mm) | Helge/Tove |
| **Juni** | | | | | |
| Lør-søn 4.-5. | | Randers | A | Vestdanske ungdomsmesterskaber | |
| Tirsdag 7. | 18.00 | Odense | A | DT holdturnering | |
| Lø-søn 11.-12. | | | A | Copenhagen Open | |
| Tirsdag 14. | | Haderslev Stadion | A | Sønderjysk stævne (nåle mm) | |
| Lørdag 18. | | Storetorv, Aabenraa | Alle | Aabenraa Bjergmarathon | Hjælpere søges |
| Lø-son 18.-19. | | | A | Vestmesterskaber Ungdom | |
| Mandag 20. | | petra.vig@post.tele.dk | Alle | Deadline klubblad | |
| Lørdag 25. | | Silkeborg | A | LM-masters (veteraner) | |
| Lø-søn 25.-26. | | Aalborg | A | DM senior Aalborg | |
| **Juli** | | | | | |
| **August** | | | | | |
| Fre-søn 5.-7. | | | A | Træningssamling Masters Aab. | |
| Søndag 14. | | Sønderstrand, Aab. | T/M | Aabenraa Triathlon | Hjælpere søges |
| Lø-søn 27.-28. | | | A | DM Masters | |
| Mandag 29. | | Sønderborg Stadion | A | Sønderjysk stævne (nåle mm) | |
| **September** | | | | | |
| Fre-søn 2.-4. | | Korsør | A | LM | |
| Søndag 4. | | | | DM Masters finale | |
| Lø-søn 10.-11. | | Hvidovre | A (k) | DM ungdom | Kirsten |
| Lø-søn 17.-18. | | | | DM kaste-mangekamp | |
| Tirsdag 20. | | Haderslev Stadion | A | Sønderjysk stævne | |
| Lø-søn 24.-25. | | Herning | A | Holdmesterskaber vestungdom | |
| **Oktober** | | | | | |
| Søndag 2. | | Aabenraa Stadion | A | Sønderjyske mesterskaber +masters) | Kirsten, Helge+udv. |
| Lør-søn 8.-9. | | Meldes ud senere | A | Klub- og træningstur | |

***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

16264.1015

Hvad kan vi gøre for dig

**Sydbank**