

AAIG

Nr.5 2022 55. argang



AAIG's nye æresmedlemmer
Anders Jorgensen, Dorthe Kragh & Allan Lotzkat

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Aaig 100 års jubilæum 29. okt. 2022 i Arena Aab.	Side 5
Træningstur til Skærbæk	Side 14
De glemte mestre del 1	Side 19
Sønderjyske mesterskaber	Side 24
Baltic Run gensyn	Side 26
Træning i motionsafdelingen	Side 28
Aktivitetsgrupper i motion	Side 29
Indendørs atletikstævne i Skive lørdag 10. dec.	Side 30
Kommunikation er en svær en	Side 32
AAIG 100 års jubilæum – Gratis sportsdag	Side 34
Sønderjysk Crossløb sæson 22-23	Side 36
AAIG ATM – Hvad giver man for at være med?	Side 38
Idrætsmærkestatus	Side 40
Invitation til Nytårsløb	Side 41
Ranglister i løb	Side 42
Top 10 Ungdom 2022	Side 44
Top 10 Senior 2022	Side 45
Top 10 Alders og kønsreguleret 2022	Side 46
Klubrangliste 2022	Side 47
Invitation til Nytårstaffel 2023	Side 54
Terminliste	Side 55

Næste klubblad

Deadline for nr. 1-2023: Søndag d. 5.2.2023

Artikler sendes til:

petra.vig@post.tele.dk

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

Forsiden

Forsidebillede af Lars Bo Hansen

Ved AAIG's 100 års jubilæumsfest, der blev fejret i Arena Aabenraa d.29. okt., blev 83 årige Anders Jørgensen (AAIG petanque og ATM), 77 årige Dorthe Kragh (AAIG gymnastik) og 69 årige Allan Lotzkat (AAIG-atm) hædret som nye æresmedlemmer i AAIG for deres livslange indsats for vores idrætsforening.



Glædelig Jul
og godt nytår!

ønskes I alle fra Mette, Bodil og Petra

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, Formand.atm@aaig.dk 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

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 Gl. Skovbøllevej 6, Felsted, 6200 Aab. 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 Møllevangen 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, silpo1@hotmail.com Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

Idrætsmærke

Anders Jørgensen, andershelga@gmail.com Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen, bodilnielsen1956@gmail.com Ærholm 7, 6200 Aabenraa 51 62 09 35

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

Nælestævner

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 bodilnielsen1956@gmail.com	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	51 62 09 35
Mette Bregnhøj mette_bregnhøj@hotmail.com	Tøndervej 243, 6200 Aabenraa	60 95 08 81
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Erik Steen Sørensen, Petra V. Jørgensen		
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

AAIG 100 års jubilæum 29. okt. 2022 i Arena Aab.



AAIG 100 års jubilæumsreceptionen fandt sted i Arena Aab. sal. 5 med fin tag-selv anretning, billedet er lige før de 67 tilmeldte ankom.

AAIG's egentlige 100 års dag er den 18. okt. 2022 og falder på en fredag. Da vi ville afholde et heldagsarrangement med reception, sportsaktiviteter og aftenfest besluttede bestyrelsen at det hele skulle afholdes i en weekend og datoen blev lørdag d.29. okt.

Hele forberedelsen af jubilæet startede for alvor i november 2021 hvor jeg fik en aftale i stand med journalist Poul-Erik Thomsen om at lave en jubilæumsbog og efter mange timers arbejde fra flere AAIG'eres side er det glædeligt blevet realiseret med en flot bog på 187 sider, som nu også kan købes i BOG&IDE boghandlen på gågaden til 125 kr.

Program reception

1. Musik ved David (guitar)
2. Velkomst + åbningstale v. AAIG's formand Lars Bo Hansen
3. Tale ved Borgmester Jan Riber Jakobsen og fritid og kulturudvalgsformand Signe Bekker Dhiman
4. Pause – spise/drikke
5. Journalist Poul-Erik Thomsen præsenterer 100 års jubilæumsbogen
6. AAIG bestyrelses-annoncering i forbindelse med bogudgivelsen
7. Udvalgte pers. i henhold til plakat oversigt får en jubilæumsbog af foreningen, dem der ikke er på listen får en bog gennem deres afdeling og så kan man også købe en ved Jonna for 100 kr. pr. styk.
8. Pause – spise/drikke
9. Dobbelt OL deltager Gerd Larsen siger et par ord om de fine fremlagte mapper han gennem årene har lavet for AAIG.
10. Musik ved David (guitar)
11. Ordet er frit for andre der vil sige noget

Der var indbudt 67 pers. til receptionen, der blev afholdt fra kl.10.30 – 12.30.

Ved receptionen deltog bl.a. borgmester Jan Riber Jakobsen, fritid og kulturudvalgsformand Signe Bekker Dhimann, DGI Sdj. direktør Thomas Sørensen, journalist Poul-Erik Thomsen og repræsentanter for nabo foreninger, sponsorer, pressen og gode venner af foreningen og ikke mindst mange AAIG ledere.



Jubilæumsbogen "Som tiden løber"

Ud over de mange spændende taler af borgmesteren, fritid og kulturudvalgsformanden, journalist Poul-Erik Thomsen, undertegnede og ikke mindst AAIG'ere og tidligere OL deltagere Gerd Larsen, blev der også serveret små lækre retter plus øl og vin.

Om eftermiddagen fra kl.13.00 – 16.00 blev der afholdt GRATIS sportsdag for byens borgere og foreningsmedlemmer, hvor man kunne afprøve alle AAIG's idrætsgrene. Der var løbearrangementer på forskellige ruter arrangeret af ATM's motionsafdeling og tri afdelingen

foreviste "gear" ved hjælp af cykler og løbebånd og ved atletik kunne man afprøve indendørs atletik aktiviteter.

Gymnastik havde aktiviteter i Hal 5 og Disc-golf brugte nogle af kurvene bag ved halen til at fremvise hvorledes man kaster med de mange forskellige disks. Petanque brugte nogle petanque baner bag ved Arenaen, hvor man kunne prøve kræfter med stålkuglerne og den lille "gris".

Volleyball holdte til i Hal 1, hvor man kunne være med på hver sit hold og deltage i en match.

AAIG sponsorforening (banko) havde en stand tæt på cafeteriet, hvor de lavede reklame for banko og man kunne vinde nogle præmier ved hjælp af lodder i en bowle



Oversigt over sportsdags aktiviteter, som Ruben Jakobsen var tovholder for.

I dagens anledning kunne man vinde en speciel AAIG jubilæumsmedalje, hvis man gennemførte øvelser hos de enkelte AAIG afdelinger, og det var der flere der gjorde både fra foreningen og udefra kommende gæster - i det hele taget en rigtig god sportslig jubilæumsdag.

Kl. 18.00 – 22.00 var der aftenfest for AAIG's medlemmer og inviterede med spisen, hædersbevisninger, musik og optræden.

Det var Arena Aabenraas kok, Jesper Keller der stod for den flotte anretning og lækre mad.



Maden fra kok, Jesper Keller

Finn Jakobsen optrådte med sækkepipe musik i sin flotte skotske uniform.



AAIG'ere Finn Jakobsen på sækkepipe

Helge Laursen optrådte med sin meget kendte Dronning Margrethe revynummer, som var med særdeles nutidigt indhold, til stor morskab for de fremmødte.



Helge som dronning Margrethe

Bandet Jumpin Jacks var hyret til at give den gas med typisk 50'er Rock musik, som der blevet taget godt i mod og danset til lige indtil det sidste.



Bandet Jumpin Jacks fra Sjælland

I løbet af aftenen blev tre AAIG'ere udnævnt som æresmedlemmer.

Anders Jørgensen

Aabenraa
Ildræts- og Gymnastikforening


skænker herved dette

æresmedlemsbevis
til
Anders D.B. Jørgensen
Født 10.09.1939

som påskønnelse for sit store arrangement og lederskab i AAIG (atm., petanque & hovedforening). Han har været træner, AAIG-atm. formand 1979-1982, samt AAIG hovedformand 2000-2007. Anders var initiativtager til AAIG Baltic Run i 1992, 24 timers stafetløb og en ledende kraft for etableringen af AAIG petanque.

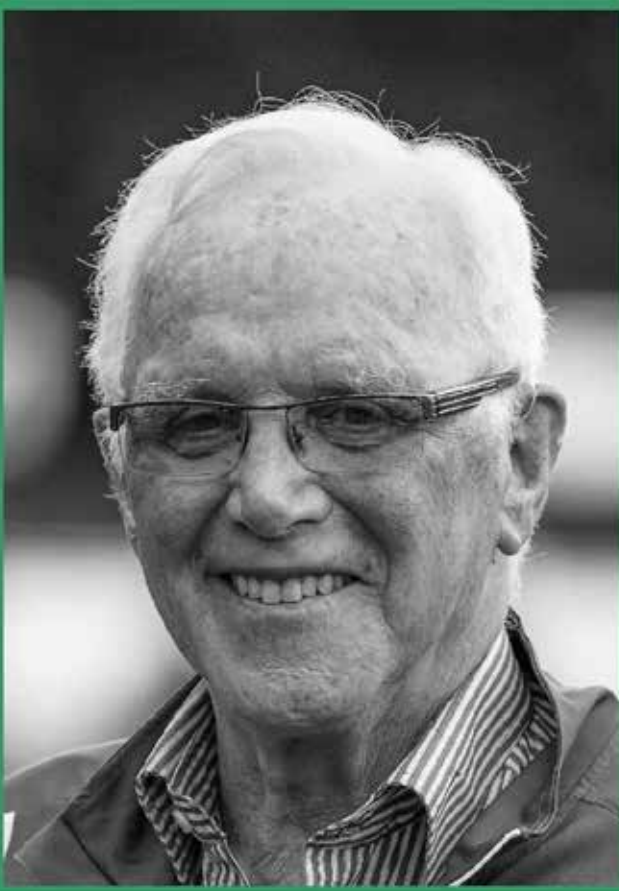
Egte lederskab er at være den person, som andre med glæde og tillid vil følge

John C. Maxwell



29/10 – 2022

Lars Bo Hansen
Formand Aabenraa I.G.



AAIG æresmedlemsbevis

Anders er født i 1939 og han startede med atletik i Haderslev ungdom – han havde så en militær karriere bl.a. med udstationering som FN soldat og herefter flyttede han til Aabenraa. Hans tre børn, en dreng og to piger begyndte at gå til atletik i 1974. Helga (konen) og Anders var engagerede forældre, og de begyndte selv i klubben som aktive i 75-76, hvor de tog idrætsmærket første gang og herefter påtog sig forskellige forenings opgaver.

I 1978 blev Anders leder af motions og veteranarbejdet og i 1979 blev Anders formand for atletikafdelingen frem til 82.

Jette hans datter kom med i atletikudvalget, så både kone og børn var engageret i AAIG.

Anders fortsatte udenfor atletik-udvalget med forskellige opgaver. Især var det som træner i længere løb og tovholder for veteranatletikken i en lang årrække.

Anders var også med i stadionudvalget fra ca.1984-1986 – hvor stadionforeningerne mødtes i det lille rum til højre for stadionbyggnings-indgangen for at drøfte stadion tiltag og andet.

Omkring 1987 blev han formand for kommunens fritidsnævn og repræsenterede AAIG.

Anders var initiativtager til flere ”skæve” arrangementer i atletikafdelingen såsom 2 vellykkede rekordforsøg i 24 timers løb i 81 og 84, som involverede rigtig mange af klubbens medlemmer. Han var idémand og medarrangør til den spektakulære Dannebrogss stafet til Tallinn i 1992. Gennem mange år og frem til i dag har han været engageret i idrætsmærkearbejdet. Han arbejdede ligeledes ihærdigt på at få

triathlon ind som fast aktivitet, som det nu har været i rigtig mange år.

Han er fast speakermedhjælper ved Bjergmarathon i alle årene sammen med tidligere TV-speaker Hans-Georg Møller.

Fra 2000 - 2007 var Anders hovedformand i AAIG, hvor han bl.a. fik petanque ind som en del af AAIG.

Her i de senere år er Anders og Helge mest aktiv i Petanque, som de dyrker jævnligt, samtidig med at Anders stadigvæk er involveret i idrætsmærket.

Dorthe Kragh



AAIG æresmedlemsbevis

Dorthe kom til Aabenraa i 1968. hvor hun var til optagelse til Nora Albrektsens Elitehold (Nora var hovedformand fra 1981-1988), efter 2 træningsaftener kom Nora til Dorthe og sagde, du kan da vist godt tage et ung pigehold på Nygadeskolen på mandag og det sagde Dorthe ja til. Derefter startede Dorthe rigtig for alvor som instruktør i AAIG gymnastik og det blev bl.a. til træning af et ung-pigehold, teenager, puslinge, 6-8 årige, motionsdamer, herrer jazzhold plus meget andet.

Dorthe blev en del af AAIG gym. bestyrelsen (afdelingsudvalg) og var næstformand under Olga Thomsen og blev selv AAIG gymnastik formand fra 1987 til 2001.

I den periode var hun bl.a. meget aktiv i "Idrætsværkstedet", som senere blev omdøbt til "Idræt år 2000". Det gik ud på at lave en Multihal, som endelig blev til noget i 2017, nemlig Arena Aabenraa. Fra 1989-1999 havde AAIG gym. besøg af gymnaster fra Women Universitet i Kobe Japan hvert andet år. Her var Dorthe en af tovholderne, da det jo var i hendes formandsperiode og man skulle bl.a. sørge for privat indkvartering af ca. 20

piger i 20-22 års alderen, som kunne være en kulturel udfordring.

AAIG gymnastik var også på besøg i Japan, så det gik på skift og var en stor lærerig oplevelse for begge parter.

Ved AAIG 75 års jubilæet i 1997 var 23 venner fra Women University med til festlighederne, så det siger noget om den tætte relation.

Den dag i dag er Dorthe stadig instruktør som 77 årige og meget smidig af sin alder. Dorthe er altid en glad smilende positiv person, specielt når hun møder op til træning, med en inspirerende gymnastik, men kan også være bestemt når det er berettiget.

Tilbagemeldingen fra holdene er at de er rigtig glade for Dorthe som instruktør.

I dag bor Dorthe sammen med sin Erik på Fjordmarken 17, som hun flyttede til for nogle måneder siden og næsten lige overfor i nr. 23 bor Jytte Thomsen, som ligeledes har været AAIG gymnastik formand i perioden 2001 – 2014, og de er rigtig gode venner og kommer sammen jævnligt, hvor de så kan udveksle AAIG gymnastik erindringer.

Allan Lotzkat



AAIG æresmedlemsbevis

Allan er årgang 53 og startede i 1966 som 13 årig i AAIG atletik. Fra en avis artikel samme år fremgår det ”Springer over sin egen højde” – det gør han så ikke længere – men han har til gengæld ”sprunget højt” i indsatsen for AAIG, som 13 årig sprang han nemlig 1,51 m i højdespring.

Han var fast deltager på DT herreholdet fra 1972 og mange år frem og jeg husker ham specielt som en habil stangspringer, hvor han kom et godt stykke over 3 m. Hans mest markante indsats er som træner, hvor han netop efter et ophold på idrætshøjskolen i Vejle i 1972 kom ind i

trænergerningen (dog afbrudt af studier), en bedrift han fortsat varetager i dag.

Undervejs har Allan modtaget flere fine priser bl.a. Sydbanks lederpris i 1993 for sit virke for den frivillige idræt.

Han er ligeledes klubbens byggesagkyndige ved de forskellige anlægsarbejder, som atletikken har været indblandet i.

Han har været et fast medlem af atletikudvalget siden 1977 og er det stadigvæk i dag med fuld gå på mod, dog kun med enkelte afbrydelser.

I 1982, da volleyball stod uden formand, trådte Allan til som formand for et år og forhindrede en truende lukning af volleyball afdelingen.

Han er en af initiativtagerne til de populære atletik klubture til Philipsborg fra 1976 – og er også med på de nuværende klubture som den sidste vi var til i Skærbæk her d. 8-9 okt.

I 2007 blev han AAIG hovedformand frem til 2015, hvor han bl.a. hjalp AAIG petanque til bedre faciliteter på Aabenraa stadion og fra 2015 til marts i år var han næstformand.

Ud over nævnte er Allan også med i Elite Aabenraa, som repræsentant for AAIG – atm og han har bestridt flere bestyrelsesposter, som f.eks. på efterskolen SINE i Løgumkloster, dengang de havde en atletik linjen.

Personligt er Allan en rigtig god ven, hvor vi bl.a. var sammen til OL i London i 2012 og nu planlægger en tur til OL i Paris i 2024.

Billeder kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/nWxkZtg9XRdgy8MW8>

Lars Bo Hansen
AAIG formand



Fra aftenfesten i Meldgaard Loungen i Arena Aabenraa



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



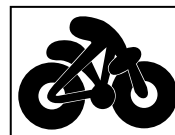
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

Træningstur til Skærbæk

Vi startede ud på P pladsen ved stadion, efter 1. runde i cross, som nogen lige skulle løbe først, inden vi kunne køre. De skulle lige havde et varmt bad, hvilket man godt kunne forstå på denne blæsende og lidt våde lørdag, i starten af oktober.



Bilerne blev fyldt op, og afsted det gik mod Skærbæk Centeret. Der ventede nogle dejlige hytter på os, så efter en hurtig fordeling tog alle sportstøjet på. Så startede vi ud med at spille lidt fodbold. Der kunne man godt se, at vi var en atletik afdeling, der var på tur.

De var delt op i fire hold, som alle mødte hinanden på skift. Skal vi sige, det gik bedre for nogle end for andre. Der blev også dystet i hockey, og der gik det bedre for de hold, der ikke var så skarpe i fodbold. Der var fuld opbakning og jubel fra tilskuerpladserne i solen på dem der var inde og spille.

Så var det retur til hytterne, for der var jo noget med kage. Ja det var rigtigt, nogle forældre havde bagt kage til os NAM NAM NAM. Da det vi ”plejer”, at

lave lørdag aften var optaget, måtte der tænkes i andre baner. Så alle aktive og trænere i bilerne og afsted det gik, hen til gokartbanen. Der ventede lidt race på os. Først blev vi instrueret i sikkerhedsreglerne for banen. Hende der stod for banen, sørgede for at der ikke blev snydt eller kørt vildt. For som hun sagde: ”Hvis i ikke kører pænt, kan alle gokarts drosles her fra!”

Banen var lidt våd, da der jo var kommet nogle byger i løbet af dagen, men det bremser ikke en atlet. Man kan rolig sige, at når folk kom på banen, så var der fuld respekt for de andre, men også race og jeg vil sige, alle fik kørt op til det bedste.



Josephine i fuld fart på gokartbanen

Alle fik 10 min på gokartbanen, i hold af 4-5 personer store og små samt trænere blandet, jeg vil mene alle syntes, det var en sjov oplevelse. Da de fleste havde kørt, kunne man gå ind og så var der serveret lidt mad Spareribs og fritter en omgang rigtig fingermad.

Så gik det tilbage til bilerne og til hytterne, hvor dem der ville (det var så alle) fik deres kort til svømmehallen, hvor de kunne få kørt nogle runder i

vandrutsjebanen og vasket sig grundigt, inden de skulle til et lille møde i den ene hytte med lidt info og ikke mindst KAGE jo. Så hed det i hytterne til lidt hygge uden trænerne.

Søndag morgen startede hytterne ud med morgenmad, de havde fået udleveret - hørte dog, der var nogen, der lige havde været lidt sultne om aftenen, så de var tyvstartet på morgenmaden. Der var nok også til dem, der havde startet på morgenmaden om aftenen.



Silje svinger med medicinbolden

Da hytterne var rengjorte, nøglerne til alle huse minus et, hvor vi måtte have tingene stående i, gik det afsted til Rømø for lidt træning på strand og klitter.

Der var fladspring, medicinbold og et langløber hold, alle samles til en gang stafet rundt om en sandstak, og som man kan se på billederne var det lidt hårdt

især for de aktive og ikke mindst for Tove, som gav den gas med de aktive.



Paula i gang med strandtræning

Middagsmaden blev spist, da vi kom hjem til hytten, den havde de smurt med det, de havde fået udleveret ved morgenmaden. Så hed det som en god afslutning afsted i svømmehallen, hvor alt skulle testes og prøves. Ja der var et eller andet skilt med, der måtte være 6 personer i boblebadet, af gangen, men det der med at tælle, er ikke lige vores stærke side og ikke alle er lige store jo, så vi kunne godt være lidt ekstra. Kl. 15 var forældrene der for at køre de aktive hjem til Aabenraa igen.

Jeg vil gerne takke for en sjov og god weekend. Jeg ved godt, de aktive synes, det er træls, men de skulle skrive lidt om turen det kommer her:

Signe:

Vi skulle mødes kl. 12 på stadion og inden skulle jeg løbe cross, så det fik vi gjort, og så satte vi os ind i bilen og kørte af sted. Vi skulle forbi og hente Paula, inden vi kørte af sted. Vi kom over til Skærbæk og pakkede ud. Efter det skulle vi ud og spille hockey og fodbold på deres multibane. Der vandt mit hold i hockey, og efter det skulle vi ud og køre gokart. Det var MEGA sjovt og så skulle vi spise der og vi fik spareribs med pomfritter.

Så var vi kommet hjem, og så skulle vi i svømmehal. Mig, Josefine, Gry og Sigrid prøvede rutsjebanen der er der. Kl. 20:45 gik vi ca op. Fik tøj på og det hele, og så gik vi tilbage til hytten, hvor vi tog sengetøj på, og så den store bage dyst, vi smurte også madpakker så det var klaret. Vi spillede kort, jeg kunne ikke lide, det fordi jeg tabt. Efter noget tid blev klokken 11, vi gik i seng og lagde os til at sove. Næste dag skulle vi op omkring kl. 8, gøre rent og spise morgenmad, det fik vi gjort. Så skulle vi til Rømø, hvor vi var på forskellige hold, f.eks. var jeg på kaste hold, hvor at vi kastede med medicin bolde. Så efter noget tid, skulle vi have stafet oppe i klitterne, det gik mega godt for vores hold, fordi at vi vandt. Vi kom hjem, og vi gik i svømmehal, og så kørte vi hjem.

Hilsen Signe

Josefine:

I år gik turen til Skærbæk og det var første gang jeg var med på klubturen og nok heller ikke min sidste.

Det var mega hyggeligt, at være med. Det var rigtigt sjovt at køre go-kart og være i svømmehallen. Det var også godt at være ude at løbe og spille hockey og fodbold. Jeg glæder mig rigtigt meget til næste gang vi skal afsted. Tusind tak for en fantastisk tur.

Kærlig hilsen Josefine

Christian:

Det var en god tur med en masse forskellige aktiviteter som f.eks. gokart. Der var god stemning og masser og kage, og der var god aftensmad alt i alt var det en god tur.

Hilsen Christian

Kristine:

Klubturen i år var meget ventet og tiltrængt, da den jo blev aflyst sidste år. Det er altid hyggeligt at være afsted med alle atleter og trænere. Vi spillede boldspil, var i svømmehal, kørte gokart og hyggede helt vildt. Fik da også lige et glas vin med de gamle om aftenen, hvor vi kunne snakke lidt om sæsonen, der var gået. Super hyggeligt og pisse fedt. Specielt spareribs til aftensmaden

Hilsen Kristine G.

Anne Sofie M.

Den 8. og 9. oktober 2022 gik klubturen til Skærbæk. Vi stod klar på station klokken 12, og derefter kørte vi til Skærbæk. Efter indkvartering i hytter, spillede vi hockey og fodbold på nogle mindre hold. Der var også medbragt kage, så efter den lille turnering, spiste vi en lækker drømmekage og gjorde os klar til at køre gokart. Gokartbanen var en smule våd og glat, hvilket resulterede i et par styrt undervejs, men alligevel var det en sjov og hyggelig oplevelse. Derefter spiste vi på gokartstedets restaurant. Aftensmaden stod på spareribs og pommes frites, hvilket faldt i god smag hos de fleste. Turen gik tilbage til Skærbækcentret, hvor svømmetøjet blev pakket og det var tid til at sidde i boblebad, hoppe på vipper og køre lidt i vandrutschebanen. Det var også dejligt med en dukkert i det iskolde kar, efter en laaaang dag. Om aftenen var der banan- og kanelkage inde i træner hytten, samt lidt saft. Bagefter så vi ”Den store bagedyst” i hytten med lidt godt til ganen. Inden vi lagde os til at sove, lå vi og snakkede. Næste morgen var vi tidligt oppe for at smøre madpakker og spise morgenmad. Efter morgenmaden ryddede vi op og gjorde hytten rent. Herefter kørte vi til Lakolk Strand på Rømø, hvor vi lavede fladspringskonkurrence og klitstafet selvom det var hårdt, var det også fedt at dyrke lidt atletik. Frokosten nød vi henne i Skærbækcentret, og derefter tog vi igen i svømmehallen. Efter

svømmehallen gik turen igen hjem til Aabenraa. Det var en super hyggelig klubtur, der gav et stærkere sammenhold i klubben.

Gry:

Min klub tur

Først mødes vi på stadion efter cross. Så hoppede vi ind i bilen sammen med min søster, mor og Bjørn. Så kørte vi mod Skærbæk, da vi ankom blev vi indkvarteret i husene. I mit hus boede mig, Sigrid, Josefine, Signe og Tove. Kort tid efter gik vi ned for at spille fodbold og hockey det var sjovt 😊

Om eftermiddagen kørte vi ud til gokart, det var mega fedt, selvom det var førstegang gik det stadig rigtig godt. Ude på gokartcenteret spiste vi aftensmad, og så tog vi i svømmehallen hvor vi var et stykke tid.

Søndag stod vi op og spiste morgenmad, så skulle der ryddes op og gøres rent. Efter det tog vi ud til Rømø, der lavede jeg fladspring, efter det lavede vi en stafet, det var godt nok hårdt.

Da vi kom tilbage til Skærbæk centeret tog vi i svømmehallen igen, efter det gik turen hjemad igen.

*Mange tak for en god tur
Hilsen Gry*

Paula:

Jeg synes det var en god tur, og jeg vil gerne gøre det igen næste år. Jeg synes at det var meget fedt, at vi kunne være i

svømmehallen indtil den lukkede. Gokart var også meget fint og aftensmaden var også fint. Da vi så var i klitterne var det ret anstrengende men fint nok.

Laura:

Turen til Skærbæk var mega hyggelig, især det på Rømø, det var nyt og udfordrende, synes jeg (men også meget sjovt at udføre).

Det var bare generelt en meget sjov weekend.

Hilsen Laura

Silja:

På klubturen til Skærbæk lavede vi en masse sjove ting! Vi var i svømmehallen to gange, kørte gokart og lavede en masse god træning. Første dag kørte vi gokart og spiste spareribs og var i svømmehallen, om aftenen spiste vi masser af slik i hytten og så den store bagedyst. Næste dag var vi på Rømø og lavede blandt andet stafet i klitterne. Det var som altid en super god tur, der styrker fællesskabet.

Hilsen Silja



*Med Sportslig Hilsen
Allan, Kenny, Tove, Lars Bo og Ruben*

PS: Vi ses til næste træningslejr, som vi håber endnu flere vil med på.

De glemte mestre del 1

Af Kirsten Eskildsen

Når jeg sidder og læser vores fine og flotte jubilæumsbog, ”Som tiden løber”, kan jeg ikke lade være med at tænke på alle de mange ufattelig gode atleter vi har haft igennem tiden og som har haft stor betydning for Dansk Atletik, men som kun er meget sparsomt eller slet ikke er nævnt i bogen. Så jeg vil her nævne nogle af dem jeg husker, eller som jeg har fulgt som medatlet, holdkammerat, træner eller holdleder.

Det er svært at komme hele vejen rundt i en bog og der vil altid være noget man kunne have skrevet anderledes eller have skrevet om andre og andet også.

Når vi starter ”i tidernes morgen”, skal Helmut og Heinrich Duholm nævnes, som godt nok det meste af deres atletik liv har været i Sparta og været med til at starte Sparta op. Men deres rødder ligger i Sønderjylland ved Haderslev IF og AAIG i Aabenraa.

Helmuth Duholm

Helmuth Duholm (født 29. juni 1926 på Langeland, død 31. juli 2014 i Hareskovby) var en dansk atlet som var medlem af Sparta Atletik.

Under anden verdenskrig blev familien Duholm delt, forældrene arbejdede i 1941 på den tysk flyfabrik Ernst Heinkel Flugzeugwerke i Rostock og

15-årige Helmuth Duholm flyttede til sine bedsteforældre i Aabenraa og blev her medlem af Aabenraa Statsskoles Atletikklub.

I august 1942 flyttede han til Warnemünde i Tyskland og boede der sammen med sine forældre. Her blev han medlem på VfL Warnemünde og kom samtidigt i lære som elektriker hos Siemens-Schuckertwerke.

Da den Røde Hær invaderede Tyskland i 1945, flygtede familien til Gedser og han kunne ikke afslutte sin læretid.

Tilbage i Danmark han kom først til Haderslev, hvor han blev medlem af Haderslev IF, senere flyttede han til Aabenraa for at arbejde i jern-og stålsektoren og skiftede klub til Aabenraa IG.

Under årene 1947-1949 blev han bronze- sølv- og guldmedaljør i femkamp ved de jyske mesterskaber.



Jørgen Nielsen, Otto Rosenvard, Helmuth Duholm og Benny Schmidt 1953.

Helmuth Duholm flyttede til København og skiftede til Klampenborg IK, men fulgte kort efter med sin norske træner Adler Haugland til Sparta, hvor han siden har været medlem. Hans mest succesrige år var 1953, da han blev dansk mester i både femkamp og tikamp og var med på Spartas guldhold på 4 x 100 meter og sølvhold på 4 x 400 meter. Det blev også til en bronzemedalje i trespring.

Han deltog på Spartas klubhold i Danmarksturneringen (DM for klubhold) 100 gange i træk, en rekord der stadig står. I løbet af denne tid vandt han adskillige sølv- og bronzemedaljer med holdet.

I slutningen af 1950'erne begyndte han med diskoskast, hvor han trods sin alder nåede den danske elite. 36 år gammel kastede han 43,79m i 1962 og forbedrede som 40-årig til 44,33. Året efter forbedrede han sin personlige rekord til 46,67 og sluttede på 5. plads ved DM. Som 49-årig var han stadig blandt de 10 bedste i Danmark og som 50-årig kastede han stadig 45,49.

Duholm vandt fire Veteran-VM-titler i diskoskast. Den sidste medalje hentede han ved Veteran-VM i 2009 i klassen 80-84 år. Grundet en blodprop fik han i 2011 amputeret sit ene underben.

Helmuth Duholm er storebror til Heinrich Duholm

Danske mesterskaber. Denne liste er ufuldstændig:

Bronze 1953 Trespring 13,01

Guld 1953 Femkamp

Guld 1953 Tikamp

Guld 1953 4 x 100 meter

Sølv 1953 4 x 400 meter

Kilde: Wikipedia.

Heinrich Duholm

Heinrich Duholm (25. december 1929 på Langeland - 1. oktober 2020) var en dansk atletleder medlem af Sparta Atletik i København hvor han var medlem fra 1952. Han var uddannet fra Danmarks Højskole for Legemsøvelser) som idræts- og svømmelærer og arbejdede i 28 år som idrætslærer på Hillerødgades Skole.

Heinrich Duholm startede med atletikken i Aabenraa IG og var en habil trespringer i sin ungdom, men blev en legendarisk leder i dansk atletik.

Han kom ind i sit første udvalg i Dansk Atletik Forbund i 1959 og var medlem af diverse udvalg i 50 år. Han var en af hovedkræfterne bag Copenhagen Games, Spartas internationale atletikstævne som blev afholdt på Østerbro Stadion fra 1973 til og med

1986. Han var medstifter af motionsløbene Bagsværd Sø Rundt i 1972. I perioden 1965-1982 var han Danmarks Radios ekspert og kommenterede tv-transmissionerne fra de store atletikstævner sammen med journalisterne John Idorn, Svend Gehrs og Poul Erik Andersson. Duholm var medstifter af magasinet Atletik Nyt i 1962 og trak sig efter 50 år som redaktør. Kilde: Wikipedia.

Begge to har altid beholdt deres tid i AAIG i deres hjerte og har meget intenst fulgt alle vores atleter igennem tiden. Hver gang vi har mødtes, blev der altid talt om deres tid i AAIG og de spurgte meget interesseret ind til vores atleter og til os som klub.

Vi kunne endda hyre Heinrich til at speake til den første af vores to DT-finaler vi har haft på Aabenraa stadion.

Flemming Vejsnæs'61

Da jeg startede i AAIG i 1980, var det Flemming der tog godt imod mig og hjalp mig med højdespring. Flemming var på det tidspunkt landets bedste højdespringer og vandt DM på Aarhus stadion i højdespring i 1982 med 2.09m. Mesterskabet kom i hus ved at have færrest forsøg og det kom af, at ved et stævne ugen før DM deltog Flemming i et stævne på Haderslev stadion, hvor starthøjden blev sat på 2.00m som

eneste spring. Dette gav en høj grad af selvtillid til mesterskab stævnet hvor samme starthøjde blev sat.



Flemming i fin stil i højdespring på Aabenraa stadion

Miljøet i AAIG dengang husker Flemming som specielt med mange talenter der trænede regelmæssigt. Lauersen og Lotzkat gående i baggrunden med gode råd.

Han husker at alle de ældre på en måde var trænere med gode råd og trænings sparring. Flemming legede sig frem til hans resultater, ved at Aabenraa stadion var en legeplads hvor alle discipliner blev afprøvet og årets oplevelser var 10 kampene. Derfor specialiserede Flemming sig sent, hvor færdighederne for højdespring dukkede op.

Flemming husker at han elskede at træne på stadion, også udenfor træningstiderne. Det var ikke vellidt hos stadionbestyreren. Men Flemming havde indtrykket af, at der blandt trænerne var en stiltiende accept herom, selvom det gav regelmæssige

skideballer af bestyreren. Flemming husker med glæde mange spændende trænere og træningskammerater. Som han siger, Aabenraa stadion var en god tid, med gode minder.

Sejren i højdespring til DM, førte til en landsholdsudtagelse i netop højdespring. Flemming har deltaget i mindst en landskamp. Han husker landskampen i Trondheim hvor Danmark dystede imod Norge og Frankrig. Midt om sommeren hvor det blæste og sneede. Ikke optimalt for atletik.

Flemming fortæller en lille sjov historie hvor han vinder DM i højdespring. Han var af en eller anden grund ikke til præmieoverrækkelse, hvorfor det blev klubkammerat Lars Andersen som ligeledes var med i højdesprings konkurrencen, som tog imod medaljen for ham.



Klubkammerat Lars Andersen

Flemming fortæller at han mange år senere mødte Lars's søster som kunne fortælle at Lars stadigvæk har hans medalje fra den gang.

Flemming flyttede som så mange andre fra byen for at studere biologi i Aarhus, hvor han vaklede mellem at stille op for Skovbakken eller Aarhus 1900. Det blev Skovbakken, en af de tidligere storklubber i Danmark. Her blev Jesper Tørring hans træner. Sammen prøvede de at gøre en forskel. Jesper blev i øvrigt nr. 2 ved det afholdte Danmarks-mesterskab.

Han prøvede at holde sig i gang, men fortæller at biologistudiet og studiemiljøet blev for spændende, samtidig med at omkostninger for at nå et niveau højere op blev for stort. Han tænker nogle gange at hvis han var blevet i Aabenraa, om han kunne have leget sig til et niveau op.

I mange år, kom Flemming hjem til klubbens divisionsmatcher uden dog at træne atletik specielt, men han kunne altid fylde en plads ud i højdespring og hækkeløb. Flemming så det som en hyggelig måde at holde kontakt til barndomsklubben og gode venner på. Formen blev primær holdt vedlige ved simple daglig løbetræninger og den gamle kærlighed til orienteringsløb.

Flemming var passivt medlem i AAIG indtil han på et tidspunkt ikke fik flere kontingentopkrævninger, som enten skyldes en manglende betaling eller at klubbladet gik online.

Det var hyggeligt at læse bladet igennem årene, hvor man pludselig kunne se at de kendte navne, havde fået dygtige atletikbørn. Havde han vidst omkring jubilæet, ville han være kommet for at hilse på alle ”de gamle hoveder” 😊.



Flemming Vejsnæs i dag

Når han er i byen, tager han altid et smut ud forbi stadion og klæder om i omklædningsrummene, for at tage en tur på hans mountainbike. Flemming er i dag biavlskonsulent og bor i Sorø.

I næste klubblad kan i læse om flere glemte danske mestre.

Sønderjyske mesterskaber i atletik.

Aabenraa d. 2.10. Sæsonens største atletikstævne på stadion – deltagermæssigt med knap 100 deltagere - var de sønderjyske mesterskaber i atletik. Det lå ret sent på grund af, at der var nogle andre stævner, der skulle tages hensyn til, men vi var heldige med vejret. Tidsskemaet holdt, og det lykkedes os dermed at få afviklet de mange øvelser indenfor en rimelig tid.

EDB-stævneprogrammet, der på en måde er blevet trukket ned over os af DAF, gav nogle udfordringer, da det ikke ligefrem er skræddersyet til dette stævne. Men det gik. Ligeledes fik vi igen lagt nogle dommerforpligtelser over på de gæstende klubber, så presset på egne kræfter blev lettet lidt. Efter omstændighederne må vi sige, at stævnet for os resultatsmæssigt blev rigtig godt.

AAIGs medaljetagere:

-7 år

Sofie Vagner vandt 40m i 8.43, nr.2 på 600m i 2.44,18 og i kugle med 2,28 samt nr.3 i længde med 2,45 og i bold med 5,63.

Nahla DK Borkowski blev nr. 1 i længde med 2,70, nr. 2 på 40m i 8.76 og i bold med 5,75, nr. 3 på 600m i 2.57,36.

Valdemar Egander Skov vandt 40m i 8,03 og længde med 2,85 samt bold med 14,17 og nr.2 i kugle med 3,07.

9 år:

Clara Egander Skov nr.2 i højde med 0,90, nr.3 i kugle med 4,31.

Elly Gylling nr. 2 i længde med 2,84 og i bold med 14,77.



Billeder er godt nok fra et stævne i Sønderborg, men her nogle af AAIGerne, der gjorde det fint ved mesterskaberne: Elly, Clara og Johan sammen med træneren Dina.

Malte Andersen vandt både 40m i 7.45, 600m i 2.08,08 ! og længde med 3,20.

Johan Stærk Jakobsen nr. 1 i højde med 0,90 og nr. 3 på 600m i 2.58,80.

På 4x40m vandt mixholdet bestående af Elly, Clara, Johan og Valdemar i tiden 31,42

10 år:

Sigrud Kock Hørlyck nr. 2 på 800m i 3.48,92 og nr.3 i længde med 2,80
11år:

Josefine Danielsen Dam nr.1 på 60m i 9,93, på 800m i 3.10,15 og i længde med 3,75.



Josefine med 3 førstepladser.

Noah Nygaard nr. 1 i højde med 1,15, i længde med 3,80 samt i bold med 26,49 og nr.2 på 800m i 3.12,31 og på 60m hæk i 13,75 og nr.3 på 60m i 9,83.

12 år:

Gry Koch Hørlyck nr. 2 på 80m i 14,16 og i længde med 3,28 samt kugle med 6,10 og spyd med 9,13.

På 4x80m piger -12 år vandt holdet bestående af Josefine, Maja, Signe og

Gry i tiden 53,23 (slog også drengeholdene).

Anders Bech Michelsen nr. 1 på 80m hæk i 17,36, i trespring med 8,10 ! samt i kugle med 5,71, nr. 2 i højde med 1,25 og nr. 3 i længde med 3,85

Noah Schmidt nr.1 på 800m i 2.41,67 !



Noah S og Justin har gjort det vældig godt i år.

13 år:

Justin Jørgensen nr. 1 på 800m i 2.35,33 ! nr. 2 på 80m i 13,56 og nr.3 i længde med 3,30

14-15 år:

Paula F Pedersen nr.1 på 100m i 14,45, og på 80m hæk i 14,53 samt i længde med 4,10 og i trespring med 8,70. nr.2 på 300m i 54,77.

Lucie Hempel nr.1 i spyd med 21,71, nr. 2 i trespring med 8,65 og i kugle med 7,48, nr. 3 i længde med 3,55.

Signe Grevsen nr. 1 i hammer med 27,95! nr. 2 i diskos med 13,12 og nr.3 i spyd med 15,00.

Laura Wotansson nr. 3 på 100m i 15,70. Pigerne 14-15 vandt 4x100m i 1.00,24 med Paula, Lucie, Laura og Signe.

Rico Jessen nr.1 på 100m i 13,50 og 300m i 43,45 samt på 1500m i 4.57,31

Christian H Cousin – let skadet - nr, 1 i længde med 4,20 og i trespring med 7,70, nr.2 på 300m i 44,64.

Drengene Rico, Noah, Justin og Christian vandt 4x100m dr 14-15 år i 1.00,61.

16-17 år

Bjørn U Top nr. 2 på 100m i 11,90 !, nr.1 i længde med 5,69.

Baltic Run gensyn

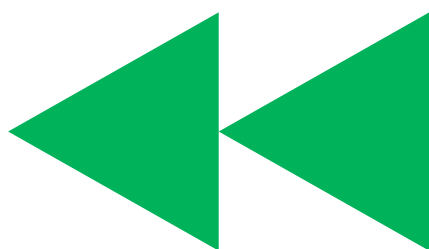
AAIGs 100 års jubilæum har bl.a. i kraft af en omfattende jubilæumsbog genopfrisket mange store, spændende, sjove, vigtige osv. begivenheder fra klubbens historie.

En af dem var løbeturen med Dannebrog fra Aabenraa til Estland (Baltic Run). For nogle en god historie, for andre en kæmpeoplevelse.

Under alle omstændigheder er det 30 år siden, og nogle deltagere har ønsket at mødes for at mindes det. Imidlertid måtte det ikke kollidere med fejringen af AAIGs 100 år, så træffet er skubbet til fredag d. 27. januar.

Vi har lige fået en gammel video fra turen digitaliseret. Arbejdet er gået i gang med at få fat på deltagerne fra dengang. Nogle har stadig deres gang i klubben, mens andre er ude af syne. Men håbet er at få kontakt til alle, og at få en god aften med de interesserede.

Helge L



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



Træning i motionsafdelingen

I motionsafdelingen er der træning mandag og torsdag kl. 18.

Herunder ses en oversigt over trænere og hvilke tilbud vi har til vores motionister:

	Mandag	Torsdag
Stand by ressource	Erik	
5 – 7 km vend om	Conny	Silvia
9 – 11 km vend om	Hanne Pia Holger J Helle	Hanne Pia Holger H
10 km u. vend om	Bo Holger H	
Interval		Bo Tove Erik
Nybegynder (starter op i efteråret)	Jesper Poul Erik	Solveig Christian

Der er ikke officiel træning på helligdage, juli måned og imellem jul og nytår, men man er naturligvis velkommen til at møde op på stadion og løbe en tur sammen.



Aktivitetsgrupper i motion

Cross-turnering	<u>Holger Hansen</u> Tove Grevsen Poul Erik Sørensen Silvia Sørensen
Klubtur	<u>Hanne Pia Nielsen</u> Holger Jacobsen Jens Jørgensen Lotte Nørgaard Andersen
Ranglister	<u>Kim Meyer</u>
Hjemmeside	<u>Torben Lykke</u> Erik Steen Sørensen Helle Jensen
Juleafslutning	<u>Birgitte Sørensen</u> Britt Rerup Marianne Refslund
Løb langt træning	<u>Finn Jacobsen</u> Jytte Jacobsen, Tove Grevsen, Erik Steen Sørensen, Bo Junker
Grillløb	<u>Anne Grete Jacobsen</u> , Marianne Refslund, Poul Erik Sørensen, Holger Jacobsen, Mogens Nielsen Hanne Pia Nielsen
Nytårsløb	<u>Holger Jacobsen</u> Anne Grete Jacobsen Inga Lykke
Special-events	<u>Silvia Sørensen</u> Anne Grete Jacobsen Kirsten Toft Nielsen

Indendørs atletikstævne i Skive lørdag 10. dec.



Deltagerne fra venstre: Rico Jessen, Noah S. Schmidt og Justin E. Jørgensen

Lørdag morgen 10. dec. kl. 9.45 var der afgang fra stadion mod Skive – en 208 km køretur, hvor 15 årige Rico Jessen, 13 årige Justin E. Jørgensen og 12 årige Noah S. Schmidt glædeligt havde besluttet sammen med undertegnede at få lidt konkurrencetræning. Det foregik i Spar Nord Arena i Skive – en flot indendørs hal med 200 m kunststofbane.



Rico i front på 3000 m

Alle tre deltagere havde valgt mellem/lang distancerne 3000 m, 800 m og 400 m til trods for at alle deres løb skulle afvikles i løbet af 2½ time, som ikke gav meget restitutionstid, men alt gik fremragende, hvor Rico forbedrede sine PR tider indendørs på 3000 m og 800 m.



Justin på vej i mål som nr. 4 på 800 m. foran Liam Monke fra HIF

Så nu er Rico kun 9 sekunder fra at bryde den magiske 10 min. barriere på 3000 m., som han sikkert klarer næste år. For Justin var det første gang han løb disse distancer indendørs, som også gik rigtig fint med principiel PR på alle tre distancer.



Noah foran Justin på første omgang på 400 m.

Fremhæves skal Justins tid på 3000 m 10.47 min svarende til en km. tid på 3.35 min.

Noah er et år yngre end Justin og de to konkurrerer ofte sammen, hvor Noah typisk lægger hårdt ud i starten og fører de første par omgange og slutteligt bliver overhalet af Justin til sidst. Noah lavede også principiel PR på alle tre distancer, da det også for ham var første gang han løb disse distancer indendørs.

Generelt er de tre løbere bedst på de længere distancer, men vil ved hjælp af løbeskole og hurtigheds intervaltræning kunne forbedre sig både på de korte og længere distancer.

Kirsten Eskildsen var også med som dommer og supportere for vores tidligere kaster Mads Krogsgaard Nielsen, der nu stiller op for Esbjerg – Mads lavede PR. med 17.92 i kuglestød.

Billeder kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/yqeKgsbRkmAzvnic8>

Lars Bo Hansen
mellem/lang træner

AAIG resultater Skive indendørs atletikstævne 10. dec.

Pers.	Øvelse	Placering/gr.	PR	Resultat
Rico Jessen 2007	400 m	5. Dr.14-15	65,12 sek. inde	65,12 sek. inde
	800 m	5. Dr.14-15	2.28,58 min inde	2.26,77 min inde
	3000 m	13. Senior	10.41,68 min inde	10.09,83 min inde
Justin E. Jørgensen 2009	400 m	1. Dr.12-13	70,59 sek. inde	70,59 sek. inde
	800 m	4. Dr.12-13	2.36,08 min inde	2.36,08 min inde
	3000 m	1. Dr.12-13	10.47,73 min inde	10.47,73 min inde
Noah Skjold Schmidt 2010	400 m	2. Dr.12-13	72,70 sek. inde	72,70 sek. inde
	800 m	6. Dr.12-13	2.42,12 min inde	2.42,12 min inde
	3000 m	2. Dr.12-13	11.07,63 min inde	11.07,63 min inde

Rødt er en forbedring af tidligere personlig rekord (PR)

Blå er principiel PR, men først gang øvelsen udføres af personen

Kommunikation er en svær en.

Jeg hører til de gammeldags (det passer så også til min alder), der helst vil have kommunikationen via mails og hjemmesiden og selvfølgelig klubbladet, der har en særlig rolle.

For mig er hjemmesiden stedet, hvor både medlemmer, og folk udefra kan hente diverse oplysninger om klubben.

Mange synes, at det er mere spændende at levere stof til facebook eller et af de andre sociale medier. Det er også fint, og det kan være med til at vække folks interesse for foreningen på en frisk måde.

Men facebook mm kan efter min mening ikke stå alene. Ofte er de mere faktuelle oplysninger ikke med, eller de kan være svære at finde igen, og så er det vigtigt, at der er et sted, hvor de vigtige/grundlæggende oplysninger altid er at finde (der findes faktisk også folk, som har fravalgt de sociale medier).

Derfor er det vigtigt, at disse ting ligger på hjemmesiden.

Men det kræver noget at holde oplysninger mm op to date, ikke kun af webmasterne, men også af de travle

frivillige, der skal komme med oplysningerne.

Så det efterfølgende er ikke ment som kritik af disse folk, som gør en stor indsats for os alle:

*Men faktisk har jeg søgt efter motions træningstider på hjemmesiden – uden at det er lykkedes.

*jeg kunne godt tænke mig, at man i meget god tid inden sæsonen lagde atletikkens træningstider på hjemmesiden, for folk sidder ofte tidligt og vælger børnenes sommeridræt, så man skal være i god tid, ellers har de valgt noget andet.

*Det kan være svært at finde kontaktoplysninger på de enkelte webmastere på hjemmesiden (ved godt, de står i klubbladet).

*Også hos ”forkromede” idrætsorganisationer kniber det. Forgæves har jeg f.eks. søgt efter oplysninger om den sønderjyske crossturnering på DGIs hjemmeside.

Mails er en af måderne, den direkte kommunikation fra forening til medlemmerne foregår. Og her er styresystemet Conventus en god hjælp (sådan da). Her kan en leder med adgang til systemet sende mails til alle, eller

vælge bestemte grupper eller enkeltpersoner ud, som beskeden skal sendes til.

Desværre har det vist sig, at systemet ikke er ufejlbarligt. I lang tid fik jeg ikke mails fra klubben, som jeg ellers mente, der var sendt, indtil jeg lærte at kigge i uønsket post (hos nogle betegnes det som spam). Her endte conventusmails ofte. Men nogle gange forsvinder de helt.

Et par gode råd:

Kik altid i din ”uønsket mail”.

Og selvfølgelig skal klubben have din aktuelle mailadresse. Mange glemmer at give besked, når de skifter mail.

Og så skulle klubben måske også henvende sig til Conventusudbyderen og gøre opmærksom på, at systemet ikke fungerer godt nok. (man har måske overbebyrdet systemet, uden at opdatere det. Så tjener man jo også mere).

Men for en forening er det vitalt, at man kan stole på, at folk får beskederne.

Helge L



AAIG 100 års jubilæum – Gratis sportsdag

Alle afdelinger under AAIG (gymnastik, volleyball, petanque, discgolf samt ATM - atletik, tri og motion) var på jubilæumsdagen anmodet om at udtænke en aktivitet for medlemmer og besøgende – inden- eller udendørs – i tidsrummet 13.00 – 16.00.

3 haller var således i brug, og der var lagt et stort arbejde fra alles side i udtænkning, opbygning og afholdelse af aktiviteterne.



Sådan kan redskaberne også bruges

Foruden aktiviteter i hallerne, som bestod i volleyball, gymnastik og triathlon samt svømning, var det muligt at afprøve discgolf, petanque og 5 km løb/gang udendørs. Bankoafdelingen havde en fin stand, hvor der kunne trækkes et lod med meget stor chance for gevinst.



Hvem er mon tættest på "grisen"?

For at få en medalje, måtte der gennemføres min. 5 discipliner. For hver gennemført disciplin, blev der tildelt en metalring.



Discgolf for begyndere?

Der var deltagelse af både familier og vennegrupper, som konkurrerede indbyrdes.

Der var opsat tavler ved de forskellige discipliner. Her blev resultaterne opført. Dette var med til at øge konkurrencen samt morskaben og drillerierne.



Helge i fuld firspring på løbebåndet, mens Lars Christiansen ser på.

I triathlonafdelingen, hvor der skulle cykles, sprintes og løbes på løbebånd, forlød det, at hastigheden blev sat op og tiden forlænget, da vores tidligere formand Helge Laursen var i aktion til stor morskab for de øvrige – Helge syntes at dele morskaben.



Et par atletikudøvere forsøger sig med disciplinen volleyball

Ved medaljeuddelingen fik Bodil og jeg rigtig mange positive tilkendegivelser fra både børn, unge og voksne, som havde en herlig eftermiddag.

Vi havde ikke super travlt med uddelingen af de ca. 50 medaljer. Ikke alle nåede 5 discipliner, men lagde alligevel vejen forbi for en lille sludder. Nogle blev lidt trætte undervejs, og andre kom lidt i tidsnød.



Flotte medaljer

Synd, meget få af deltagerne nåede at komme i svømmehallen, hvor deltagelse i anledning af jubilæet var sponsoreret af Arena.

De, der deltog, havde en rigtig sjov eftermiddag, hvilket var formålet med arrangementet.

Tak til alle de, der stod for arrangementerne og bidrog til at gøre jubilæumsdagen festlig og uforglemmelig.

*Jonna Wilhelmsen
Billeder af Lars Bo Hansen*



Sønderjysk Crossløb sæson 22-23

Sønderjysk Crossløb er løb i mere eller mindre ujævnt og varieret terræn, der foregår på afmærkede ruter rundt omkring i Sønderjylland. I denne sæson er der 8 løb, 8 forskellige steder, og man får nye løbetekniske og konditionsmæssige udfordringer hver eneste gang!

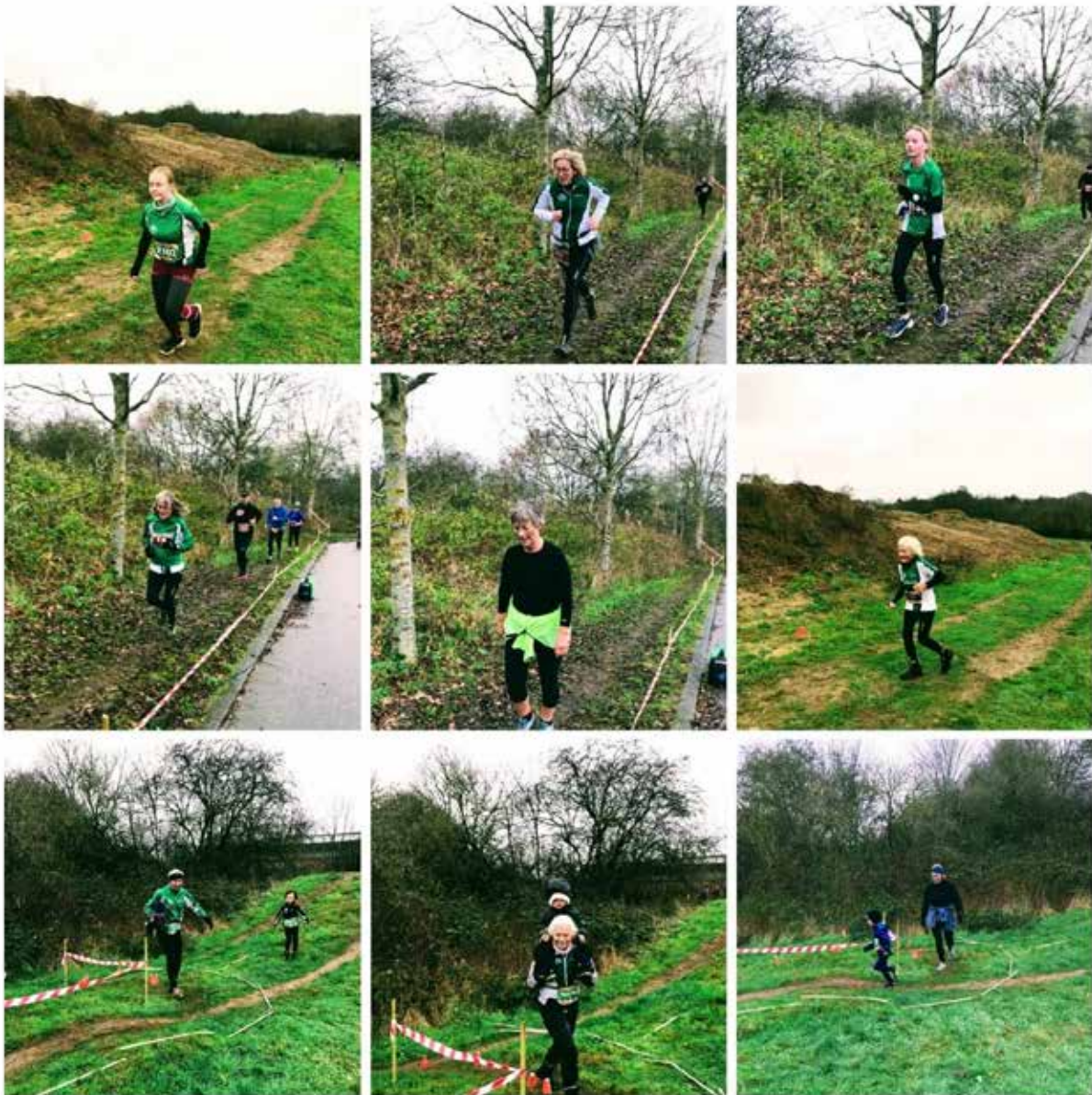
Der er 4 distancer, så alle kan alle være med. Dog er der i år det nye, at 3 og 4 runder starter samtidig, nemlig kl. 11.00, og at alle skal være i mål inden kl. 12.10, hvor tidtagning lukker. Kan man ikke nå at løbe de ca. 10 km på 1 time og 10 minutter i kuperet terræn, anbefales man i stedet at vælge 3 runder (ca. 7,5 km.) De lange distancer starter altså i år før de korte, og det har den fordel, at alle distancer kan afvikles inden for 1 time og 10 minutter. Det har også betydet, at der er væsentlig flere til at heppe på de sidste løbere end de tidligere sæsoner, hvilket – synes jeg – betyder noget for det sociale. Mon ikke det også gør det en smule nemmere at skaffe hjælpere til løbene, når man kun skal være til rådighed i et par timer?

Vi blev meldt ind i Aaig i 1992, og Dan deltog første gang i sæsonen 93-94, og resten af os kom med i sæson 96-97. Da Ebbe pga. alder og køn pludselig skulle løbe 3 runder, ville han ikke mere. Den

gang kunne man jo ikke selv vælge. Vi andre 3 har været med ”on and off” lige siden. Mit sidste crossløb var i 17-18, men i år tænkte jeg, at nu skulle det prøves igen. Så jeg tilmeldte mig på 1 runde – om ikke andet kunne jeg vel løbe/gå den – Ebba skulle løbe med bedstefar, og Nine kunne sikkert godt nå at komme i mål, inden Andreas skulle starte, så hun kunne nå at ”overtage” Eskil.

Dagen før første løb gik det så op for os, at 3 runder startede først, og 7,5 km på 25 minutter nok var en umulig opgave for Andreas. I stedet blev Eskil meldt til 1 runde i gruppen M7, og ham følges jeg så med. Eskil er knap 3½ år, så vi har fundet en alternativ løsning. Han sidder på mine skuldre og snakker det meste af vejen. Dog ikke i Starup. Det var dele af ruten for stejlt til, men det gjorde nu ikke noget. Han havde en fest i de fedtede bakker. Og det havde Ebba også. Hun løb op og ned af bakkerne og gik resten af vejen.

Eskil og jeg forsøger ikke at være i vejen for de af jer (og det er jo nok de fleste), der er hurtigere end os. Men skulle vi ikke opdage jer, når I kommer bagfra, så giv os lige et råb. Så skal vi nok trække ind til siden.



Billeder fra Crossseriens 4. runde i Starup af Jes Chr. Wilhelmsen

Ud af 19 tilmeldte foreninger har Aaig efter de 4 første runder næststørste antal løbere, nemlig 56, og vi ligger i holdturneringen på en 2. plads med 8914 point efter Team Meins RUNning, der suverænt besætter førstepladsen med 12899 point.

I konkurrencen om 1-2-3 placeringer ligger vi også nr. 2 med 257 point efter Team Meins RUNning, der har 272.

Faktisk førte Aaig efter første runde i Aabenraa, men da 2. runde på Knivsbjerg lå samtidig med fejringen af Aaigs 100 års jubilæum, var der mange afbud fra Aaig løbere den dag.

Men skidt pyt – vi har det sjovt alligevel!

Petra Vig Jørgensen

AAIG ATM - Hvad giver man for at være med, og hvad fås retur?

AAIG Atletik, Triathlon og Motion (ATM)

Er en forening, som har til formål "*at dyrke atletik, triathlon og motion, og med udgangspunkt i et stærkt fællesskab og det sociale liv i afdelingen at udbrede kendskabet til atletik, triathlon og motion*" (vedtægternes § 2).

Foreningen - hvad er det så?

ATM består af alle som er indmeldt og har et medlemskab. Og drives af en afdelingsbestyrelse, udvalg for hver af aktiviteterne samt Bjergmarathon og MTB. Desuden en række grupper under de enkelte udvalg.

Medlemskab - Hvorfor og Pris:

Du betaler et årligt kontingent for at kunne deltage i regi af AAIG ATM i træning, stævner og løb. Desuden er det GOD STIL, at du som medlem hjælper de frivillige i afd. bestyrelsen, udvalg, grupper og arrangementer (Bjergmarathon), da det giver samvær, oplevelser og indtjening til gavn for os ALLE.

Pris for medlemskab fremgår af næste side (oversigt) afhængig af om hvad du dyrker.

Hvad fås for "mit kontingent og min hjælp ved arrangementet":

Fra oversigten (næste side) kan nævnes:

- Klub T-shirt ved indmeldelse (værdi ca. 350 kr.)
- Klubtøj til reduceret pris.
- Klubblad 5 gange årligt.
- Deltagelse i træning i respektive afdelinger.
- Fri adgang til klub- og vægtlokale, faciliteter såvel AAIG's som på Aab. Stadion).
- Tilbud om fælles-/klubarrangementer/-ture (flere er gratis/bil-lige).
- Socialt samvær.
- Læring om aktiviteten (fra træner).

Hvorfor hjælpe som medlem?:

Afdelingsbestyrelsen, udvalg og grupper består af medlemmer, som er frivillige der medvirker til at drive foreningen og skabe aktiviteter og tilbud til alle medlemmer i de 3 dele af ATM.

For at det kan fungere bedes ALLE medlemmer hjælpe de frivillige ledere i foreningen.

TÆNK PÅ DE FRIVILLIGE GØR NOGET for hvert enkelt MEDLEM i deres fritid !!!

VIL DU hjælpe - så kontakt en leder i foreningen. TAK. :-)

Ind- og udmeldelse samt ændringer af din mailadresse, adresse, tel.nr./mobilnr. bedes sendt til:

Kasserer.atm@aaig.dk

Sportslig hilsen

Jesper Steffensen, Kasserer for AAIG
 Atletik, Triatlon og Motion



Kontingentsatser

Kontingentsatser	Helårlig beløb			
	Atletik	Triatlon	Motion	Øvrige
Familie (mor/far + børn u. 18 år *)	-	-	-	1.290 kr.
Børn (0-11 år)	300 kr.	Tilbydes ikke	Tilbydes ikke	-
Ungdom (12-17 år)	525 kr.	Tilbydes ikke	Fra 15. år	-
Voksen (18 år og ældre)	675 kr.	-	-	-
Kontingent inkl. Dtrif-licens	-	800 kr.	-	-
Motion Plus (inkl. svømmetid) **	-	675 kr.	-	-
Motion (kun løb)	-	-	390 kr.	-
Fjernmedlem (min. 60 km fra Aabenraa) ***	250 kr.	250 kr.	250 kr.	-
Passiv (støttekontingent)	-	-	-	120 kr.
Indmeldelse i				
- 1. halvår	Fuld kont.	Fuld kont.	Fuld kont.	Fuld kont.
- 2. halvår	½ kont.	½ kont.	½ kont.	½ kont.
Årlig opkrævning af kontingent (pr. mail)	April	April	April	April

*) De enkelte familiemedlemmer kan deltage i atletik, triatlon og/eller motion.
 **) Ved sæsonstart afklares hvilke tider der er mulige under hensyntagen til tider og antal aktive triatleter.
 ***) Deltager ikke i træningsaktiviteter (ud over på gæstebasis)

Hvad får du for medlemskabet?					
	Atletik	Triatlon Mot.plus	Motion	Familie	Fjern-medl.
T-shirt ved indmeldelse (grøn klub-trøje)	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej
Klubblad 5 gange årligt (afhentes i klublokalet eller ses på www.aaig.dk)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja (på www.aaig.dk)
Atletik-træning inkl. indendørstræning	Ja	Nej	Nej	Ja	Gæst
Løbe-/motionstræning	Ja	Ja	Ja	Ja	Gæst
Svømning med/uden træner	Nej	Ja /Nej	Nej	Ja	Nej
Cykling/spinning	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej
Faciliteter Arena Aab./Aab. Stadion (omkl. rum, klublokale, motionslokale og løbebaner m.v.)	Ja	Ja	Ja	Ja	Gæst
Deltage i idrætsmærke (atletik og/eller løb)	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej

Træningen tilbydes på forskellige niveauer afhængig af den "gren" af foreningen, som du er meldt ind i.

Hvad forventes der af DIG som medlem af AAIG . "Noget for noget"
AAIG er baseret på frivillighed og ulønnede ledere/trænere, hvorfor det forventes, at alle medlemmer hjælper til ved forskellige aktiviteter/arrangementer i årets løb.
- tilstræber brug af den " grønne klubtrøje " når du tilmelder dig som AAIG Aabenraa .
- medvirker/hjælper til ved klubbens arrangementer - små som store - bl.a. Atletikstævner , Aabenraa Triatlon , Bjergmarathon , Cross m.fl.
- behandler AAIG's redskaber/de faciliteter på en ordentlig måde, så vi kan være AAIG Aabenraa bekendt.

Idrætsmærkestatus

Idrætsmærket for 2022 er ved at være færdigt. Vi må erkende, at coronaårene har været hårde ved mærket i klubben.

I 2020 var det helt umuligt at tage løbsmærket, da der kun blev afviklet ganske få løb, der kvalificerede til mærket, og siden er udbuddet kun langsomt blevet større. Nogle har så taget det traditionelle i stedet (og begge tæller jo i mærkenummeret) – men coronaen har også ramt det samlede antal mærker, der er taget.

Også uddelingen af mærket har været rodet, da coronaen også har blandet sig der.

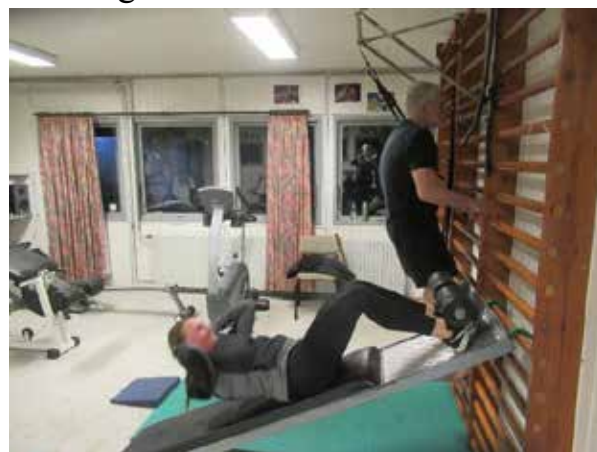


D. 28.9 Uddeling for mærker taget i 2021. Normalt foregår det i årets første kvartal.

Vi håber, at tingene nu for alvor normaliserer sig, og vi kan arbejde på at genvinde det tabte, og måske mere end det. En af tingene kunne være at komme

med udmeldinger i god tid omkring de forskellige tiltag osv. Som man kunne se i sidste klubblad har jeg været i dialog med DGI for at fremme mærket.

Vi håber, det kan give mærket et løft både generelt og i klubben. Vores frygt er, at det pludselig er væk, hvis ikke der sker noget.



Her er Louise Larsen og Karsten Nissen som nogle af de sidste i gang med formprøven ovre i klubbens vægtlokale.

Som sagt er vi ved at være færdige med mærket for i år (skrevet d. 12.12). Vi tror og håber, at vi får delt mærkerne for 2022 ud inden 1. april 2023, så vi kan komme ind i de normale rammer og få et godt idrætsmærkeår i 2023.

Helge Laursen

Nu har vi altså jul igen, det lar sig ikke skjule, og vi

Men det er faktisk temmelig uvedkommende i denne anledning, for det er en helt anden ”højtidelighed” der her inviteres til 😊

Også i år, eller rettere sagt til næste år, vil vi her på Gl. Kongevej 27 gerne invitere til **Nytårsløb**, denne gang den **1.1.2023 kl. 11.04** med afgang fra nr. 27. Efterfølgende går vi i år igen over til den efterhånden gamle tradition med lidt sild og meget snaps (eller er det omvendt?) og en pilsner eller to i køkkenet i det blå hus. For dem der slet ikke kan tåle sild plejer der at være et eller andet køleskabet. For dem der ikke kan tåle/lide snaps, er der vand i hanen. Det er en meget traditionsrig tur, hvor vi løber socialt. Dvs. at der vendes om, at vi starter sammen og kommer hjem sammen efter ca. 7 km. Der er også mulighed for at gå en tur. Gåturen bliver ikke så lang.

Tilmelding til Anne Grete og Holger på nedenstående link:

<https://www.aaig.dk/motion-nytaarsloeb/>

Her kan i også se deltagerlisten

senest den 28.12.2022 med tydelig angivelse af om man vil løbe – løbe og spise- kun spise.

Som et eller andet år før koster det 25.- at deltage. Beløbet betales på mobil pay 20408256 ved tilmelding.

De bedste hilsner Anne Grete og Holger.

Ofte stillet spørgsmål:

Hvorfor ligger dette løb så tidlig på året, de fleste af os er jo næsten ikke engang kommet rigtig i gang?

Svar:

*Så tænk dig dog om, menneske, det er jo netop et **Nytårsløb**! En fejring af indgangen til et nyt løbeår. Og for at kunne udnytte det optimalt, altså bruge alle andre årets dage til mange andre spændende aktiviteter, inkl. andre løb, så er det med at komme tidlig i gang 😊.*



Ranglister i løb

Af Kim Meyer

Ved et i efteråret afholdt møde i motionsafdelingen, særligt omkring aktivitetsudvalget, valgte jeg at påtage mig opgaven med Ranglisterne.

Hvad er Ranglisterne?

Ranglisterne dækker officielt opmålte og godkendte distancer, som i Danmark hedder DAF (Dansk Atletik Forbund), men kan også være DLV som i Tyskland eller andet godkendt forbund, eller internationalt løb, som fx de store løb i Hamborg og Berlin.

Ranglisterne gælder både gadeløb og stadion løb (5.000 m og 10.000 m).

Distancerne i vores Ranglister er:

5 km, 10 km, ½ marathon og marathon.

Vi har før haft 15 km med fordi nogle deltog i en tysk løbsserie i Dreisdorf, men den har jeg ikke hørt om i en del år.

Ranglisterne har ligget stille i nogle år, og jeg vil gerne lave dem, fordi jeg alligevel pløjer resultatlisterne igennem når klubmedlemmerne har været afsted til løb. Jeg synes det er interessant at følge med i hvor mange der faktisk deltager rundt i verden, men også i det

nære miljø, som vi i AAIG har været rigtig gode til at støtte.

Jeg rettede henvendelse til Ove Schneider, som jeg vidste holder styr på alt, hvad der rør sig - faktisk i det meste af verden - og han havde da lige en tidligere udgave at Ranglisterne liggende, som han sendte.

Det er et regneark lige til at skrive ind i, og det er lavet således, at man øverst i højre hjørne kan se gennemsnittet af top-10 løberne. For dem der nu er lidt interesseret i det, kan man godt ligge på en 5. plads, men alligevel ligge over gennemsnittet af top-10. Det er så dér din motivation kommer ind til næste løb ☺

Jeg plejer som sagt at følge med, i hvor der er klub aktivitet, men for at jeg skal kunne holde en nogenlunde liste opdateret, er der et par krav, jeg bliver nødt til at stille til deltagerne:

- Tilmeld dig altid som AAIG
- Giv mig et praj når du har været afsted, om det så er Skagen eller Santiago
- Fortæl hvis andre klubmedlemmer har været med

En lille bøn til hjemmesiden - det optimale ville være, at Ranglisterne kan tilgås af mig, så jeg kan holde dem opdateret.

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



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



Poul Erik Bech

**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**
- **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 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!***

Top 10 Ungdom 2022

Piger:

1:	Clara Egander Skov`13	40m	7.44	927p
2:	Josefine Danielsen Dam`11	længde	3.90	879p
3:	Elly Gylling`13	40m	7.76	833p
4:	Mie Boyum Johansen`13	40m	7.80	820p
5:	Kirstine Grevsen`04	60m	8.68	704p
6:	Lucie Hempel`08	trespring	9.70	685p
7:	Gry Kock Hørlyck`10	længde	3.36	657p
8:	Paula F. Pedersen`08	trespring	9.00	616p
9:	Sofia Vagner`16	40m	8.43	608p
10:	Maja Koch`11	kugle	5.03	592p

Drenge:

1:	Lucas Søvang`03	Vægt	18.84	956p
2:	Malte Andersen`13	40m	7.45	924p
3:	Mads K. Nielsen`04	Kugle	16.48	881p
4:	Rico Jessen`07	800m	2.16.57	871p
5:	Christan H. Cousin`08	800m	2.25.25	754p
6:	Valdemar Egander Skov`15	40m	8.03	746p
7:	Bjørn Urfe Top`05	100m	11.90	671p
8:	Noah S. Schmidt`10	600m	1.56.32	631p
9:	Justin Elias Jørgensen`09	800m	2.35.33	628p
10:	Johan Stærk Jakobsen`13	40m	8.44	604p

Top 10 2022 senior

Kvinder:

1:	Kristine Grevsen´04	60m	8.68	704p
2:	Lucie Hempel´08	Treps	9.70	685p
3:	Anne Sofie Michelsen´05	Højde	1.40	640p
4:	Paula Franziska Pedersen´08	Længde	4.26	627p
5:	Louise S. Larsen´88	Længde	4.15	604p
6:	Silja Gylling´05	Højde	1.30	546p
7:	Kirsten Eskildsen´62	Højde	1.26	509p
8:	Signe Grevsen´08	60m	9.82	435p
9:	Josefine Danielsen´11	60m	10.00	398p
10:	Laura Wotansson´08	Længde	3.10	385p

Mænd:

1:	Bjørn Urfe Top´05	Længde	5.69	645p
2:	Lucas Søvang´03	Hammer	47.49m	635p
3:	Simon Festersen´00	3000m	9.24.50	618p
4:	Marius Clausen´03	Højde	1.55	527p
5:	Rico Jessen´07	3000m	10.02.80	458p
6:	Christian H. Cousin´08	Trespring	10.10	451p
7:	Esben Højsager´88	400m	60.01	413p
8:	Torben Köhling´85	1500m	4.59.40	298p
9:	Anders Bech Michelsen´10	Højde	1.25	277p
10:	Brian Schaadt-Hansen´68	5000m	19.06.60	239p

Top 10 alders og kønsreguleret 2022

1:	Lucas Søvang´03	Vægt	18.84m	956p
2:	Clara Egander Skov´13	40m	7.44	927p
3:	Malte Andersen`13	40m	7.45	924p
4:	Kirsten Eskildsen`62	højde	1.26	891p
5:	Mads K. Nielsen´04	Kugle	16.48	881p
6:	Josefine Danielsen Dam´11	længde	3.90	879p
7:	Rico Jessen´07	800m	2.16.57	871p
8:	Elly Gylling´13	40m	7.76	833p
9:	Kirsten Toft Nielsen´49	5000m	26.06.53	831p
10:	Mie Boyum Johansen´13	40m	7.80	820p



Lucas Søvang sætter senior KR i hammerkast.

Klubrangliste 2022:

Kvinder:

40m

Clara Egander Skov	13	7.44
Elly Gylling	13	7.76
Mie Boyum Johansen	13	7.80
Mennila Rama	14	8.07
Sofia Vagner	16	8.43
Nahla D.K.Borkowski	16	8.76
Norah-Sofie S. Larsen	15	9.63
Ebba Hartmann Vig	16	10.34
Anjana Nesaraja	15	10.39

60m

Kristine Grevsen	04	8.68
Signe Grevsen	08	9.82
Josefine Danielsen Dam	11	10.00
Gry Koch Hørlyck	10	10.84
Maja Koch	11	11.71
Sigrid Koch Hørlyck	12	12.12



Kristine fører an på sprintdisciplinerne i flot stil.

80m

Tove Grevsen	74	14.09
Gry Koch Hørlyck	10	14.38

100m

Kristine Grevsen	04	13.85
Paula Franziska Pedersen08		14.45

Louise Larsen	88	14.50
Lucie Hempel	08	15.10
Laura Wotansson	08	15.70
Tove Grevsen	74	18.21

200m

Kristine Grevsen	04	29.37
Lucie Hempel	08	32.77
Tove Grevsen	74	38.83

300m

Paula Franziska Pedersen08		54.77
----------------------------	--	-------

400m

Tove Grevsen	74	84.11
Clara Egander Skov	13	1.41.62

600m

Josefine Danielsen Dam	11	2.18.48
Sofia Vagner	16	2.44,18
Nahla D.K.Borkowski	16	2.57,36



800m

Josefine Danielsen Dam	11	3.08.13
Tove Grevsen	74	3.17.05
Emmely Holm-Jensen	09	3.32.83
Sigrid Koch Hørlyck	12	3.48,92

1500m

Tove Grevsen	74	6.29.82
--------------	----	---------

5000m

Tove Grevsen	74	23.09
Kirsten Toft Nielsen	49	26.06.53

80m hæk

Paula Franziska Pedersen	08	14.53
Kirsten Eskildsen	62	18.05



Paula i flot stil over hækken

Højdespring

Anne Sofie Michelsen	05	1.40
Lucie Hempel	08	1.30
Silja Gylling	05	1.30
Kirsten Eskildsen	62	1.26
Clara Egander Skov	13	0.95
Mie Boygum Johansen	13	0.80
Elly Gylling	13	0.80
Mennila Rama	14	0.65

Længdespring

Lucie Hempel	08	4.30
Paula Franziska Pedersen	08	4.26
Louise S. Larsen	88	4.15
Kristine Grevsen	04	3.78
Signe Grevsen	08	3.27

Kirsten Eskildsen	62	3.14
Laura Wotansson	08	3.10

Længdespring zone

Josefine Danielsen Dam	11	3.90
Gry Koch Hørlyck	10	3.36
Maja Koch	11	3.15
Clara Eganda Skov	13	3.10
Elly Gylling	13	2.90
Mie Boyum Johansen	13	2.90
Sigrid Koch Hørlyck	12	2.80
Nahla D.K. Borkowski	16	2.70
Mennila Rama	14	2.50
Sofia Vagner	16	2.45
Ebba Hartmann Vig	16	2.10
Anjana Nesaraja	15	1.90
Norah-Sofie S. Larsen	15	1.80



Dina vores dygtige børnetræner, instruerer her de små hvordan de skal løbe.

Trespring

Lucie Hempel	08	9.70
Paula Franziska Pedersen	08	9.00

Kuglestød

4kg kugle		
Tove Grevsen	74	5.19

3kg kugle

Lucie Hempel	08	8.12
Kirsten Eskildsen	62	6.89
Paula Franziska Pedersen	08	5.77
Signe Grevsen	08	5.41
Margit Abrahamsen	59	5.35
Laura Wotansson	08	4.52

2kg kugle		
Gry Koch Hørlyck	10	6.65
Josefine Danielsen Dam	11	5.48
Maja Koch	11	5.03
Clara Egander Skov	13	4.31
Mie Boyum Johansen	13	4.23
Elly Gylling	13	4.16
Sigrud Koch Hørlyck	12	3.55
Sofia Vagner	16	2.28
Nahla D.K Borkowski	16	2.02

Diskokast

1kg diskos		
Jeanette L. Nielsen	70	16.78
Kirsten Eskildsen	62	16.11
Tove Grevsen	74	13.56
Kristine Grevsen	04	13.12



Tove har gjort en kæmpe indsats for at samle et masterhold i år. Her sammen med dem der var med til finalen i Greve.

0.75kg diskos		
Signe Grevsen	08	12.25

Hammerkast

3kg hammer		
Kirsten Eskildsen	62	32.44
Silja Gylling	05	28.67
Signe Grevsen	08	27.95
Jeanette L. Nielsen	70	21.21



Signe kaster efterhånden rigtig godt med 2 rotationer i hammerkast. Og både Silja og Signe nærmer sig de 30+m. Kirsten vinder bronze i hammerkast til EM for masters i Braga, Portugal.

Spydkast

600g		
Kristine Grevsen	04	18.39
500g spyd		
Lucie Hempel	08	27.40
Jeanette L. Nielsen	70	18.89
Kirsten Eskildsen	62	16.43
Laura Wotansson	08	16.32
Signe Grevsen	08	15.66
Paula Franziska Pedersen	08	15.64

400g spyd		
Gry Koch Hørlyck	10	9.13

Vægtkast

5.44kg vægt		
Kirsten Eskildsen	62	11.23

Boldkast

Maja Koch	11	19.96
Elly Gylling	13	16.35
Clara Egander Skov	13	12.39
Mie Boyum Johansen	13	11.00
Mennila Rama	14	8.55
Anjana Nesaraja	15	6.95
Nahla D.K.Borkowski	16	5.75
Sofia Vagner	16	5.63
Norah-Sofie S. Larsen	15	5.06
Ebba Hartmann Vig	16	4.43

Kastemangekamp

Kirsten Eskildsen 62 2851

Mænd

40m

Malte Andersen 13 7.45
Valdemar Egander Skov 15 8.03
Johan S. Jakobsen 13 8.44
Carl Anton Pedersen 14 9.13
Juul Bruun 15 9.26
Thor Pedersen 16 10.28

60m

Noah Nygaard 11 9.82
Justin E. Jørgensen 09 10.18

80m

Anders B. Michelsen 10 12.70
Noah S. Schmidt 10 12.71
Justin E Jørgensen 09 13.36



Christian H. Cousin har gjort det rigtig godt både i løb men også i fladspørg i år.

100m

Bjørn Urfe Top 05 11.90
Rico Jessen 07 13.50
Christian H. Cousin 08 14.07
Marius Clausen 03 14.28
Søren L. Petersen 55 17.00

200m

Bjørn Urfe Top 05 25.30
Christian H. Cousin 08 28.60
Noah Skjold Schmidt 10 32.29
Justin E Jørgensen 09 32.84

300m

Rico Jessen 07 43.45
Christian H. Cousin 08 44.64

400m

Esben Højsager 89 60.01
Rico Jessen 07 1.03.17
Torben Köhling 85 65.17
Justin E. Jørgensen 09 1.12.83
Noah Schmidt 10 1.13.33
Johan Stærk Jakobsen 13 1.40.16
Valdemar Egander Skov 15 1.48.46



Rico, Justin og Noah fra Lars Bo's træningsgruppe ses her til Hamburg Marathon.

600m

Noah S. Schmidt 10 1.56.32
Justin E Jørgensen 09 1.56.70
Malte Andersen 13 2.06.08
Noah L Nygaard 11 2.19.46
Johan S. Jakobsen 13 2.44.32



Rico løber PR hjem i alle hans løb.

800m

Simon Festersen	00	2.11.21
Rico Jensen	07	2.16.57
Bjørn Urfe Top	05	2.17.78
Christian H. Cousin	08	2.25.25
Justin E Jørgensen	09	2.35.33
Noah S. Schmidt	10	2.41.67
Noah Nygaard	11	2.43.69

1000m

Justin E. Jørgensen	09	3.20.91
Noah Skjold Schmidt	10	3.23.03

1500m

Simon Festersen	00	4.26.21
Rico Jessen	07	4.40.43
Torben Köhling	85	4.59.40
Justin E Jørgensen	09	5.34.78
Noah Schmidt	10	5.48.11
Holger Hansen	46	6.44.40



Simon Festersen, AAIG's hurtigste mellem-lang løber. Endnu en af Lars Bo's gode løbegruppe.

3000m

Simon Festersen	00	9.24.50
Rico Jessen	07	10.02.80

5000m

Brian Schaadt-Hansen	68	19.06.60
----------------------	----	----------

60m hæk

Anders Bech Michelsen	10	12.65
Noah Nygaard	11	12.80

80m hæk

Anders Bech Michelsen	10	17.36
-----------------------	----	-------

Længdespring

Bjørn Urfe Top	05	5.69
Christian H. Cousin	08	4.55
Rico Jessen	07	3.92



En flok AAIG, HIF og Vidar atleter som var med til LM i Korsør og tog en stak medaljer med sig hjem. Der har i løbet af året været en del fælles træninger i de forskellige grupper på tværs af klubberne. En god måde at støtte hinanden på.

Længdespring zone

Anders B. Michelsen	10	3.85
Noah Nygaard	11	3.80
Justin E Jørgensen	09	3.70
Noah S. Schmidt	10	3.52
Malte Andersen	13	3.20
Valdemar Egander Skov	15	2.85
Ashanth Nesaraja	13	2.56
Johan S. Jakobsen	13	2.70
Juul Bruun	15	2.30
Carl Anton Pedersen	14	2.10
Thor Pedersen	16	1.80

Trespring

Christian H. Cousin 08 10.10

Trespring zone

Anders Bech Michelsen 10 8.10

Højdespring

Marius Clausen 03 1.55

Anders B. Michelsen 10 1.31

Noah Nygaard 11 1.27

Johan Stærk Jakobsen 13 0.90

Valdemar Egander Skov 15 0.84

Ashanth Nesaraja 13 0.75



Ruben har styr på tingene og træningen. Her briefes atleterne som er med til LM om tidsplan og hvornår de forskellige skal i ilden.

Kuglestød

6kg

Mads K. Nielsen UKR 04 16.48

Lucas Søvang 03 13.13

Marius Clausen 03 7.44

2kg

Anders B. Michelsen 10 5.71

Johan S. Jakobsen 13 4.38

Carl Anton Pedersen 14 3.43

Valdemar Egander Skov 15 3.70

Thor Pedersen 16 2.54

Diskoskast

1.75kg

Mads K. Nielsen UKR 04 47.52

Lucas Søvang 03 42.48

Hammerkast

7.26kg

Lucas Søvang KR 03 47.49



Lucas kaster sig til en senior klubrekord i hammerkast med 7.26kg hammeren og slår dermed den 42 år gamle klubrekord som Kai Kolbæk var indehaver af.

6kg

Lucas Søvang 03 56.07

Vægtkast

12,5kg

Lucas Søvang 03 18.84

Spydkast

Lucas Søvang 03 43.49

Marius Clausen 03 16.89

700g

Bjørn Urfe Top 05 21.57

Boldkast

Justin E. Jørgensen 09 40.33

Noah Nygaard 11 31.37

Noah Schmidt 10 28.83

Ashanth Nesaraja 13 23.24

Malte Andresen 13 22.28

Johan S. Jakobsen 13 21.51

Valdemar E. Skov 15 18.81

Thor Pedersen 16 11.45

Juul Bruun 15 10.98

Kastemangekamp

Lucas Søvang

03 3535p



Der er sat rigtig mange flotte resultater og PR i løbet af året som motiverer til at fortsætte.

Der er i år sat 1 KR. Og 2 UKRér

Ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen.

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

Billederne er taget af Lars Bo Hansen.

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



Dejligt fællesskab og god indsats til stævnerne er et AAIG-motto igennem hele linjen. Hvor man hjælper hinanden og er god til at hygge.



Nytårstaffel 2023

Sæt X i kalenderen

Mandag den 23. januar 2023, kl. 19.30 i Arena Aabenraa.

Vi inviterer til en uformel nytårsreception, hvor afdelingens pokaler vil blive overbragt samt hædning af årets resultater for 2022.

Nærmere invitation følger pr. mail.

Med ønsket om en glædelig jul og et godt nytår.

Kenny, Thomas, Per, Helle, Jesper, Conny
Afdelingsbestyrelsen i ATM



Terminsliste 2023

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement
Januar				
Søndag 1.	11.04	Gl. Kongevej 27, Aab	M	Nytårsløb
Søndag 1.	15.00	Sønderstrand, Aab	Alle	Nytårsbadning
Lørdag 14.	11.00	Rødekre	Alle	Sønderjysk Cross
Mandag 23.	19.30	Arena Aabenraa	Alle	Nytårstaffel
Februar				
Lørdag 4.	11.00	Haderslev	Alle	Sønderjysk Cross Sdr. Mesterskab
Søndag 5.		petra.vig@post.tele.dk	Alle	Deadline klubblad nr. 1 (fælles)
Lørdag 25.	11.00	Løgumkloster	Alle	Sønderjysk Cross
Marts				
Lørdag 11.	11.00	Kruså	Alle	Sønderjysk Cross
April				
Maj				
Mandag 29.		Aabenraa	Alle	Royal Run
Juni				
Lørdag 17.		Storetorv, Aabenraa	Alle	Aabenraa Bjergmarathon

**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/arrangementer 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