

AAIG

Nr. 2 2019 52. årg.

Palle og Anders i fuldt trav til sæsonens sidste
crossløb i Bov



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
Idrætsmærkeuddeling	Side 8
Idrætsmærket i AAIG	Side 14
Erkendtlighedsoverrækkelse i Kruså	Side 16
Stå blot til søs eller...	Side 26
Et nostalgisk øjeblik	Side 27
Dansk atletik i gamle dage	Side 27
Nogle tendenser	Side 28
VM i Cross	Side 31
Afdelingsmøde 2018	Side 33
Helga og Anders er stadig på mærkerne	Side 36
SkoleOL	Side 38
Sommertræning Atletik	Side 38
Små atletiknoter	Side 39
Lidt om træning	Side 40
Distribution af klubbladet	Side 40
LM inde i Randers	Side 41
Terminsliste	Side 42

Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2019: Søndag d. 16.6.2019

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 1,25. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Palle og Anders i fuldt trav til årets sidste crossløb i Bov.

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** walterjohansen@gmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, kasserer.atm@aaig.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** perhussmann@me.com Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** conny@cschlesinger.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, **Motion**, junker@sport.dk Nygade 33 C, 6200 Aabenraa 20 73 26 27

Atletik aktiviteter

Kirsten E. Møller, 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, larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, walterjohansen@gmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

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

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

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann perhussmann@me.com Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, conny@cschlesinger.dk Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Jesper Steffensen jest@privat.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bente Bloch, Bente.bloch@hotmail.com Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa 28 95 28 74

Idrætsmærke

Arne Hanfgarn jyttearne@hotmail.dk Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa 74 62 46 70

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

Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

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

Nålestævner

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

Atletik Statistik

Kirsten E. Møller kfys@live.dk Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen kenny.bach@youmail.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 +) larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

John Kulby (pi./dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad. 74 67 23 62

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.) kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Kirsten E. Møller (pi./dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab. 27 83 30 44

Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
Klubbladsredaktør		
Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa	21 78 86 47
I redaktionen		
Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Torben Lykke tklykke@gmail.com	Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa	61 28 37 68
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt asc@aabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags- Torsdag træning	Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guideerne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om". A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt). B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere). C-hold - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning. D-hold - Løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig. Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen. Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med. Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.) Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aften. Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben.	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Hanne Pia Nielsen Helle Jensen (Jesper Steffensen) Kim Meyer Henning Olsen Kurt Steenholdt Bo Junker Thomas Hunderup	21 12 59 82 51 14 15 26 20 51 12 14 21 97 26 19 74 63 23 40 24 25 99 67 21 38 51 47 61 71 55 11 29 90 26 19 40 43 02 08 20 73 26 27 27 62 63 03	b-hansen@hotmail.com jacobsentaru@icloud.com osotogari@live.dk conny@cschlesinger.dk hpn@aaabenraa.dk hjhensen15@gmail.com jeste@outlook.dk kimmester@yahoo.com olsen@natuglen.dk m197@mail.tele.dk junker@sport.dk thomas.hunderup@hotmail.com	Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.

AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Cross-turnering	Deltage i DGI cross-møde (aug.) Udsende indbydelse til medlemmerne. Tilmelding hos DGI. Stå for afvikling af en "cross-runde". Tilbagebetaling af kr. 100.	Bente Bloch Holger Hansen Per Hussmann	28 95 28 74 21 12 59 82 20 42 19 59	bente.bloch@hotmail.dk b-hhansen@hotmail.com perhussmann@me.com	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festersen Helle Jensen Holger Jacobsen	29 16 82 73 22 42 86 40 20 42 19 59 51 14 15 26	silpo1@hotmail.com pia_festersen@mail.dk hjhjensen@gmail.co jacobsentaru@icloud.com	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	martin@weee.dk perhussmann@me.com	Sommer- halvåret
Hjemmeside	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 61 71 55 11	hjhjensen15@gmail.com kimmester@yahoo.com	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleaf- slutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Gitte Petersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 28 68 40 90 27 62 63 03	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk fatteluke@hotmail.com thomas.hunderup@hotmail.com	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen Tove Grevsen Jytte Jacobsen Finn Jacobsen Jesper Steffensen	20 73 26 27 74 62 60 74 29 90 26 19 26 65 45 37 51 74 96 57 71 78 77 48 21 38 51 47	junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk jyttepi@gmail.com roadrunner.finn@gmail.com jeste@outlook.dk	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergma- rathon

AAIG ATM - Opgaver i Motion

03.02.2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 20 40 82 56 51 14 15 26 24 27 37 71	marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk alva2010@icloud.com jacobsentaru@icloud.com kirsten-mogens@webspeed.dk	Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	20 40 82 56 22 37 98 78 51 14 15 26	alva2010@icloud.com ingalykke@hotmail.com jacobsentaru@icloud.com	1. januar
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Dorrit Andersen	20 40 82 56 27 52 37 36	alva2010@icloud.com dorrit.raibild@gmail.com	Forår efterår - primært i vinterhalvåret.

Ildrætsmærkeuddeling d. 5. 3.2019

Som flere gange tidligere blev uddelingen holdt i Føtex cafeteria.

I alt har 55 taget mærket i 2018: 26 har taget i løb og 29 det kombinerede mærke, også kaldet atletikmærket. (15 ungdom og 14 voksne).

Det startede med den sædvanlige fællesspisning, hvorefter uddelingen kunne gå i gang. Holger Jacobsen holdt den traditionelle idrætsmærketale.

Han kom rundt om flere ting – idrætsmærkets kvaliteter. Her kan ung og gammel mødes. Idrætsmærket som et bevis på, at man er i en fornuftig form. En opfordring til, at man – deltagerne – gjorde pr for mærket. En betingelse, hvis antallet af mærker skal øges.

Og så kerneværdien: En forening som AAIG kan ikke drives, hvis ikke der er et stort frivilligt engagement, og kunne kun opfordre endnu flere til at engagere sig. Hans bemærkning, med glimt i øjet: At det var sværere at tage løbe-idrætsmærket end det traditionelle (atletikmærket), fik så også lidt reaktion fra nogle. Det er måske lidt som, hvad er højest, Rundetårn eller et tordenskrald.

Men jeg mener, det er korrekt. Atletikmærket/det traditionelle er det oprindelige mærke, som oprindeligt blev lavet som en slags bevis for, at folk er i en almen god form, og hvor man så skal vise færdighed på en lang række områder. I løbemærket skal man kun vise kunnen på et område, hvorfor det så kræver en god standart i løb. Så er man ikke decideret trænet løber uden skader, er det selvfølgelig, vanskeligere at klare det i løb. Til gengæld er der nok mere udfordring/interessant for en trænet løber, at tage atletikmærket.

Formanden Kenny Bach Andersen uddelte så derefter mærkerne og overrakte også Arne Hanfgarn AAIG atletik, tri og motions ledepokal. Han var ikke til stede ved foreningens nytårstræf, så dette var en god lejlighed. Arne fik den for sin indsats for at sikre idrætsmærket i AAIG i en lang årrække.



Nogle tal/fakta i forbindelse med overrækkelsen. Arne har rekorden med 53 guldmærker, men ægteparret Helga

og Anders Jørgensen nåede op på 75 mærker – vel at mærke tilsammen, og til Anders' store ærgrelse fører Helga den interne familiekonkurrence med 38 mærker.

Ca 1/6 af foreningens medlemmer tager idrætsmærket – faktisk ganske pænt.

Topscore i point ved atletikmærket blev de to meget alsidige unge, Solveig med 2011 p og Bastian med 1952 p.

Læs i øvrigt andetsteds om nye planer for atletikmærket i år.

"Atletik"-idrætsmærket 2018



"Atletik" idrætsmærket: modtagerne fra venstre.

Cecilie Johannsen, Lise Lotte Jepsen, Mie Mikkelsen, Anne Sofie Bork Rasmussen, Anders Jørgensen, Helga Jørgensen, Helge Laursen, Jytte Hanfgarn, Henrik Ilsøe, Maria Vendelbo Madsen, Karsten Nissen, Andreas Møller, Kristine Grevsen, Kilian David, Signe Raahauge, Bastian Grove Stentoft, Solveig Mærsk Johannsen, Anne Sofie Bech Michelsen, Bjørn Urfe Top, Line Noe, Silja Gylling Kristiansen, Tilde Christiansen.

På billedet mangler: Karoline Nissen, Alexandra Khristoforova, Victoria Widding Foged, Kirsten Eskildsen, Esben Højsager, Magnus Gjelstrup og Arne Hanfgarn.

"Løbe"idrætsmærket 2018

(Jeg forsøger at sætte navne på)



Forreste række fra venstre: Jytte Jacobsen, Dorthe Snabe, Birthe B Brodersen, Bodil Nielsen, Tove Grevsen, Karen Jessen Olsen, Ingelise Juhl,

Bagerst: Kirsten Toft Nielsen, Henrik Holsteen Jessen, Ida Elisabeth Petersen, Mogens S Nielsen, Poul Snabe, Kim Meyer, Birgitte Sørensen, Adrian Jensen, Kurt Stenholdt, Holger Hansen

På billedet mangler så: Margit Abrahamsen, Helle Jensen, Eicke Wancke, Petra Vig Jørgensen, Anne Grethe Jacobsen, Thomas Hunderup, Keld Keller, Mikael Lassen, Mogens Sylvester

Helge Laursen

Idrætsmærkeoverrækkelse Føtex 5 marts 2019



RIMECO

Recycling since 1888

Skibbroen 20 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 0300 · info@rimeco.dk
www.rimeco.com

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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

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





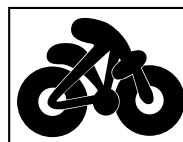
- ♦ TYVERIALARM
- ♦ VIDEOOVERVÅGNING
- ♦ TÅGESIKRING
- ♦ ADGANGSKONTROL
- ♦ BRANDSIKRING



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**

Idrætsmærket i AAIG

Nye planer for 2019.

Idrætsmærket er en gammel tradition i AAIG atletik, tri og motion, hvor knap 20 % af klubbens medlemmer – fordelt på både atletikfolk, motionister og triathleter tager mærket. Det er en flot andel, og vi er blandt de klubber i landet, der tager flest mærker.

I klubben er der to måder at tage det på. Det traditionelle ("atletikmærket") eller løbemærket.

Og selv om man er løber, kan man jo godt prøve at tage det traditionelle mærke, som en slags afveksling/udfordring.

Det traditionelle mærke, består af en atletikdel, en formprøve og en udholdenhedsdel.

Så det vil for de fleste indeholde elementer, der både er velkendte – og knap så kendte ting, og dermed også en afveksling i forhold til den sædvanlige træning.

For en veltrænet udøver er det ret nemt at tage mærket, men så kan man jo gå efter at score et højt pointtal inden for de forskellige dele. For den mere "almindelige" kan man sige, at idrætsmærket er et symbol på, at man er i en almen fornuftig form.

Atletikdelen

Mærket kan tages fra 12 år.

Op til 17 år skal man udføre en firekamp bestående af 1 løb, 2 spring og 1 kast.

Kvinder 18-39 år skal udføre en 3-

kamp bestående af et løb, 1 spring og 1 kast. Kvinder fra 40 år skal ligeledes udføre en 3-kamp, men kun 2 af de 3 kategorier behøver at være med.

Mænd 18-59 år skal udføre en 5 kamp, hvor der indgår løb, spring og kast, og der må højst være 2 øvelser i hver kategori. Mænd fra 60 år skal udføre en 4-kamp, og her behøver kun 2 af de 3 kategorier at være med, men højst 2 øvelser fra hver.

Der er sat et minimumskrav for hver øvelse. Hvis man ligger under, får man minuspoint. Hvis man til gengæld ligger over, får man et antal +point, som kan opveje minus i andre øvelse.

Udholdenhedsdelen kan være 6-8 km gang, 5 km løb, cykeltur eller svømning.

Formprøven består af en række almindelige træningsøvelser (f.eks. mavebøjninger)

Idrætsmærket i løb

En anden måde at tage idrætsmærket på er at tage det i løb. Man skal have deltaget i 2 godkendte løb og klaret løbets idrætsmærkekrav. Det skal siges, at kravene er forholdsvis skrappe.

Der kan læses nærmere om løbsmærket på klubbens hjemmeside under motion/fælles info/idrætsmærket - her er også nævnt de godkendte løb til mærket i det Syd og Sønderjyske.

Bodil Nielsen er kontaktperson for løbeidrætsmærket.

Nye planer for det traditionelle Idrætsmærke.

I mange familier er der et ønske om at forældre kan dyrke sport samtidig med deres børn, bl.a. for at få tingene til at hænge sammen. Samtidig oplever vi i atletikken ved træningen for de yngre, at flere forældre er til stede ved træningen.

Vi vil fra mandag d. 27. maj kl. 16.30 tilbyde idrætsmærketræning/prøver/ eller at snuse til mærket og hver mandag fremefter. Her kan forældre så i stedet for at vente, selv være aktive og se, om det måske er noget for dem.

Andre er selvfølgelig også velkomne. F.eks. kunne motionsløbere en gang imellem – inden de skal til løbetræning – prøve at snuse til atletikmærket.

I skolernes sommerferie lægges træningen til mandag kl. 17-18, hvorefter den genoptages efter sommerferien mandag kl. 16.30.

På den måde vil man have god tid til at tage mærket, måske også få snust til atletik i al almindelighed.

Tidspunktet kan måske være dårligt for nogle, så i september vil tilbuddet blive udvidet til også at omfatte onsdage kl. 17.30, sådan som vi plejer.

Disse ting vil selvfølgelig også være beskrevet inde på foreningens hjemmeside og også med forskellige yderligere oplysninger. Har nogen interesse i at give en hånd med, hører jeg gerne

*På vegne af idrætsmærkefolket
Helge Laursen*

Erkendtlighedsoverrækkelse i Kruså 3.april



Alle erkendtlighedsmodtagerne fra Aabenraa kommune på podiet i Grænsehallerne

Både ungdomsathleter (indtil 18 år) og de voksne var samlet mødte op til erkendtlighedsoverrækkelsen i Grænsehallerne onsdag d.3. april kl.17.30 til ca. 20.15.

Dagens program var flg.:

- Velkomst ved Aab. Fritidsråd
- Sang (Livstræet)
- Tale ved Kultur- og Fritidsudvalgsformand Lars Kristensen
- 1.halvleg af uddeling af erkendtligheder til børn og voksne
- Tale til modtagere der har fået tilskud fra Eliteidrætspuljen ved Lars Kristensen
- Overrækkelse af priser
- 2.halvleg af uddeling af erkendtligheder til børn og voksne
- Sang (Dagen i dag)

- Fællesfoto
- Let traktement og aktivitet ved Sdj. damehåndbold

Vi havde 42 ungdomserkendtlighedsmodtagere med i år, som er udkommet af den stor idrætslige aktivitet på området og det stigende medlemstal hos ungdom.

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

I modsætning til andre år havde arrangørerne besluttet at overrækkelserne skulle ske for både børn og voksne samtidig, delt over to halvlege.

Imellem de to halvlege var der overrækkelse af priser og her fik vores egen Lise Lotte Jepsen prisen som årets idrætsudøvere efter en velfortjent indstilling af Kirsten Eskildsen.

Her er et uddrag af indstillingen:

Lise Lotte Jepsen har sin daglige gang og træning i AAIG-atm, hvor hun startede som helt ung og prøvede kræfter med alle atletikkens discipliner, indtil hendes talent viste hende vejen inden for kasteøvelserne.

I 2018 blev Lise Lotte Dansk Ungdoms og senior mester i hammer og vægtekast, hvor hun året forinden havde vundet sølv i seniorrækken.

Lise Lotte var i 2018 udtaget til Nordiske Mesterskaber U20 landsholdet i hammerkast, hvor hun vandt guld.

Sidst men ikke mindst, kvalificerede hun sig og deltog til VM U20 i hammerkast i Tampere Finland i 2018 og i 2017 var hun med til VM U18 i Kenya, ligeledes hammerkast.

Hendes flotte resultater rakte til Dansk rekord for P18 og U20 i hammerkast med 60,09 m. I vægtekast blev det ligeledes til Dansk rekord for P18 og

U20 med et overvældende resultat på 21,39 m.

Ud over selv at være aktiv, fungerer Lise Lotte også som kastetræner og er meget vellidt blandt hendes klubkammerater og den øvrige trænerstab – et rigtig forbillede for sporten!



Lise Lotte får her overrakt gaver som årets idrætsudøvere.

Ligesom de andre år var AAIG – atm den forening med flest erkendtlighedsmodtagere i Aabenraa og I år var AAIG-gym og AAIG petanque også med – noget vi alle kan være stolte af.

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

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarksmesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 el. 3 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI

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



Årets erkendtlighedsgave til ungdom – en bluetooth hovedtelefon.

Hos de voksne, over 18 år, havde vi 6 voksne deltagere indstillet og alle kunne komme i år.

Ud over Lise Lotte, som nu hører under voksne, bør den nu 73 årige Holger Hansen nævnes for sit DM mesterskab på marathon i tiden 3.29,38 timer – flot!

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

AAIG voksen modtagere fordelingen gennem de sidste 12 år har været flg.:

- Sæson 2018 – 6 pers. indstillet
- Sæson 2017 – 5 pers. indstillet
- Sæson 2016 - 10 pers. indstillet
- Sæson 2015 - 9 pers. indstillet
- Sæson 2014 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2013 - 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 - 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2010 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 - 16 pers. indstillet
- Sæson 2008 - 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 - 15 pers. indstillet

Efter højtidelighederne var der mulighed for at få lidt at spise og drikke i den ene del af hallen og øve håndboldskud

på mål i den anden sammen med repræ-

sentanter fra Sdj. håndbold kvinder.



Ældste ungdom og voksne AAIG - atm erkendtlighedsmodtagere

En stor TAK til alle dem der har været behjælpelig med at finde frem til navne på dem foreningen har indstillet, specielt til Kirsten Eskildsen.

Billeder fra arrangementet kan ses på google foto på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/nw9o77h4BiUsH3uz6>

Lars Bo Hansen

De flg. sider viser alle årets erkendtlighedsmodtager med de yngste nævnt først.

Erkendtligheds modtagere indtil 18 år for året 2018

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Noah Linde Nygaard	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.7 år	40 m sprint, 600 m, boldkast,
Anders Beck Michelsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	4x40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8 år	kuglestød,
Benjamin Duus	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8-9 år	4x40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8 år	længdespring, boldkast
Eva Gram	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.8 år	40 m sprint, 600 m, længdespring
Gry Koch Hørlyck	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.8-9 år	4x40 m stafet
Jeppe Blomberg	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	4x40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8-9 år	4x40 m stafet

	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8 år	40 m sprint, 600 m løb
--	---	--------------	------------------------

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Lasse Abrahamsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	4x40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8-9 år	4x40 m stafet
Smilla G. Jessen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.8-9 år	4x40 m stafet
Sofia G. Jessen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.8-9 år	4x40 m stafet
Ask Holt	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.8-9 år	40 m sprint, længdespring, kuglestød, 4x40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.8-9 år	4x40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.9 år	40 m sprint, 600 m løb, længde, kuglestød
Lærke S. Peckruhn	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.8-9 år	4x40 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.9 år	40 m sprint, længdespring,
Freya G. Jessen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet
Julie S. Peckruhn	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi. 10-11 år	4x60 m stafet
Karina Stachowiak	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi. 10-11 år	4x60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.10 år	600 m løb, højdespring, længdespring
Paula Franziska Pedersen	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi. 10-11 år	4x60 m stafet
Emilie V. Madsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet
Gro Holt	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.11 år	længdespring. Boldkast
Smilla Bao Rasmussen	LM atletik ude 18-19. august i Nyborg	3.pl.pi.10-11 år	60 m sprint, 3-kamp 2793 point
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.10-11 år	60m sprint, længdespring, 4x60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi. 10-11 år	4x60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.11 år	60 m sprint, kuglestød,
Karoline Nissen	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
Alexandra Khrisoforova	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
Anne Sofie Bech Michelsen	LM atletik inde 3.marts i Århus	2.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb, højdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb, højdespring, 4x80 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
Bastian Grove Stentoft	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.12-13 år	80 m, 1000 m, 4x100 m stafet, længde, kugle, spyd
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	80 m løb, 800 m, længde, spydkast, kuglestød
Line Noe	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint, længdespring, stangspring, 4x80 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Silja Gylling Kristiansen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	4x80 m stafet
Tilde Christiansen	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
Kristine Grevsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	100 m sprint
Mads Krogsgaard Nielsen	DM kastemangekamp, 29. sept. i Maribo	2.pl.dr.14-15 år	kugle, diskos, hammer, spyd, 2247 point
	DM ungdom ude atletik, 1-2. sept. i Aalborg	3.pl.dr.14-15 år	kuglestød
	LM atletik inde 3.marts i Århus	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød, 4x100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	2.pl.dr.14-15 år	kuglestød, diskoskast, hammerkast
	Vestmesterskaber kastemangekamp, 2. juni i Holstebro	3.pl.dr.14-15 år	kugle, diskos, hammerkast, spydkast, 1511 point
Ida Ohlsen Vestergaard	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	4x100 m stafet
Lucas Søvang	DM kastemangekamp, 29. sept. i Maribo	1.pl.dr.14-15 år	kugle, diskos, hammer, spyd, 2674 point
	DM ungdom ude atletik, 1-2. sept. i Aalborg	1.pl.dr.14-15 år	diskoskast
	DM ungdom ude atletik, 1-2. sept. i Aalborg	2.pl.dr.14-15 år	hammerkast
	DM ungdom ude atletik, 1-2. sept. i Aalborg	3.pl.dr.14-15 år	spydkast
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.14-15 år	diskoskast, spydkast, 4x100m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	1.pl.dr.14-15 år	kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast
	Vestmesterskaber kastemangekamp, 2. juni i Holstebro	2.pl.dr.14-15 år	kugle, diskos, hammerkast, spydkast, 1822 point
Solveig Mærsk Johannsen	DM ungdom ude atletik, 1-2. sept. i Aalborg	3.pl.pi.14-15 år	300 m hækkelløb, 3-spring
	LM atletik inde 3.marts i Århus	1.pl.pi.14-15 år	3-spring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	100 m, 80 m hækkelløb, længdespring, kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	3.pl.pi.14-15 år	længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	2.pl.pi.14-15 år	300 m hækkelløb
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	1.pl.pi.14-15 år	3-spring
Søren Bentin Riis	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.14-15 år	4x100 m stafet
Victoria Niebuhr	LM atletik inde 3.marts i Århus	2.pl.pi.14-15 år	3-spring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	højdespring, 4x100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	3.pl.pi.14-15 år	3-spring

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Victoria Widding Foged	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.14-15 år	diskoskast, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	længdespring, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 23.sept. i Haderslev	1.pl.pi.14-15 år	længdespring
Cecilie Johannsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	kuglestød, diskoskast, spydkast, 4x100 m stafet
	Sdj. crossmester for hold i Løgumkloster pi 16-17 år	1.pl.pi.16-17 år	5,1 km løb
Dina Gylling	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	højdespring, stangspring, 4x100 m stafet
Georg Huu Ras-mussen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.16-17 år	1000 m løb, 4x100 m stafet
Kilian David	LM atletik inde 3.marts i Århus	3.pl.dr.16-17 år	kuglestød
	LM atletik ude 18-19. august i Nyborg	3.pl.dr.16-17 år	spydkast, kuglestød
	LM atletik ude 18-19. august i Nyborg	2.pl.dr.16-17 år	100 m sprint
	LM atletik ude 18-19. august i Nyborg	1.pl.dr.16-17 år	længdespring, 200 m løb
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.16-17 år	kuglestød, 4x100 m stafet
Rasmus Eichler	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.16-17 år	4x100 m stafet
Signe Raahauge	LM atletik inde 3.marts i Århus	1.pl.pi.16-17 år	60 m sprint
	LM atletik inde 3.marts i Århus	2.pl.pi.16-17 år	længdespring
	LM atletik ude 18-19. august i Nyborg	2.pl.pi.16-17 år	100 m sprint, 200 m sprint
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.pi.16-17 år	100 m, længdespring, 4x100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	2.pl.pi.16-17 år	længdespring
Tobias Andresen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 5. juni	1.pl.dr.16-17 år	4x100 m stafet
Dina Gylling	Sdj. crossmester i løb, Løgumkloster 3. Febr. 2018	1.pl.pi.16-17 år	5,1 km løb
	Sdj. crossmester for hold i Løgumkloster pi 16-17 år	1.pl.pi.16-17 år	5,1 km løb
Mie Mikkelsen	DM ungdom inde atletik, 24-25. febr. i Skive	3.pl.pi.16-17 år	200 m sprint
	DM ungdom inde atletik, 24-25. febr. i Skive	2.pl.pi.16-17 år	60 m sprint
	DM ungdom ude atletik, 1-2. sept. i Aalborg	3.pl.pi.16-17 år	200 m sprint
	Nordic U20 championship 11-12. aug., Hvidovre	udtaget	4 x 100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	2.pl.pi.16-17 år	100 m sprint, 200 m sprint
Sofie Grevsen	Sdj. crossmester for hold i Løgumkloster pi 16-17 år	1.pl.pi.16-17 år	5,1 km løb



Voksne erkendtligheds modtagere for året 2018:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Lise Lotte Jepsen	DM senior ude 24-26 aug. i Odense	1.pl. Kv. Senior	hammerkast, vægtekast
	DM ungdom ude atletik, 1-2. sept. i Aalborg	1.pl.pi.18-19 år	hammerkast, vægtekast
	Landsholdsudtagelse VM U20 10. juli, Tampere Finland		hammerkast
	NM U20, 11-12. aug. I Hvidovre	1.pl. U20	hammerkast
	Nordic U20 championship 11-12. aug., Hvidovre	udtaget	hammerkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	1.pl.pi.18-19 år	hammerkast, vægtekast
Anne-Sophie Bork Rasmussen	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 16 juni i Skive	1.pl.pi.20-22 år	1500 m løb, 5000 m løb
Kirsten Eskildsen	DM kastemangekamp, 29. sept. i Maribo	1.pl. K55	kugle, diskos, hammer, vægt, spyd, 2682 point
	DM Masters inde 3. febr. i Randers	1.pl. kv. 55-59 år	60 m hæk, hammerkast
	DM Masters ude 3. aug. i Randers	1.pl. kv. 55-59 år	højdespring, 80 m hækkeløb, vægtekast, hammerkast
	Vestmesterskaber Masters 26. juni i Holbæk	1.pl K55	80 m hækkeløb, højde, vægtekast, hammerkast
Jes Chr. Wilhelmsen	DM duathlon i Vejle, 6. maj	1.pl.mæ.65-69 år	10 km løb, 60 km cykling, 10 km løb
Holger Hansen	DM marathon i Odense, 30. sept.	1.pl.mæ.70-74 år	marathon (3.29,38 timer)
Willy Frandsen	LM Masters (DGI) ude 16. juni i Silkeborg	1.pl.M70	længdespring, kuglestød





ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & børn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanet
Kl. 17.00-18.00 Bike elite - Andreas
Kl. 18.00-19.00 BodyPUMP - Torben
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Karin

Tirsdag

Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.15-16.45 Beg Bike - Ann-Marie
Kl. 16.55-17.40 Zumba - Karin
Kl. 17.45-18.55 Kickbox - Lars
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 17.00-17.55 Puls & Stryke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Andreas Petz / Jakob Nerby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvel - Malene

Torsdag

Kl. 08.15-09.00 Zumba - Karin
Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.30-17.30 Forsvars Puls - Anders
Kl. 17.00-18.00 Bike begynder - Sonja
Kl. 17.30-18.30 BodyPUMP - Mette
Kl. 18.05-19.05 Bike øvel - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksning - Lars

Freitag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus / Sarah

Lørdag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Turnus
Kl. 11.00-12.00 BodyPUMP - Turnus

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

10 klip "kun til bike" kr.300,-

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider

holdplan

03/01-11

Mandag	06.00-21.00
Tirsdag	07.00-21.00
Onsdag	06.00-21.00
Torsdag	07.00-21.00
Freitag	06.00-19.00
Lørdag	08.00-16.00
Søndag	08.00-16.00

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



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



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

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


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!***

Stå blot til søs eller...

I marts fik jeg en mail fra Kirsten, hvor hun videresendte en mail fra en ældre herre fra Svendborg. Han var i færd med en undersøgelse omkring radiotelegrafister uddannet på Svendborg Søfartsskole. Og her var han stødt på en kvindelig telegrafist, der når skibet lå i havn og muligheden var der, deltog i atletikstævner rundt om i verden.

Denne Marie Rasmussen (senere Marie Finne) skulle stamme fra Aabenraa. Kirsten mente, jeg måske vidste lidt mere, end hun gjorde.

Her lidt kort, hvad jeg gav ham: Marie startede i klubben i 53 (det er altså før min tid) ved en slags PRstævne uden kendskab til, hvad atletik var. Marie var da 17 år. Hun ventede på at blive gammel nok til at begynde på hendes drømmeuddannelse – at blive Danmarks første kvindelige radiotelegrafist. Ventetiden – nogle år – brugte hun som landbrugsmedhjælper, og var derfor drønstærk.

I vistnok 1955 blev hun AAIGs første danmarksmester – i kuglestød – og var samtidig med på AAIGs 4x100m stafethold, der sensationelt også blev danmarksmestre, et chok for de forvante københavnere og Århusholdet. (AAIGpigerne fik dengang tilnavnet: Den grønne fare, så vidt jeg husker). Også flere gange på atletiklandsholdet.

Så kaldte uddannelsen, og de store oceaner. I 70'erne vendte Marie tilbage til Aabenraa, hvor jeg i en årrække havde fornøjelsen af at arbejde sammen med hende i klubben, hvor hun virkede som en meget dynamisk og afholdt ungdomsleder.

Så trak sønen atter. Vi har tidligere haft Marie i klubben til at fortælle om hendes oplevelser på havet og i atletikken.



Her et billede fra 2014 fra et større stævne på Stadion, hvor Marie Aagaard kort forinden havde snuppet Marie Rasmussen/Finnes klubrekord i kugle helt tilbage fra 1955. Marie var forbi, da hun havde en nevø, der var med på et århushold ved stævnet.

Så når en sådan billedmulighed byder sig, så er det med at komme frem med kameraet.

Helge Laursen

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Grundlovsdag, den 5. juni 1980 skulle "drømmestafeten" (ifølge Kai Kolbeck's referat i klubbladet fra dengang) løbe det afsluttende 4 x 100 m stafetløb på AAIG's reservespækkede hold i 2. runde af landsturneringen på Sønderborg Stadion mod hjemmeholdet og Aarhus 1900. På grund af at holdkampen var afgjort før stafetløbet, blev vi enige om at stille med tre kastere Kai Kolbeck, Jørgen Rydal og mig, suppleret af stangspringeren Marcus Schmidt! Vi nåede dog aldrig i mål, idet Jørgen styrtede, da han skulle aflevere depechen, og med grimme hudafskrabninger måtte han lige en tur på den nærmeste skadestue! Trods det formåede vi at vinde over Vidar med 71-63 point, men tabte til 1900 med 58-72. Vi havde mange gode individuelle resultater: Flemming Vejsnæs vandt højde- og trespring med 1,90 m og 13,62 m, mens han satte PR i længde med 6,22 m. Her sprang Allan Lotzkat 6,49 m. Hans Christian Bomskov løb PR i 400 m med 52,7 sek. Jørgen Rydal vandt suveræn spyd med 56,70 m. Gerd Larsen var lige så suveræn som etter i 1500 m med 4.10.0 min. Marcus Schmidt vandt stangspring med 4,00 m. Jeg satte PR i hammer med 39,58 m, men blev overgået af Kai, der kastede

44,50 m. PS. I denne holdkamp fik vi en slags revanche til Vidar, der i 1978 i realiteten var årsag til, at vi rykkede ned det år.

Dansk atletik i gamle dage

Af Willy Frandsen

I 1910 gav København Atletik Forbund københavnerklubben AIK tilladelse til at udskrive et langdistanceløb. Det blev til "Sjælland rundt", - et 420 km løb med start og mål i København. Klubbens egen løber Rudy Hansen (i øvrigt vegetar) var så ubeskeden at vinde i 99.30 timer foran N.P. Hansen, et 47-årigt landpostbud fra Ringsted, der nåede øen rundt i 104 timer og 58 minutter. Året efter var han først i mål efter 84.42 timer. Hvilken forbedring! En kun 18-årig løber, Holger Larsen fra Vordingborg, løb ind som nr. to i den fantastiske tid: 88.58 timer for en så ung løber!

Kilde: Peter Bistrup's bog: Dansk Atletik Forbunds historie gennem 100 år

Nogle tendenser –

I atletikken, i ungdomsarbejdet.

Vi har i forskellige sammenhænge stødt på nogle tendenser/problemer, som jo påvirker medlemstal, aktivitet osv.

Ofte er det sådan i den travle idrætshverdag, at man må trække på skuldrene, og så ellers lave det, der nu lige skal laves. For der er ikke kræfter til mere.

Men det kunne jo være, at andre, der måske ikke er så involverede i arbejdet, der måske havde lidt energi/tid til overs, hvis det blev udnyttet på den rigtige måde, kunne være med/bidrage/komme med input – men så skal de også kende til problematikkerne. Derfor...

De pressede familier: Det er noget, der ofte siges, og noget der fylder i debatten i idrætsorganisationerne.

Mange forældre vil gerne lave aktiviteter sammen/og eller samtidig med deres børn.

Atletikidrætsmærket:

Vi starter op med et tilbud her sidst i maj omkring atletikidrætsmærket, hvor det bliver muligt at lave noget samtidig med ens børn. Idrætsmærkearbejdet vil

blive lagt samtidig med børnetræningen om mandagen kl. 16.30. Læs mere om dette andetsteds i bladet. Vi har folk til denne opgave, men er interesseret i forældre, der kan gå ind i opgaven, hvis det brænder på, + jo flere, der kender til det, jo bedre kan vi sælge varen.

Løbetræningshold for unge?

Ind imellem hører vi/får henvendelser med ønsket om tilbud om organiseret løbetræning (længere løb) for ungdom. Hvor stort ønsket er, ved vi ikke – om det er noget, der opstår i forbindelse med Bjergmarathon, hvor nogle forældre har deres børn med, og de så synes, det kunne være sjovt med flere jævnaldrende.

Vi har på et trænermøde drøftet dette og vil lige se tingene an.

Vi har et fint tilbud på højt niveau ved Lars Bo for lidt ældre ungdommer, men ellers har vi ikke træning på længere distancer andet end hvad der ligger i den almindelige atletiktræning

En mulighed kunne være, at man gav et tilbud – f.eks. på samme tid som klubbens motionsløbetræning torsdag kl. 18.15. til børn/unge fra måske ca. 11/12 år og opefter. (der er selvfølgelig også andre aldersgrænser).

Så kan Lars Bo lægge en af sine træningsgange på samme tidspunkt og tage sig af de ældste af de unge. De yngste skal så tages af forældre på skift, så de samme forældre ikke behøver at gøre det hver gang, men i et vist omfang stadig kan deltage i motions-løbetræningen.

Vi tror, der er forældre, der både kan og vil dette. Når vi bl.a. ser på crossturneringen, får man i hvert fald indtryk af dette.

De unge vil så også have mulighed for at deltage i klubbens almindelige atletiktræning, hvis de ønsker det.

Har man som forældre interesse i at gå ind i og støtte et sådant projekt, så kontakt Lars Bo. (larsbo@bbsyd.dk).

Vi modtager selvfølgelig også gerne kommentarer til idéen.

I første omgang er det her en ”prøveballon”, som – skal den blive til noget – **kræver, at nogle interesserede forældre melder sig på banen**. Så vi afventer lidt, og håber, at vi kan sætte det skib i søen.

Den faldende stævnedeltagelse

Det er ikke noget, vi kun oplever, men en generel tendens. Ærgerligt, når vi bruger kræfter på at forsøge at give et

godt stævnetilbud. Og stævner er trods alt en væsentlig del af atletikken.

Mange mener, at presset i skole mm er medvirkende. Så man ønsker mere uforpligtende, måske også sjovere aktivitet....

Også den pressede hverdag kan spille ind – nogle forældre undlader måske at melde deres børn til stævner, så får de ikke forpligtelser på det punkt i den travle hverdag. Måske smutter information om stævner i travlheden.

Et andet forhold: Når man som ung kommer op i alderen bliver man mere bevidst – gælder ikke kun for atletik – om ens kunnen i forhold til de andre.

I atletik bliver dette forhold tydeligt for flere – og nogle vil måske fravælge atletikken til fordel for noget mindre præstationspræget.

Der findes dog klubber, der har formået at fastholde en stor stævnedeltagelse, hvor stort set alle er med. Jeg har set eller hørt om tilfælde, hvor klubber nærmest har lavet en udflugt ud af det – ofte hvor forældre har taget sig af de udenoms ting, hvor trænerne har taget det mere sportslige, og så det nærmest har været en hyggetur.

Og det er trods alt sjovere at være mange afsted til et stævne – og man er mere motiveret til at tage med næste gang.

Frafaldet fra omkring 14 år

Helt generelt indtræder der et frafald fra omkring 14 år i stort set alle idrætsgrene. Det er påvist i adskillige undersøgelser. Nogle af begrundelserne er nævnt lige før, men der er mange.

Kan vi som klub gøre noget? Det er selvfølgelig svært at stå imod de store tendenser.

Ved siden af, at vi selvfølgelig skal gå op i resultater, mesterskaber, Elite Aabenraa mm – kan der måske også fokuseres endnu mere på den personlige udvikling, personlige rekorder (her kan folk i hvert fald selv se, om de har forbedret sig, uanset om vi taler om bredde eller elite).

Måske satse mere ind imellem på sjove ting ved træning/arrangementer – klubture er jo en god ting. Gøre lidt mere ud af afslutninger mm. Helt andre ting. Idrætsmærket er et tilbud for alle. Finde på nye træningselementer.

Måske genoptage det gamle AAIG koncept ”handicapkonkurrencen” for de lidt større/forældre. Meget kort fortalt: Lidt som i golf har folk et

handicap – man bliver sat til at kunne lave et bestemt resultat, og ud fra det konkurrerer man (så alle gøres i princippet lige). Så vælger man en række øvelser, og dyster i disse, og alle have en chance for at blive samlet vinder. Man kunne måske lave sådan noget i træningstiden. Flere af disse ting vil kunne bæres igennem via et forældre-engagement. Vi ved jo også, at nogle forældre har lavet fine arrangementer i skoleregi osv.

Vi (trænere) skal måske også tage det lidt mere afslappet, når vi fornemmer, at nogle udøvere er lidt ”trætte”.... måske hellere vil lave lidt uforpligtende styrketræning en periode. Så kommer lysten måske stærkt tilbage.....

Al mulig respons/handling på artiklen en velkommen

Helge Laursen

VM i Cross – en af de største løbe oplevelser

Af Maria Vendelbo Madsen

Vi synes det samlet var helt fantastisk at se og opleve hele verdens løbeelite. Ruten var supergodt lavet med 72 højdemeter. Starten var 400m opad derefter ventede der gode sving, 5m vandhul og 5m mudder, stejle kurver inden vi løb ned gennem vikingezonen for derefter at kæmpe os over Moosgaards tag for til slut at løbe et par hundrede meter ned mod mål.



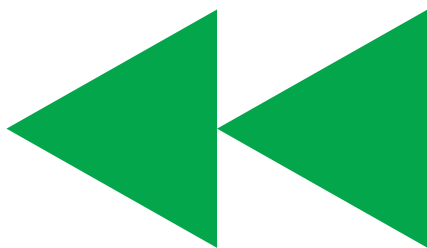
Vi der nøjedes med 2 km sprint fik følgeskab af hele det danske landshold, som



løb med for at vinke og give highfive til alle de mødte på deres vej, så søde og så folkelige.

Helt igennem unik oplevelse i det smukkeste danske forårsvejr specielt for Mikkel, der var flankeret af landsholdet der løb æresrunde. Især den gode pep, highfive og ros fra @anna_moeller97 og @simoneglad gav vinger.





Kreditbanken

- den lokale bank

Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: taxabus@taxabus.dk • www.taxabus.dk • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

- Komfortable 4-stjernede busser m/aircondition, køkken ect.
- Kørsel i ind- og udland
- Dagsudflugter
- Udlandsture arrangeres
- Stor liftbus med aircondition og rummeligt handicaptoilet



CHRISTEN AGERLEY A/S

Tøndervej 58-64 • 6200 Aabenraa • Tlf. 74 62 12 12



WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

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

Afdelingsmøde 2018

Tirsdag den 19 marts var der afdelingsmøde i ATM, jeg vil gerne takke alle som deltog og bidrog til vores møde. Det følgende er ikke et referat, men det som bestyrelsen supplerede, den tidligere udsendte skrevne beretning med.

Referratet for afdelingsmødet kan ses på AAIGs hjemmeside under punktet ”fælles info ATM”.

Når vi ser tilbage på året der er gået, må jeg som formand glæde mig over at der et så stort aktivitetsniveau i klubben, dette velvidende at der er mange i klubben som er engageret i rigtig mange af vores tilbud.

Selvfølgelig har vi udfordringer i klubben. Gennemsnitsalderen bliver højere og højre, det gælder på trænersiden, men også på medlemssiden. Vi har dog ca. 390 medlemmer til at løfte de opgaver, der er i klubben.

Atletik:

Her er der 75 atleter og de har på det resultatmæssige klaret sig godt ved diverse mesterskaber.

Trænersiden er blevet et år ældre, men det mærkes ikke på engagementet og bidrag til at få atletikdelen til at fungere. Selvfølgelig skal der arbejdes på, at der kommer yngre kræfter med i

arbejdet, primært for at være med til at sikre atletikdelens fremtidige virke. Også her gælder det at jo flere vi er, des lettere for den enkelte.

De stævner der har været afholdt har fungeret godt og er blevet afviklet på forbilledlig måde, det både nålestævner, regionsstævner og ikke mindst Skole OL.

Tri:

På trods af, at formanden i en periode ikke var aktiv, viste det sig dog, at der var andre der var klar til at tage over og gøre en indsats. Tak for det.

Tidligere svømmetræner er stoppet, men ny svømmetræner har taget over. Godt at der kom en hurtig løsning på dette.

Aabenraa triatlon blev afviklet med ny rute, hvilket fungerede godt. En rute som krævede minimal antal hjælpere, hvilket nok er vejen frem over. Specielt for os små klubber, da der fra politi og hjemmeværn ikke, af ressourcemæssige årsager, er muligt at stille så talstærkt op, som tidligere. Dette kommer også til at gælde for Aabenraa Bjergmarathon, men det er der taget højde for i de nye ruter ved 20 årsjubilæet i år.

Motion:

Også i år har der været stor aktivitet i denne del af klubben, med mange arrangementer, som primært er sociale,

men det sportslige bliver bestemt også udfordret. En PR kan man jo altid gå efter, eller lige være hurtigere end ham/hende der løb fra en ved sidste løb.

De to ”gratis løb” Vesterskovsløbet og Grænseløbet havde god opbakning især fra Motion med ca. 50 deltagere ved hvert løb.

Andet:

Bestyrelsen har besluttet, at Vesterskovløbet og Grænseløbet igen bliver ”gratisløb” i 2019. ”Gratisløb” er jo ikke gratis, men et resultat af, at vi har en klub med en sund økonomi, som kan tilbyde medlemmerne lidt mere, qua de gode indtægter, vi har ved vores arrangementer.

Der arbejdes på, at AAIG ATM støtter op om Genforeningsstafetten 2020. Der har været afholdt et orienteringsmøde. Hvordan og med hvad vi ønsker at bidrage med følger senere.

Vi har besluttet, at give tilskud til VM i cross i Aarhus den 30. marts 2019, således at så mange AAIG’ere i grønne bluser som muligt, kan komme med til denne begivenhed.

Der er sket ændringer i strukturen på opgaven med at finde hjælpere til Aabenraa Bjergmarathon. Opgaven flyttes til AAIG ATM, for at tydeliggøre, at Aabenraa Bjergmarathon er klubbens løb, og som

bidrager endda væsentligt til klubbens økonomi.

Bestyrelsen har drøftet hvorvidt medlemmerne i AAIG ATM fortsat skal deltage i Aabenraa Bjergmarathon til halv pris.

Udviklingsplan for AAIG ATM:

Vi har en fantastiske forening, med et stort sammenhold, god økonomi og events af høj kvalitet, der samler både medlemmer og andre motionsentusiaster fra hele regionen flere gange årligt. Vi har én fælles bestyrelse med et rigtigt godt samarbejde og ønske om udvikling af alle foreningens afdelinger og aktiviteter til fælles bedste.

For at understøtte den positive udvikling, har vi valgt at starte arbejdet med en udviklingsplan, der kan an vise en fælles retning og værdigrundlag for vores arbejde de kommende år.

Vores forening rummer forskellige aktiviteter, medlemmer, interesser og værdier, som skal kunne rummes indenfor én udviklingsplan.

Ved at blive tydelige omkring forventningsafstemning, mål og rammer for både vores fælles og forskellige aktiviteter, kan vi skabe en motiverende ramme for alle medlemmer til styrkelse af både aktiviteter og det sociale sammenhold.

Udviklingsplanen indeholder både værdier og målsætninger for de forskellige afdelinger, samt bestyrelsens forslag til udviklingsstrategi og konkrete handlinger for den videre udvikling.

Den fælles overskrift for hele afdelingen er: BEVÆGELSE OG FÆLLESSKAB, da det er de punkter i foreningen som vi, som bestyrelse mener er de vigtigste.

Det betyder mere konkret:

At Bevægelse er et fælles mål for os alle i foreningen - vi skal hele tiden arbejde for at skabe motiverende rammer for medlemmernes lyst til bevægelse og til at udvikle sig indenfor de valgte aktiviteter

At Fællesskab er et fælles mål for os alle i foreningen – vi skal hele tiden arbejde for at styrke og fastholde fællesskabet, det sociale og det frivillige engagement der binder os sammen som forening i et socialt fællesskab

Atletik: Sønderjyllands bedste sportslige rammer for dyrkelse af atletiksporten med plads til alle

Motion: Aabenraa Kommunes bedste motionsløbeafdeling med plads til alle

Tri: Aabenraa Kommunes bedste rammer for dyrkelse af trisporten

Events: Vi ønsker at udvikle og fastholde foreningens events

Bestyrelsen vil blive mere konkret senere, men vi må fra bestyrelsens side indrømme, at når det er frivilligt arbejde, der skal laves udover de andre ting vi er engageret i, så gælder de gamle ord at: Ting tager tid.

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 klubbens sponsorer for deres støtte og 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.

Jeg har vist nævnt et par gange at frivillige til foreningens opgaver kan vi ikke få nok af. Jeg glædes over alle de ting der bliver gjort og som vi lykkedes med, men vi kan sagtens være endnu flere til at løfte alle foreningens opgaver.

Med ønske om et godt år til alle

*Pbv.
Kenny*

Helga og Anders er stadig på mærkerne

Alder er ingen hindring for at bevæge sig. Det er ægteparret Helga og Anders Jørgensen er godt eksempel på. Forleden steg deres samling af idrætsmærker til 75. Og der er ingen planer om, at det stopper dér.

Portræt

Aabenraa: Der var engang, hvor Anders Jørgensen kunne give de fleste baghjul på en 800 meter. Og dengang han og Helga var blandt de første til at begynde at dyrke triatlon, da det blev moderne.

I dag er tempoet knap så højt. Anders bliver trods alt 80 næste gang, Helga blev 75 i fjor. Af fire hofter er de tre nu kunstige.

Gået i stå er ægteparret imidlertid langt fra. De cykler, spiller petanque, svømmer og forleden blev de begge kaldt frem, da AaIG Atletik uddelte de årlige idrætsmærker.



Helga får her overrakt sit idrætsmærke nr. 38

For Helgas vedkommende var det nummer 38 i rækken, Anders er en

enkelt bagud. Det må han høre en del for.

- Vi tog de første, da vi i 1970 flyttede herved fra Haderslev. Dengang var der ikke så mange, der gjorde det, men nu er der kommet flere til, fortæller Helga, der i efteråret samlede de nødvendige point sammen i kuglestød, diskoskast og 60 meter løb. Dertil skulle der cykles 10 kilometer og gennemføres otte styrkeøvelser.



Anders får her sit idrætsmærke nr. 37

For Anders' vedkommende var det fire atletikdiscipliner, der skulle gennemføres. Løb er det slut med, så det blev længdespring både med tilløb og stående, slyngbold og diskoskast.

- Jeg springer ikke helt langt nok, men det kan jeg opveje med mine kast. I militæret dyrkede jeg tikamp, så dengang lærte jeg at kaste med diskos, fortæller den tidligere oversergent på Haderslev Kaserne, der siden blev underviser på AMU-centret i Aabenraa.

Det var det, der bragte familien til Rise Hjarup og et hobbylandbrug dér. Det blev solgt i 2010 til fordel for en lejlighed på Gl. Flensborgvej, for ægteparret havde altid drømt om

havudsigt. Og så var vinterbadningen også lidt tættere på.

- Vi begyndte for 15 år siden, da jeg gik på efterløn, og vi stadig boede i Rise Hjarup. Så cyklede vi til Aabenraa hver morgen for at bade. Men det var jo også, dengang vi var unge, griner Helga, der er hængt ved det kolde gys. Anders var med de første ti år.

- Det er blevet for mørkt om morgenen, siger han med et undskyldende smil.

Til gengæld er han stadig med, når der skal trampes i pedalerne. Det er blevet til nogle kilometer efterhånden. Det løber jo op, når en dengang udstationeret datter i Bruxelles skulle besøges på to hjul, ægteparret har også været Tyskland rundt, og da der var brug for cykler ved børnenes lejlighed i Sydspanien, var det jo oplagt 'lige' at cykle dem derned.



Selv om ægteparret samlet har taget 75 idrætsmærker nu, har de ikke tænkt sig at stoppe her. Det er så hyggeligt med de fælles træninger mandag og onsdag i september, så de er klar til de udendørs prøver dér, mens resten gennemføres i

styrketræningslokalet i december. Og så er der jo den officielle del af det, når alle deltagerne mødes en aften i cafeteriet i Føtex, hvor de får overrakt deres mærker. I år var de 55.

- Men det bliver nu sværere og sværere at gennemføre prøverne, selv om kravene ikke er så høje længere. Engang syntes jeg, de var nemme, siger Helga.

Men hun er jo heller ikke 70 længere.

FAKTA

- I arbejdslivet var Anders Jørgensen oversergent og siden lærer, mens Helga arbejdede som sygehjælper på Aabenraa Sygehus.
- I en periode på tre år var Anders formand for AaIG Atletik, ligesom han også har siddet en otteårig periode som formand for AaIG's hovedbestyrelse.
- Ægteparret har to døtre og en søn. To af børnene bor i dag i Aabenraa og Vollerup, mens det sidste bor på Sjælland. Der er otte børnebørn og tre oldebørn, så der bliver også lagt masser af tid i samværet med familien.

Artikel fra Jydske Vestkysten
den 18.03 2018

SkoleOL hjælpere

Igen i år arrangerer klubben et skoleOL-stævne i atletik. Sidste år var det er stort og vellykket stævne, der har givet megen positiv omtale og goodwill.

Stævnet finder sted onsdag d. 8. maj ca. kl. 8.45-15.00 på Aabenraa Stadion. Skulle nogen have tid/lyst til at give en hånd med ved dette store arrangement, så send en mail til Helge Laursen: laursenstub@mail.dk eller ring: 29263679

Der er mange forskellige opgaver – også som ikke kræver atletikviden. Evt. en del af tiden.

Helge Laursen

Sommertræning Atletik

ATLETIK - piger og drenge ca. 6 (0.kl) – 9 år

Mandag kl. 16.30 – 17.30

Anders, Tove, Solveig og Kristine

ATLETIK - piger og drenge ca. 10 – 13 år

Mandag og onsdag kl. 16.30 – 17.30

Mandag: Allan, Helge, (Mie, Kilian)

Onsdag: Kenny, Helge

ATLETIK - piger og drenge fra ca. 14 år

Mandag og onsdag kl. 17.30 –

19.00Mandag: Allan, Ruben, Helge,

Kirsten Onsdag: Kenny, John, Helge, Ruben (lige uger)

Derudover har både Lars Bo (længere løb) og Kirsten ekstra tilbud. Kontakt disse for nærmere.

Små atletiknoter

Atletik trænings bøger i klublokalet.

Vi har en del atletiktræningslitteratur. Står rundt omkring og gør ikke gavn. Fremover vil en del af denne blive placeret i klublokalet i skabet længst til højre. Så kan man låne noget med hjem for en kortere tid eller læse på stedet. Evt. kan der aftales længere tids udlån. Snak evt. med Helge om det.

Hjælp fra forældre/andre.

Før jul havde atletikaktivitetsudvalget et indlæg i bladet, hvor vi efterlyste flere hænder. Vi har fået noget respons på dette, men ønsker fortsat flere hænder, også selv om vi er kommet godt fra start her udendørs.

Det kan være små opgaver som at hjælpe til ved stævner udenbys (holde styr på en gruppe børn, være samlingspunkt osv) eller konkrete opgaver ved egne stævner (igen holde styr på en gruppe), være øvelsesleder i kraft af lidt forhåndsinstruktion, klare lidt EDB ved stævner (når jeg kan, så skal der altså ikke så meget flair til). Måske har man selv spottet et behov.

Men det kan være svært for os i udvalget lige at slå ned på et bestemt område, hvor det kniber – tit kommer det også lidt hovsa til os, at her er der et behov – fordi man måske var fokuseret på andet. I mange tilfælde bliver opgaverne jo løst – men af for få hænder – og uden backup.

Lige nu efterlyser vi faktisk – se andetsteds i bladet - nogle, der vil gå med ind og opstarte ungdomstræning i løb.

For at formidle det med frivillige lidt bedre, er der på atletikkens hjemmeside lavet et underpunkt ”Frivillig”. Her vil vi lægge ting ind, som folk kan bidrage med.

Der vil også komme et nyt underpunkt ”Arbejdspapirer”, der både vil indeholde relevante papirer/aftaler osv. Blandt andet til brug for folk med arbejdsopgaver i klubben.

Her vil man også kunne orientere sig lidt. Men man kan altså også bare sige til et udvalgsmedlem, at man gerne vil bidrage – og så vil vi finde noget til vedkommende. Nogle gange kræver det lidt arbejde at sætte en ny ind i opgaver, men derefter er tiden altså rigtig godt givet ud.

Hjemmesiden

Nu har jeg lige henvist til hjemmesiden. Et ønskeeksempel på, at forældre er gået ind og taget over efter en, der havde alt for mange bolde i luften.

Kik ind på hjemmesiden en gang i mellem. Mere og mere af vores kommunikation vil ske via denne.

Helge Laursen

Lidt om træning

"Træner du i det rigtige område" – klarlæggelse af hvor vi procentvis henter energien fra under løb. De fleste af os løber længere end 5 km, men ingen sådan rigtig i den ultra hurtige ende, så kreatinfosfat og anaerob træning er knap så vigtig. Dog kan man med anaerob træning flytte grænsen for "syre" ved at terpe nogle gode 3-400 meter intervaller. Det rykker formen betragteligt, men må endelig ikke overdrives.

V02Max er jo det vi laver med tempoløb og interval, og alle har gavn af at vide, at der er en mening med det. Man bliver faktisk hurtigere, og får en bedre løbeøkonomi. Man kan holde et højt tempo i længere tid.

*Mvh
Kim*

Distribution af klubbladet

Vi har fra bestyrelsens side valgt at stoppe med at sende klubbladet ud til dem, der hidtil har fået det tilsendt. Denne beslutning har vi truffet på baggrund af de stigende porto takster hos Postnord. Portoen er steget til 40,- kr. pr. blad, (ikke pr nummer) hvilket vi har vurderet er for meget. Det får kun den betydning at de medlemmer der hidtil har fået et fysisk eksemplar af klubbladet tilsendt, fremover enten selv skal hente et blad i klublokalet eller se bladet på hjemmesiden.

www.aaig.dk/faelles-info-atm/klubblad.aspx

*Med venlig hilsen
Kenny*

LM inde i Randers

d. 16. februar

Desværre havde vi kun 4 deltagere med. Noget kan skyldes, at LM var lagt den sidste lørdag i skolernes vinterferie. Nogle enkelte meldte fra pga det. Samtidig var deltagertallet det højeste i flere år – selvfølgelig med de nærliggende klubber rigt repræsenteret, men det ændrer ikke ved, at deltagelsen ved dette stævne har været meget faldende for vores klubs vedkommende. Ærgerligt – det var både et godt stævne i en helt fantastisk atletikhal. og det er altså meget sjovere at være en god flok af sted.

Lucas kom selv, mens de 3 andre kunne køre med Kenny, der var engageret som dommer ved stævnet.

Lucas Søvang blev nr. 2 i kugle ved 16-17 år med 13,05 – udmærket med den for ham nye 5 kg kugle.

Kilian David blev i samme aldersgruppe nr. 3 på 60m i 7,47, vældig godt. Han blev nr. 5 i kugle med 9,89.

Signe Raahauge kom på en ærgerlig 4. plads på 60 m i ellers pæne 8,52.

Kristine Grevsen var tæt på en finaleplads på 60 m i 14-15 år i 9,01.

Helge

Terminsliste 2019	
-------------------	--

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
April Mandag 22. Mandag 30.	18.30	Aabenraa Stadion Haderslev	M A	Bjergmarathon – testløb 1 Nålestævne	Allan
Maj Onsdag 1. Lørdag 4. Lør-søn 4.-5. Søndag 5. Mandag 6. Onsdag 8. Lør-søn 11-12. Mandag 13. Søndag 19. Mandag 20. Lør-søn 25-26. Mandag 27. Torsdag 30. Torsdag 30.	10.30 	Flensborg, Tyskland Herning Tårnby Marshallen, Højer Gråsten Aabenraa Stadion Viby Vejele Kiel, Tyskland Aabenraa Stadion ??? Sønderborg Amsterdam Haderslev Stadion	A A A M A A A A M A A A A A M	Bahneröffnung Herning Games Tårnby Games Digeløbet** Stævne SkoleOL Øst/vest mangelkamp Masters holdturnering Krooger Waldlauf (Klubtur) Nålestævne DMU hold kval Regionsmesterskab International U18 Battle VUC Vesterkovsløbet*	Kirsten Kirsten Allan Helge Kirsten Udvalget Helge Helge Kirsten HIF
Juni Lørdag 1. Søndag 2. Mandag 3. Tirsdag 4. Onsdag 5. Onsdag 5. Lørdag 8. Lør-søn 8.-9. Lør-søn 15-16. Fre-Søn 21-23. Lørdag 22. Fre-Søn 28-30.	18.30 	Halle, Tyskland ??? Aabenraa Stadion Odense Aabenraa Stadion Århus Det blå spor, Aabenraa Hvidovre Randers Silkeborg Storetorv, Aabenraa Göteborg, Sverige	A A M A A A M/T A A A Alle A	Bahneröffnung DT kval Bjergmarathon – testløb 2 Masters holdturnering Regionsmesterskab Nordic Challenge MTB-8T Aabenraa Copenhagen Open Vestmesterskaber LM fra 10 år Aabenraa Bjergmarathon** VUS Göteborg	Kirsten Kirsten Kirsten Helge RKCC AAIG Motion Lars Bo
Juli Lørdag 6 Tor-søn18-21. Lør-søn 27-28.		Aabenraa Stadion Borås, Sverige Esbjerg	A A	Venskabskamp Masters EM U20 Store DM	Kirsten Kirsten Kirsten
August Lørdag 10. Søndag 11. Lør-søn 17-18. Lør-søn 17-18. Lør-søn 17-18. Mandag 19. Lør-søn 24-25. Lørdag 31. Lør-søn 31-1.	11.00	Sønderstrand, Aab. Sønderstrand, Aab. Østerbro, København Kristianssand, Norge Hvidovre Aabenraa Stadion Greve ??? Østerbro, København	Alle T/M A A A A A A A A	Beach-volley-stævne Aabenaaa Triathlon Copenhagen Games NM U20 DM Masters Nålestævne DMU DM Kastemangelkamp U+S DM Mangelkamp	AAIG Volley AAIG Tri Kirsten Helge Kirsten Kirsten
September Søndag 1. Torsdag 5.		??? Haderslev	A	Kastemangelkamp M Regionsmester i mangelkamp	Kirsten

Lørdag 7.		Sønderborg	A	Regionsfinalen	
Søndag 8.		???	A	DT Kval	Kirsten
Lørdag 14.		???	A	DMU hold finale	
Lørdag 21.	9.00	Aabenraa Stadion	A	100 Miles Xtreme Gravel Chal.	Arne og Jens
Lørdag 21.	14.00	Græsehallerne Kruså	T/M	Grænseløbet*	Bov IF
Lørdag 21.		Herning	M	Vest Ungdom Hold	
Lørdag 28.		Haderslev	A	Børne- og Ungdomsmesterskab	Helge
			A		
Oktober					
Lørdag 5.		Aabenraa Stadion	M	En duft af kvinde	AAIG motion
Lørdag 5.	14.00	Arena Aabenraa	M	Mandehørm	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb*

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank
FAVORIT

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

Ring på 70 10 78 79 eller find dine fordele på
sydbank.dk/favorit

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



Find os også på
de sociale medier

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank