

AAIG

Nr. 4 2015 48. årg.



Seje Silvia ses her under cyklingen ved årets udgave af Aabenraa Triathlon, præcis en uge efter hun blev ironwoman i Glücksburg.



AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **atletik**, kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Næstformand

Thomas Johansen, **tri** walter-johansen@hotmail.com Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **kasserer**, jeste@privat.dk Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

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, *DT-kv/mæ* Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Allan Lotzkat, dkalo@mail.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Helge Laursen, DGI-formand laursenstue@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, kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, walter-johansen@hotmail.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, kim.meyer@mail.dk Møllevangen 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Jes Chr. Wilhelmsen, wilhelm@post.tele.dk Fladholm 41A, 6200 Aabenraa 40 17 18 00

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

Finn Jakobsen, finntorsten@ofir.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 29 99 60 16

Motions aktiviteter

Mandagstræning Holger Hansen b-hansen@hotmail.com 21 28 32 75

Torsdagstræning Poul Erik Sørensen silpo@hotmail.dk 30 91 42 12

Cross turnering Rachele Enemark Christensen rec@columbusglobal.com 29 90 06 49

Klubtur Silvia Sørensen silpo@hotmail.dk 29 16 82 73

Ranglister Martin Egtved martin@weee.dk 30 89 47 18

Hjemmeside Henning Olsen olsen@natuglen.dk 29 90 26 19

Torsdags spisning Silvia Sørensen silpo@hotmail.dk 22 37 98 78

Grill-løb Marianne Refslund marianneogjorgen@hotmail.com 74 66 68 16

Juleafslutning Conny Schlesinger conny@cschlesinger.dk 21 97 26 19

Nytårsløb Anne Grete Jacobsen famjac@post10.tele.dk 51 14 15 26

Specialevents Connie Lutzke clp@eucsyd.dk 28 57 88 50

Løb-langt-træning Jesper Steffensen jeste@privat.dk 61 26 90 86

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bent Hjortdal, bent@hjortdal.dk Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa 29 90 55 07

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@ofir.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

Nålestævner

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

Kasserer/Kontingent

Jesper Steffensen, jest@privat.dk	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Helle Thomsen, helle1436@gmail.com	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46

Atletik Statistik

Kirsten E. Møller kfys@live.dk	Møllevvej 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	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74

Vægtlokale

Palle R. Madsen, prm1@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
---	-----------------------------------	-------------

Redskaber

Kenny B. Andersen, kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
---	-------------------------------	-------------

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) felstedskov@mail.tele.dk	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) dorit-lars@mail.tele.dk	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
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.) dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk	Farversmøllevvej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) heakmedbeck@gmail.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevvej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) jg@khsk.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) kentpetersen@hotmail.com	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen petra.vig.joergensen@skolekom.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	21 78 86 47
--	-----------------------------------	-------------

I redaktionen

Bodil Nielsen bniel@aabenaar.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, Helge Laursen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen

<u>Stadion-inspektør</u>	Allan Schmidt asc@aabenaar.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafeteria</u>	Bjarne Petersen bjapscafeteria@gmail.com	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	31 50 11 94

OBS: Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Per Hussmann perhussmann@me.com 20 42 19 59

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 2
Bjergmarathon 2015	Side 5
Erkendtlighedsoverrækkelse, ungdom	Side 10
Sønderjyske regionsmesterskaber	Side 16
Klubbladet - indlæg	Side 17
Knuthenborg Safari stafet og triathlon	Side 18
Udtagelse til U20 Landsholdet	Side 21
Motionsløbet Dammen Rundt	Side 24
Et tilbageblik	Side 27
Ulven kom - hjælp	Side 29
Billedcollage fra årets grilløb	Side 30
DMU i Hvidovre	Side 31
Idrætsmærket 2015	Side 32
Store DM	Side 34
Terminsliste	Side 35

Næste klubblad

Deadline for nr. 5-2015: Søndag d. 18.10.
Deadline for nr. 6-2015: Søndag d. 6.12.

Artikler sendes til:
Petra Vig Jørgensen
Gl. Søndergade 2
6392 Bolderslev
petra.vig.joergensen@skolekom.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige højre margen.
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. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Seje Silvia ses her under cyklingen ved årets udgave af Aabenraa Triathlon, præcis en uge efter hun blev ironwoman i Glücksburg.

Bjergmarathon 2015

2015 versionen af Aabenraa Bjergmarathon var første år efter 15 års jubilæet. Lidt af en prøvesten, for hvad skulle vi nu gøre for at få en masse løbere til at komme til Aabenraa.



Nogle af indsatserne blev lagt ved at være til stede ved bl.a. Danmarks 3. største marathonløb - Dr. Nielsen - i januar måned, og senere i maj, hvor vi besøgte messen forud for Københavns Marathon. Endvidere forsøgte vi i år at få løbere fra København til at komme til Aabenraa.

Endvidere har vi bygget videre på det gode set-up vi har for løbet. Bl.a. har i 2015 for første fartholdere ikke kun på marathon, men også på halv-marathon, hvor Rene og Kumar førte løbere hjem i tiden 1,45 time (se billedet nedenfor).



Bag kulissen - Organisationen:

Bjergmarathon er de 4. ben i AAIG, hvor Atletik, Triathlon og Atletik er de andre 3 ben.

Bjergmarathon organisationen består af et mindre udvalg, samt det "store" koordineringsudvalg, er der består af de ansvarlige for de enkelte delområder (f.eks, Ruter, Sekretariat, Bjergby, Depot, PR, Hjemmeside, Medaljer m.fl.).

Processen - fra afsluttet til nyt løb:

Umiddelbart efter hvert afholdt Bjergmarathonløb forsøges det at indhente al det input vi kan få til forbedring af næste års løb.

Evaluering:

Hvert år i 3. kvartal afholdes evaluering af årets løb, og forbedringsforslag indhentes, og indgår i det videre arbejde. Forslag som skal med i det næste løb bearbejdes og indgår i næste års planlægning.

Næste års Bjergmarathon:

Primo 1. kvartal udarbejdes materiale til PR, hjemmeside gøres klar, tilmelding gøres mulig, og PR-mæssigt går vi i gang med årets Bjergmarathon jf. vores plan herfor.

Fortræning + testløb:

En stor del af promoveringen lokalt af Bjergmarathon er afviklingen af den ugentlige "fortræning", hvor vi (AAIG) tilbyder træning på ruterne fordelt på forskellige niveauer (via fartholder fra hurtigere end 4,30 min/km til ca. 6,30 min/km) samt "nybegynder-træning" i form af "Skovholdet".

Dette har igen i år været en stor succes og stor tak til alle de ca. 20 medlemmer, som har været "guider" hver gang - ingen nævnt ingen glemt.

Fortræningen afsluttes altid den sidste gang med en tur til Storetorv og "Muren" (skulpturen som Bjergmarathon har skænket byen), en kort tale, en skål og et "leve" for Aabenraa Bjergmarathon. Traditionen lever :-)

Testløb er igen blevet afholdt som en del af fortræningen - ca. 300 løber har deltaget. I år var det muligt at løbe 5, 10 eller 15 km hver gang.

Hjælpere 2015:

Igen i år fik vi besat alle stort set alle poster umiddelbart før løbet. Stor tak til alle frivillige - øvrige frivillige som AAIG'ere. hvorefter mange har været med i rigtig mange år. Skønt at I og Aabenraa bakker op om "byens løbe-event".

Vi er en 3-4 personer, som koordinerer ca. 220 opgaver (personer), så der er lidt "spænding" i dagene op til løbet.

Fredag - dagen før løbet:

Dagen, hvor Bjergmarathon fysisk træder i "karakter".

Fra morgenstunden flyttes vores materiale til Storetorv m.v.



"Storetorv-holdet" starter med møde på Stadion, og Bjergby (området bag Storetorv) bliver ændret fra P-plads til lø-

be-landsby. Samtidigt er vores Rute-ansvarlige inkl. hjælpere (ca. 10 personer) i gang med markering af ruterne 5, 10, 21,1 og 42,2 km. Senere går depot-folkene i gang med afvask af depotmateriel ("vaske-pigerne" - ca. 10 personer) og senere pakkes biler til de i alt 10 depoter på ruterne (marathon) samt til "gennemløbsdepotet" og "slutdepotet (mål).

Endelig er vores "Mad-piger" i sving med at lave sandwich til alle hjælpere (ca. 275 stk.).

Sekretariatet (ca. 12 personer) klargøres, og i ugerne op til løbet er der pakket startnumre (ca. 30 personer), samt klargjort medaljer til 3.500 løbere (udføres af ca. 10 hjælpere).

Lørdag - Løbsdagen:

Dette er dagen, hvor vi skal vise, at al planlægningen og forberedelserne fungerer. Det gør det som regel. Området omkring Storetorv emner af aktivitet.

Tidligt kommer brandværnet med skyllevand til løberne, depoter og tidtagningsmåtter opsættes, medaljepigerne gør klar, og speakeren (Gorm) gør klar. Maratonloungen (område for marathonsløbere) åbner kl. 8.45, og de første marathonsløbere + nogle tilskuere indfinder sig.

Hjælpere får de sidste instruktioner. Og pludselig er kl. 10 - marathonsløbet er i gang - og så går det slag i slag med

starterne og "målgangen" for løbere på de forskellige distancer.

På toppen af Hjarupvej skinner solen og depot-hjælperne har rigeligt at gøre med at servicere (se billedet).



Lørdagen slutter med børneløbene på 1.500 meter (kl. 14) og 470 meter (kl. 14.30). Og hjælperne kan stille og roligt pakke sammen og begive sig til Storetorv, hvor en varm pølse med lidt drikkevarer venter.

Afslutningsvis ryddes op, og kl. 18.30 deltager mange hjælpere i den traditionelle "hjælpe-spisning" på Føtex.

Søndag - Oprydning:

Dagen derpå - og dagen, hvor der er tid til at få "historier" fra dagen, da vi hver især ofte kun har se/hørt udpluk af løbet, der hvor vi nu var.

Vi gør færdig, ønsker hinanden tillykke med endnu et godt afviklet Bjergmarathon. Igen har vi - AAIG - løftet i flok og vist, at vi kan levere kvalitet og et arrangement, som byen og omegnen til Aabenraa kan være stolt af.

Håber vi ses i 2016 / Jesper St.



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



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

SALON DOMINIQUE

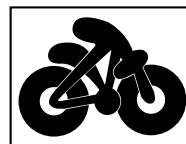
Storegade NO. 28 Aabenraa

Telefon 74 63 00 81

www.salondominique.dk

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 • 6200 Aabenraa • Tlf. 7462 8500

Business **K**ompagniet

Kurser & Uddannelse

- Kommunikation
- Trivsel
- Præsentationsteknik
- Forhandlingsteknik
- Ledelse
- Personprofiler
- Salgsteknik
- Teambuilding

Business Kompagniet ApS
Det Gamle Kredshus • H.P. Hanssens gade 42
6200 Aabenraa
T 7023 1402

Ny revisor?

Hovedregning i Aabenraa,
Haderslev, Padborg, Skærbæk,
Tinglev og Tønder.

www.revisor.dk

Tal med os!



**REVI
SION
SCEN
TRET**

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

RIMECO

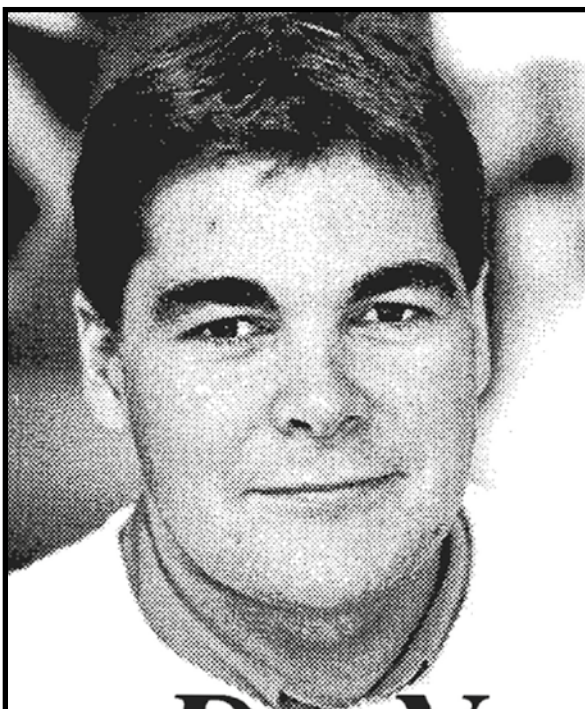
Recycling since 1888

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



Sportsredaktør:
Jens Kragh Iversen

Tlf. direkte 73 32 30 57

Email: sport@nordschleswiger.dk

Tlf. 74 62 38 80
Fax 74 63 26 56

Der Nordschleswiger

DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

... landsdelens tysksprogede lokalavis

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Erkendtlighedsoverrækkelse, ungdom 14. april 2015



Her er 17 glade ungdoms AAIG'ere foreviget i Aabenraa kommunes byrådssal til erkendtlighedsoverrækkelse tirsdag d.14. april 2014

Foreningens bedste idrætslige ungdomsatleter (indtil 18 år) mødte op til erkendtlighedsoverrækkelsen i Aabenraa kommunes byrådssal tirsdag d.14. april kl.18.00.

Vi havde 30 indstillet i år, som det kan ses i nedenstående tabel.

År	antal
2014	30
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

Arrangementet startede med fædrelandssang og efterfølgende blev de enkelte erkendtlighedsmodtagere kaldt op i kluborden, AAIG – atletik, tri & motion var den sidste forening der blev kaldt op ligesom de andre år. Vi er stadigvæk den forening i Aab. kommune der har

flest erkendtlighedsmodtagere, men året 2014 er det år med færreste AAIG deltagere de sidste 8 år, som skyldes at vi har en del der er blevet 18 og derved hører til under voksne, plus niveau og ungdomsrækkerne ikke helt er som før. Som en af de bedste kan 17 årige Isabell Paprotny nævnes, hun er helt i toppen i Danmark i sin aldersgruppe i 5 og 7-kamp, samt hun behersker enkelt øvelser som højde og div. hækkeløbsdistance på DM niveau.

Hædringen blev foretaget af Tim Wulff, formand for kultur og fritidsudvalget i Aabenraa kommune og i år var erkendtligheden et Hummel sportshåndklæde.



Efter højtideligheden var der mulighed for at få lidt at spise og drikke i tilstødende lokaler, hvor kommunen bl.a. serverede varme pølsehorn og andet godt.



Trængement efter erkendtlighedsøverrækelsen.

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.

Lars Bo Hansen

Ungdoms erkendtligheds modtagere for året 2014:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Alberte Wortmann	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl. pi.6-7 år	kuglestød
Anne L. Meldgaard	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl. pi.8-9 år	kuglestød
Magne B. Birkelund	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.8-9 år	boldkast, kuglestød
Amina Otour	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.8-9 år	længdespring
Anne S. B. Michelsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.8-9 år	højdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.8-9 år	længdespring
Marius Mikkelsen	LM atletik ude 16. august i Vejen	2.pl.dr.10-11 år	800 m løb
	LM atletik ude 16. august i Vejen	1.pl.dr.10-11 år	60 m, længdespring
	Regionsfinale atletik i Sønderborg 23. august	2.pl.dr.10-11 år	længdespring
	Regionsfinale atletik i Sønderborg 23. august	1.pl.dr.10-11 år	4x60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	60 m, 800 m, længdespring
Jacob Auning	Regionsfinale atletik i Sønderborg 23. august	2.pl.dr.10-11 år	højdespring
	Regionsfinale atletik i Sønderborg 23. august	1.pl.dr.10-11 år	4x60 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	800 m
Oscar Thorndahl Thomsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.dr.10-11 år	1000 m løb
Rasmus Marcussen	Regionsfinale atletik i Sønderborg 23. august	1.pl.dr.10-11 år	60 m, 60 m hækkeløb, længdespring, 4x60 m stafet
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.dr.10-11 år	60 m, 60 m hækkeløb, længdespring, boldkast
Anders Clausen	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	80 m, længdespring

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Charlotte C. R. Andresen	LM atletik ude 16. august i Vejen	2.pl.pi.12-13 år	kuglestød
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.12-13 år	kuglestød, 4x80 m stafet
Dina Gylling	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb, 4x80 m stafet
Georg Huu Rasmussen	LM atletik ude 16. august i Vejen	3.pl.dr.12-13 år	800 m løb
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	800 m
Mie D. Christensen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.12-13 år	spydkast, 4x80 m stafet
Magnus Oriwohl	LM atletik inde 22.februar i Århus	3.pl. dr. 12-13 år	60 m hækkeløb
	LM atletik ude 16. august i Vejen	3.pl.dr.12-13 år	længdespring
	LM atletik ude 16. august i Vejen	1.pl.dr.12-13 år	80 m hækkeløb
	Regionsfinale atletik i Sønderborg 23. august	1.pl.dr.12-13 år	80 m hækkeløb
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.dr.12-13 år	80 m, 80 m hækkeløb
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	3.pl.dr.12-13 år	længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.dr.12-13 år	80 m hækkeløb
Mie Mikkelsen	LM atletik ude 16. august i Vejen	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint, højdespring, boldkast
	Regionsfinale atletik i Sønderborg 23. august	2.pl.pi.12-13 år	80 m sprint
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.12-13 år	80 m, højdespring, længdespring, 4x80 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	80 m, 800 m, højdespring, længdespring, spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	2.pl.pi.12-13 år	200 m løb
Oliver Salby	Sdj. mesterskab 10 km landevej i Rødekro 26.august	1.pl.dr.12-13 år	10 km landevej
Kevin Salby	Sdj. cross serie 2013/2014 for hold	1.pl.dr.10-11 år	1 rundstrækning
Frederik Gydesen	Sdj. cross serie 2013/2014 for hold	1.pl.dr.10-11 år	1 rundstrækning
Thomas Callesen	Sdj. cross serie 2013/2014 for hold	1.pl.dr.10-11 år	1 rundstrækning
Elisabeth R. Auning	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.14-15 år	længdespring, 100 m, 1000 m, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.14-15 år	800 m, kuglestød, spydkast, 4x100 m stafet
Lise Lotte Jepsen	DMU vest inde 1-2. febr. i Århus	3.pl. pi. 14-15 år	trespring
	LM atletik inde 22.februar i Århus	3.pl. pi. 14-15 år	højdespring
	LM atletik ude 16. august i Vejen	3.pl.pi.14-15 år	trespring, kuglestød, spydkast
	LM atletik ude 16. august i Vejen	1.pl.pi.14-15 år	højdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.14-15 år	højdespring, kuglestød, diskoskast, 4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.14-15 år	højdespring, 4x100 m stafet
	Udtagelse til ungdomslandshold, DN Galan 23-24/8 i Stockholm		højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	3.pl.pi.14-15 år	højdespring, hammerkast
Maria Thorndahl Thomsen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.14-15 år	spydkast, 4x100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	2.pl.pi.14-15 år	spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	3.pl.pi.14-15 år	diskoskast

Billeder fra dette arrangement og andre AAIG-atletik, tri & motions arrangementer kan ses på flg. link:

<https://plus.google.com/photos/112510047543432972636/albums?banner=pwa> (Lars Bo Hansens AAIG Picasa side)

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Mille Marie D. Gydesen	LM atletik ude 16. august i Vejen	3.pl.pi.14-15 år	1500 m
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.14-15 år	4x100 m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 21.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.14-15 år	100 m, længdespring, 4x100 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	2.pl.pi.14-15 år	diskoskast
Simon Festersen	LM atletik inde 22.februar i Århus	3.pl. dr. 14-15 år	stangspring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.dr.14-15 år	spydkast
Celina Kulby	LM atletik inde 22.februar i Århus	2.pl. pi. 14-15 år	60 m hækkeløb, kuglestød
	LM atletik ude 16. august i Vejen	1.pl.pi.14-15 år	80 m hækkeløb
Alexander Salby	Sdj. cross serie mester 2013/2014	1.pl.dr.16-17 år	3 runder
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.dr.16-17 år	1000 m
Jacob Guldager	LM atletik inde 22.februar i Århus	2.pl. dr. 16-17 år	kuglestød, højdespring
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.dr.16-17 år	100 m, spydkast, højdespring
Nikoline Petersen	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.16-17 år	højdespring, kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	3.pl.pi.16-17 år	spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.pi.16-17 år	højdespring
Isabell Paprotny	DM mangekamp atletik ude i Holte, 23-24.august	2.pl.pi. 16-17 år	7 kamp (4147 point)
	DM mangekamp inde 8.marts i Århus	1.pl. pi.16-17 år.	5-kamp, 3362 point
	DM ungdom inde atletik, 1-2.marts i Skive	1.pl. pi. 16-17 år	60 m hækkeløb
	DM ungdom inde atletik, 1-2.marts i Skive	1.pl. pi. 20-22 år	4x200 m stafet
	DM ungdom ude atletik, 30/8-31/8 på Østerbro stadion	1.pl. pi. 16-17 år	400 m hækkeløb
	DMU vest inde 1-2. febr. i Århus	2.pl. pi. 16-17 år	højdespring
	DMU vest inde 1-2. febr. i Århus	1.pl. pi. 16-17 år	60 m hækkeløb
	Sdj. regionsmesterskab, Aabenraa 16. juni	1.pl.pi.16-17 år	100 m hækkeløb, længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskaber ude 21-22/6 i Odense	1.pl.pi.16-17 år	100 m hækkeløb, 400 m hækkeløb



Alle erkendtlighedsmodtagerne samlet til gruppebillede



Rådhusgade 6

74 62 64 64

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05



VAND – VARME – SANITET



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!*

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



Hvad kan du købe bolig for?

Er du på jagt efter drømmeboligen, men lidt i tvivl om, hvilke boliger du har råd til?

Book et møde, hvor vi sætter tal på dine boligdrømme. Med et Boligkøbsbevis i hånden bliver boligjagten mere konkret, så du kan slå til, når du ser drømmeboligen.

Aabenraa Afdeling
Storegade 3 6200 Aabenraa
Telefon 45125170

Danske Bank

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Sønderjyske regionsmesterskaber

På grund af en eller anden fejl kom denne artikel ikke med i sidste nummer af klubbladet, så det er noget forsinket.

Aabenraa d. 11.6. Med 3. stævne på 9 dage og 2. stævne i samme uge var der et pres på os, der er stævnearrangører og hjælpere ved stævner. Samtidig et stævne med mange øvelser, som det lykkedes at få afviklet inden for knap 3 timer – og ydermere, så de yngste aldersklasser var færdige inden kl. 20. Spørgsmålet, vi før har stillet os: Kan vi undgå disse stævnekoncentrationer?

Stævnet er mest besøgt af aldersgrupperne op til 13-14 år, men der er dog enkelte ældre, og også nogle af vore bedste benytter lejligheden til lidt konkurrencetræning, så man er skarp, når det virkelig gælder.

Således kastede Marie Aagaard 46,00 i diskos – tæt på kvalifikation til europamesterskaberne i hendes aldersgruppe. Her kastede nr. 2 Fawzie Otour 27,67. Andre i de ældste aldersgrupper: Anders Lolle vandt 100m i flotte 11,39, Christoffer Månsson 2. i 11,82. Fawzie vandt kugle med 12,12. Nikoline Petersen vandt højde med 1,45.

AAIG medaljer i øvrigt:

8-9 år: Anne Line Meldgaard nr. 1 i kugle med 6,09 og nr.2 i bold med

19,05. Smilla Bao Rasmussen nr. 3 i længde med 3,08. Stafet nr.1 med de to + Karoline Nissen og Johanne Bentin Riis.

10-11 år: Anne Sofie Michelsen nr. 2 i højde. Marius Mikkelsen vinder længde med 4,32, 60m med 9,38 og bold med 39,82. Magne Birkelund nr. 2 i kugle med 6,74 og bold med 36,08.

12-13 år: Ida Vestergaard nr. 1 i længde med 4,10 og nr.2 på 80m i 11,82. Dina Gylling nr. 1 på 80m hæk i 14,27. Rasmus Fredsted Markussen vandt imponerende 80m i 11,24, 80m hæk i 14,04, længde med 5,04, høj med 1,40 og spyd med 29,06.



Her Rasmus i et kraftfuldt længdespring. Anders Clausen fulgte godt efter og blev nr. 2 på 80m i 11,67 og på 80m hæk i 14,09, i længde med 4,86, nr. 3 i spyd med 27,56 – og vandt **stang** med 2,00 -. Her blev Lasse Horn nr. 2 med 1,80. Dejligt at vi igen har nogle, der springer stang. Lasse blev desuden nr. 2 i højde med 1,40 og nr. 3 på 80m hæk i 16,06 og i længde med 4,38. Georg

Huu Rasmussen vandt 1000m i 3.17,73 og nr. 3. på 80m i 12,36. Jacob Riis Petersen blev nr. 2 i kugle med 6,76 og Søren Riis Bentin nr. 2 på 1000m i 3.42,62. 2 stafetter blev nr. 1 og 2. Rasmus, Anders, Georg og Tobias Andresen løb på 46,67 og Jacob, Lasse, Søren og Ida – tilladt som mixhold – løb på 49,83.

14-15 år: Mie Mikkelsen vinder 100m i imponerende 13,22 samt længde med 4,70, nr. 2 i højde med 1,40 og nr. 3 i spyd med 24,77. Mille Marie Gydesen vinder 80m hæk i 13,80, diskos med 26,70, nr. 2 på 100m i 13,95 og længde med 4,36 samt nr. 3 i kugle med 7,58. Elisabeth Auning vinder spyd og kugle med gode 34,11 og 10,58 og nr. 2 på hækken med 14,04 og nr. 3 på 100m i 14,06 og højde med 1,35. Lise Lotte vinder højde i gode 1,58 og nr. 2 i diskos med 23,90 og kugle med 10,40 samt nr. 3 i længde med 4,30. Camilla Johansen bliver nr. 3 på 80m hæk i 20,09. 4x100 m vinder Lise Lotte, Mille, Mie og Elisabeth i 54,85.

Eftertanke:

Interessant, at stafettiden hos vores 14-15 årige piger, som de løb solo, ville have rakt til en 2. plads ved de vestdanske ungdomsmesterskaber.

Flere af vore deltagere ved stævnet har faktisk resultater, der kunne have rakt til medalje ved de vestdanske mesterskaber, hvis de havde været med

– men det må erkendes, at det nok kræver en særlig indsats fra os trænere at få folk, der ikke er vant til de større stævner at få dem med. Også Bjergmarathon i samme weekend har stor tiltrækning på mange af vores udøvere.

Helge

Klubbladet - Indlæg

I forbindelse med bl.a. dette nummer af AAIG Atletik, Triathlon og Motions klubblad har vores redaktør opfordret til at der kommer flere indlæg. I modsat fald kan konsekvensen være, at der ikke udgives noget klubblad.

Klubbladet er "klubbens blad" = AAIG's = medlemmernes, hvorfor DU som medlem har et ansvar for at levere indlæg til bladet. Det er IKKE kun bestyrelsens ansvar. Vi kan ikke være overalt. Beklager.....

DU som medlem deltager i forskellige konkurrencer, stævner, løb m.v. så skriv nogle linjer herom til redaktøren (Petra)... Hellere lidt end ingenting. Der er ingen krav til kvaliteten, og sæt gerne et billede ind, så bliver det mere "lækkert"... Vi andre glæder os til at høre DIN historie i næste klubblad.

Fra afd. bestyrelsen/ Jesper St.

Knuthenborg Safari stafet og triatlon.

Lørdag morgen d. 15/8 lidt over 8 kørte minibussen fra Haderslev læsset med våddragter, tricykler og ikke mindst 5 personer. Turen gik henover Fyn, Langeland og videre til færgen over til Lolland. Derefter skulle vi bare køre en lille halv time til Safariparken.



I ægte festivalstil sad vi lidt i kø for at komme ind og få det bedste camping-spot, hvor vi selvfølgelig også tog plads til resten af delegationen.

Imens teltene blev slået op på elefantmarken, ankom Peter, Betsy og deres børn Laura og Asbjørn. De var tydeligvis øvede teltop sættere og snart var vi alle klar til Safaristafetten, som var 4*2,5 km rundt i parken.



AAIG stillede med to hold og begge endte i den bedste halvdel af de 54 hold.



Resten af lørdag blev brugt på hygge i solen og en rigtig god buffet med masser af pasta, salat og kød. Aviaja mente endda, at vi fik serveret giraf sammen med pølserne – hvor meget hold der er i denne påstand er uvist..



Giraf eller ej, så sover man godt ovenpå sådan en gang mad og vores skønhedssøvn blev kun afbrudt af enkelte ulvehyl fra ulveskoven, som lå tæt på teltpladsen. Da vi udhvilede vågnede op, stod den på endnu en gang lækker buffet, denne gang uden giraf men til gengæld med masser af morgenmadsvarianter.



Efter alt denne mad og hygge skulle vi nu også forbrænde lidt energi. Børnetriatlonen, (100m, 10km, 2,5km)

hvor Laura og Asbjørn deltog, lå først på dagen, hvorfor vi alle kunne nå at heppe, inden vi begav os afsted imellem kamelerne ned til havnen, hvor starten var.



Herefter skulle vi (Petra, Peter og undertegnede) i gang på sprintdistancen. Vi blev instrueret i, hvorledes det er mest forsvarligt at køre cykelløb imellem kameler og små ponyer – og så var vi klar.



Peter lagde stærkt ud og forsvandt hurtigt af syne. Til gengæld kunne jeg for første gang (næsten) følge med min mor hele vejen på svømmedistancen, endda uden, hun opdagede det.



Vi kørte ud af skiftet på sammen tid, og så måtte min jernhest "Blackie" ellers vise hvad hun kunne. Imens vi cyklede rundt om og i Safariparken, startede OL-distancen hvor Dan og Aviaja var med. "Blackie" og de andre cykler fra AAIG klarede sig fint igennem cykelruten (undertegnede en kende foran sin mor) og måtte ikke standse for kamelerne eller andet.



Vi kunne derfor hurtigt fortsætte til løberuten, som vi kendte fra stafetten lørdag.



Alle kom glade i mål (datter heldigvis foran mor), og da teltene var pakket ned og bilerne lastet, kunne vi nå en lille sightseeing i den resterende del af parken.



Herefter gik turen hjem mod Sønderjylland igen efter en super hyggelig og vellykket weekend i Knuthenborg Safaripark.

Det er forhåbentlig ikke sidste gang Blackie og jeg stiller op mod alle dyrene i Safariparken.



Nine Vig Nielsen

Udtagelse til U20 Landsholdet

Når det i næste weekend går til Espoo, Finland med Dansk Atletik Forbunds U20 landshold, så er det med hele 4 atleter fra AAIG Atletik.

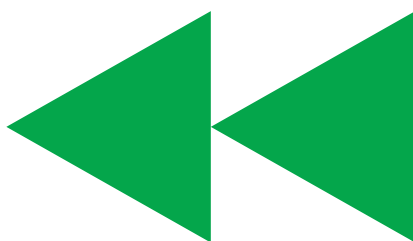
Den 29-30. august afholdes der U20 Landskamp og Nordiske Mesterskaber i Atletik i Espoo Finland. Her vil vore 4 eliteudøvere Sophie Roessler, Fawzie Otour, Marie Aagaard og Mikkel Bach Garbrecht deltage. Og Lars Aagaard er blevet bedt om at tage med som kastetræner.

Så det kan næsten ikke blive større!

Mikkel og Fawzie er udtaget i spydkast. Marie i diskoskast og Sophie på 100m hæk, længdespring og 4x100m.



Fawzie, Marie, Mikkel, Sophie og Lars
Kirsten Eskildsen-Møller



Kreditbanken

- den lokale bank

BRILLER & KONTAKTLINSE



KONGELIG HOFLEVERANDØR

THIELE

Ramsherred 43 6200 Aabenraa tlf. 74628362 fax 74628028
mail: aabenraa@thiele.dk
Specialtilbud til medlemmer

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 handicaptollet



CHRISTEN AGERLEY A/S

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



Audi
Service

WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

DAHL | STOKBRO

H. P. Hanssens Gade 42 • 6200 Aabenraa
Tlf: 74 31 31 31 • Fax: 74 31 31 47

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & barn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanette
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 øvet - 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 øvet - Andreas Petz / Jakob Nørby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvet - 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 øvet - 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!

Motionsløbet Dammen Rundt 11. August 2015

Haderslev Dam rundt er efterhånden ved at have en del år på bagen. Jeg har været med et par gange, og ved godt at man skal økonomisere med kræfterne, for man kommer til at bruge dem på de krævende trapper og de to bakker i dyrehaven og op mod Damende. Der er to distancer på hhv. 6 km og 12,3 km.

Vi var mødt 15 friske AAIG'ere i den grønne trøje og viste "flaget", og Susanne havde bagt en lækker kage til bagefter. Snakken i start området gik bare, ligesom man jo også møder mange andre man kender.

Stemningen ved et løb er altid lidt pirrende og man kan ikke lade være med at være lidt nervøs for hvordan man nu præsterer netop denne dag. Jeg vidste godt, at jeg ikke var helt på toppen, men det kommer jeg til senere. Sædvanen tro stillede jeg mig i den forreste del i starten, og det gik også rigtig fint op ad Erlevvej. Dem der vil forbi, kommer det jo nok ☺

Første kilometer gik på 4:20 og det var ganske ubesværet. Puls og åndedræt kørte bare. Jeg var frisk og havde styr på det. Da vi drejede ind ad Geheimrådets sti talte jeg mig frem til at skulle ligge som nr. 14, og det var jeg godt tilfreds med. De første 4 km gik på 4:20 – 4:43 frem til stykket med trapperne og en bakke, hvor tempoet faldt til 5:03 -5:34, og ved udgangen af Dyrehaven kunne jeg godt mærke at benene ikke var friske overhovedet. Så begynder man at diskutere med sig selv og ligesom legaliserer, at det da også er ok hvis nummer 16 og 17 kommer forbi. Det gjorde de jo ret hurtigt. "Ok, så en top 25 da". Jeg måtte gå op af bakken ved Damende men holdt alligevel et snit på 6:12 pr. km.

OG SÅ SKETE DET!!!

Det værste jeg har oplevet nogensinde. Efter væske depotet gik det lidt nedad og optimismen var påtaget, for selvom jeg holdt 4:40 i snit, kunne benene pludselig ikke bevæge sig. Jeg stod

næsten stille og løberne kom bare væltende forbi. Derfra og til mål var et sandt mareridt. Mit Garmin ur viste, at jeg var nede at gå 21 gange på de sidste 4 km. Der var bare ikke mere i benene. Den sidste km, eller derfra hvor man drejer ned mod Omfartsvejen og til mål kæmpede jeg og kunne så holde et snit på 6:02.

Hvad var gået galt??

Ja, der er jo sjældent noget der kommer af sig selv, og denne slemme oplevelse er jeg jo selv skyld i. Det var nemlig således, at jeg jo havde været til AAIG træning om mandagen. Allerede ved afgang fra stadion var vi flere der bedyrede, at vi skulle tage den med ro i dag. Det gik fint ud til Kongehøjen, og så var det som der skete noget i et par drengerøve. Holger spurgte om ikke Morten og jeg kunne være med til at give lidt gas og vise den tyske gæst at vi lavede noget seriøs træning. Vi kiggede på hinanden og glimtet ses jo straks. Selvfølgelig kan vi da det. Og jeg skal love for at der blev gået til stålet. Stigningsløb, bakkeløb, bus,

tempo. Der var det hele. Da jeg så havde taget Svejts 5 gange synes jeg da også at det var lidt hårdt, men syntes ikke lige jeg kunne spore det samme ved Morten. Og det er irriterende. Han er kommet i forrygende form og lader sig ikke lige ”knække” ☺ Jeg ville så egentlig luske den hjemad, men overtalte mig selv til at lave ”bussen” ud til gården på Gamle Tøndervej og tilbage. Det gik også forrygende hurtigt, men fint egentligt.

Det blev således til 11,5 km hård bakketræning og tempoløb – Dagen inden en konkurrence. Dumt. Meget dumt, og hvem ved ikke det? Jo, men det er dælme også lidt fedt at give gas sammen med Morten, selvom jeg så satte 10 minutter til i forhold til tidligere løb Dammen Rundt.

Så nu ved jeg at der skal mindst en restitution dag til efter et hårdt trænings pas og helst to hvis der skal præsteres noget. Så set fra den positive side, er det så rart at have oplevet, hvordan man ikke skal gøre. Nu har jeg

prøvet det, og det gentager sig ikke ☺
(lige foreløbigt)



Mens det stadig gik godt i de første 4 km. Nr. 15 i feltet. Ok. En samlet 40 plads.

Løber nr. 229 blev nr. 54, så han gik også ned.

Resultatlisten med de 15 AAIG'ere. Vi havde ingen deltagere på den korte distance, og vi fik ingen på skamlen, men det var et fint fremmøde og ret gode resultater.

Bent Buchard	01:01:32
Preben Petersen	01:02:50
Kim Meyer	01:06:50
Flemming Olesen	01:08:18
Bjarne Ekberg	01:08:53
Jette Tønder	01:08:57
Susanne Garbrecht	01:09:48
Birgitte Sørensen	01:10:17
Tommy Jensen	01:10:18
Henrik Hansen	01:12:33
Anne Grete Jacobsen	01:13:52
Lis Petersen	01:14:04
Tina Nurby	01:14:48
Lotte Andersen	01:18:09
Tommy Kristensen	01:27:07

Kim Meyer



Et tilbageblik

Jeg husker 2009 som for mig noget særligt
Mit første løb det var meget værdigt
Fra Fladsten til Storetorv i øsende regnvejr
Det sidste stykke på: MURENS: færden.
Jeg tænkte det er sgu langt at løbe
Men jeg blev bidt af det vil jeg røbe
Men trist det er bare løbe derhjemme
I Aabenraa til fortræning jeg var så henne

Et sammenhold jeg mødte der uden lige
Med Holger i spidsen vi bakker bestige
Og slutter dagen med skovholdets sange
Og mønjer i rundkreds her med er alle
Blev så meldt i klubben hører nu til de grønne
Der fedt er i AAIG og alle er skønne
Selv om man ikke er nyeste årgang
Så føles det godt at bli hentet gang på gang

Af løb er der også blevet til mange
Både 5-10- og halve en hel del gange
Men alle i seje med halve og hele
Hver uge I løber, min beundring jeg deler
Men når vi har gennemført er alle glade
Da kommer belønning nu skal vi ha kage
Der hygges og snakkes og foto blir taget
Så kan vi mindes de glade dage

Til træning bli'r hyldet og kommer på planken
Og alle de klapper af alle, minsandten.
Når jeg ser de GRØNNE på skamlen stige
Med tider så gode medaljer får lige

Nyhed
Rådgivning
alle dage

8-20

på 70 10 78 79
– også i weekenden

15043 0914

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank

Ulven kom – hjælp

Grundet en fejl et sted kom denne artikel ikke med i sidste nummer af klubbladet. Jeg har revideret lidt i den.

Jeg må indrømme, at det mest er en smart overskrift. Tidligere har vi mange gange efterlyst hjælp til atletikarbejdet, så mange gange, at det til sidst mindede om eventyret ”Ulven kommer” – også brugt det som overskrift. Vi ved også, at det ikke nytter kun at skrive om et problem, men det er dog første skridt. Vi har oplevet det glædelige, at vi har fået 2 nye trænere her i forsommeren: Nina Hansen og Ruben Jacobsen – den ene helt af sig selv, den anden efter lidt opfordring. – Dejligt at det kan lade sig gøre, og der er også brug for det, for vi kommer også til at sige farvel til et par af vores udmærkede unge trænere her i sæsonen. – Og som nogen sikkert har hørt, rejser den kompetente træner, Poul Beck inden så længe fra byen.

Det bliver selvfølgelig en opgave at erstatte ham. Vi vil selvfølgelig forsøge. Der findes stadig yderst kompetente trænere i klubben – og vi har nok heller ikke været gode nok til at udnytte de eksisterende trænerressourcer. Løsningen bliver muligvis at stykke et tilbud sammen til de bedste aktive, hvor flere trænere byder ind med en træningsandel. – Hvis trænerne er med på det.

Men det betyder også, at presset på vores trænergruppe bliver større, og mange af trænerne laver altså klubopgaver ved siden af, som en hvilken som helst – f.eks. forælder – kunne udføre.

Jeg skal ikke igen igen remse op, hvor man også kan gå ind og gøre en indsats for at gøre ens børns atletikoplevelse bedre – eller for at vi kan opretholde vores nuværende – efter manges mening flotte niveau.

En hurtig aflastning for os kunne være, at 2-3 fandt sammen og henvendte sig til en af os i atletikudvalget og tilbød at påtage sig en lille opgave. – mange bryder sig ikke om at stå med ansvaret alene, så det kunne være en måde. Det ville være opmuntrende – og samtidig også lægge lidt pres på os.

For selvfølgelig ved vi godt, at opgaver bør være klart definerede, hvis man skal ”sælge varen” til folk.

Og det er også noget, vi skal i gang med, når den fornødne tid er til det.

Helge Laursen

Ps. så håber jeg, at folk har læst mine strøtanker om ”Fråfald – fastholdelse af ungdom” i sidste klubblad nr. 3. Kunne godt tænke mig noget debat om det emne.

Grill-løb på Gl. Kongevej



DMU i Hvidovre:

Af Kirsten Eskildsen-Møller.

I weekenden 22-23. august var Hvidovre AM arrangør for Danske Mesterskaber for Ungdom. Opgaven som arrangør blev løftet til topkarakter og alt klappede perfekt.

Fra AAIG's side, havde vi 9 deltagere med som ydede top præstationer med mange flotte PR og som kunne hjembringe masser af metal.

Hele 6 guld, 8 sølv og 3 bronze medaljer blev det til.

Mathilde U. Kramer vandt et helt sæt. Guld på 100m i tiden 11.89s som er PR på dansk jord. Sølv på 200m i tiden 24.99s og bronze på 100m hæk i tiden 14.68s.

Sophie Roessler vinder guld på 100m hæk i tiden 14.44s og bronze i længdespring med et spring på 5.34m.

Marie Aagaard vinder guld i kuglestød og 3x sølv i diskos, hammer og spydkast.

Fawzie Otour vinder spydkast og sølv i kuglestød. I spydkast bliver det til 44.92m som er en forbedring af hendes PR og klubrekord.

Mikkel Bach Garbrecht vinder guld i spydkast og sætter PR i vægtekast hvor han vinder en 4. plads med 15.52m som

samtidig er ungdoms klubrekord.

Sebastian Bach Garbrecht vinder sølv i spydkast hos D22 som er en aldersklasse over Mikkels.

I den yngste aldergruppe imponerede Lise Lotte Jepsen med at vinde guld i højdespring i en meget spændende konkurrence hvor hun ender på 1.65m som er en stor PR. I hammerkast vinder Lise Lotte sølv. Også med en PR på 43.06m som er en stor ungdomsklubrekord.

Elisabeth Auning vinder sølv i spydkast i den yngste pige gruppe med et flot kast på 35.45m.

Sidst men ikke mindst deltog vores yngste deltager Mie Mikkelsen på 100m og i længdespring, hvor hun i et flot løb formåede at løbe 13.24s og avancer hele 3 pladser i forhold til hendes seadning.

Det har som leder og træner været en fantastisk weekend at følge alle de unge alteter i.

Idrætsmærket 2015

Prøverne begynder nu

Idrætsmærket er en gammel tradition i AAIG atletik, tri og motion.

Der er to måder at tage det på. Sidst i artiklen står der om mærket i løb.

Først om det traditionelle mærke, der 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 kan tages på stadion mandage og onsdage i september fra kl. 18.30 – 19.30. Første gang onsdag d. 2.september. Det vil på skift blive varetaget af Arne Hanfgarn hjulpet af Helge Laursen, Anders Jørgensen og Karsten Nissen. Man kan straks gå i gang med prøverne, eller man kan få lidt anvisning i at træne øvelserne og

mangler at lave øvelser ved udgangen af september. I øvrigt kan man også bruge atletikresultater, der er opnået i konkurrence. Det gælder f.eks. for mange af de unge.

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.

Derefter vil der blive meddelt nærmere om **udholdenhedsprøven**, som kan være et løb, cykeltur, svømning. Meget almindeligt i klubben er dog en gåtur

bekendtgjort for dem, der gennemfører atletikdelen.

Vedr. løb

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, løb i det Sønderjyske:

JuelsmindeRun d. 29.08.15,
Gendarmløbet i Broager d. 13.09.15,
Digeløbet i Højer d. 20.09.15,
Kliplevløbet d. 17.10.15 og Vejle Ådal
d. 18.10.15.

Bodil Nielsen er kontaktperson for løbeidrætsmærket og skal have besked om de beståede løb, hvis mærket skal tages ved løb alene.

Skal vi helt til tops?

I 2014 var AAIG en af de bedste klubber i landet vedr. idrætsmærket, og vi vil gerne gøre det endnu bedre. Samtidig kan det være en god afveksling til, hvad man ellers laver.

På DGI's hjemmeside ([www.dgi](http://www.dgi.dk)) – andre idrætter – atletik – idrætsmærket) kan man se nærmere om de forskellige krav og øvelser osv.

at kravene er forholdsvis skrappe.

Der er link til alle løb som er godkendt til Idrætsmærket på klubbens hjemmeside under motion/løb/idrætsmærke og på DGI's hjemmeside. På klubbens hjemmeside kan ud også se, hvem der har deltaget i et godkendt løb.

Her nævnes lige de næste godkendte. Vi prøver også at få disse ting sat ind på vores hjemmeside, så det er lettere at få fat på.

Mærket skal være klaret i god tid inden jul.

Hvem er det her for?

Jamen hvis du er med i AAIG atletik, tri og motion – hvad enten du er motionsløber, atletikdyrker eller triathlet – eller du bare er medlem uden rigtig at dyrke hverken det ene eller det andet, jamen så er det også noget for dig. (og er du medlem af en anden AAIGafdeling, jamen så finder vi en ordning).

Er du lidt i tvivl, så snak med en af de nævnte personer her i artiklen.

Helge Laursen

Store DM

I weekenden 7-8. august afviklede Århus 1900 et meget flot Store DM.

Fantastisk flot af vore AAIG atleter.

Det blev til Guld i kvindernes spydkast hvor Fawzie Otour vandt hendes første seniormesterskab med 44.83m som samtidig er ny klubrekord. Meget velfortjent.



Her ses Fawzie ved kuglestød hvor hun også deltager.

I mændenes spydkast vinder Mikkel Bach Garbrecht sølv med 61.45m.



Mikkel vinder sølv i spydkast.

Sophie Roessler og Mathilde U. Kramer. Guld blev det til Mathilde på 100m i tiden 12,04s.



Mathilde øverst på præmieskamlen efter sejr i 100m.

Mathilde vinder også sølv på 100m hæk i tiden 14,00s.



Marie vinder bronze i kuglestød.

Sidst men ikke mindst vinder Marie Aagaard bronze i kuglestød med et stød på 13,08m. I diskoskast bliver det til en 4.plads med 43.47m.

Kirsten Eskildsen-Møller

Terminsliste 2015

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
September					
Torsdag 3.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	Holger/AG
Lørdag 5.			A	DT finale	
Lørdag 5.	14.00	Tønder	M	Tønder Halvmarathon	
Søndag 6.			A	DT kvalifikation	
Onsdag 9.	19.30	Gl. Kongevej 27	M	Fra drøm til virkelighed - møde	
Lørdag 12.			A	DTU finale	
Søndag 13.			A	DM veteranholds finale	
Søndag 13.		Broager	M	Gendarmløbet	
Lørdag 19.	14.00	Kruså	M	Grænseløbet	
Søndag 20.		Højer	M	Digeløbet	
Lø.19. – sø. 20.		Esbjerg	A	DM kaste mangedkamp	
Lørdag 26.		Herning	A	Vest holdmesterskab 14 – 10 år	
Lørdag 26.		Aarø	M	Aarø Naturløb	
Søndag 27.		Sæby	A	Vest holdmesterskab 10 år	
Oktober					
Lørdag 3.		Aabenraa	M	En duft af kvinde – løb	
Lørdag 3.		Aabenraa		Xtreme mandehørm – løb	
Lørdag 10.			T	Hawai-aften	
Lørdag 17.		Klipleve	M	Klipleve løbet	
Søndag 18.		Vejle	M	Vejle ådal - løbet	
Lørdag 24.	14.00	Haderslev	M	Sønderjysk cross	
November					
Torsdag 5.		Aabenraa	ATM	Afdelingsbestyrelsesmøde	
Lørdag 7.	14.00	Hammelev	M	Sønderjysk cross	
Lørdag 28.	14.00	Sønderborg	M	Sønderjysk cross	
December					
Lørdag 12.	14.00	Aabenraa	M	Sønderjysk cross	
Januar					
Lørdag 23.	14.00	Bov	M	Sønderjysk Mesterskab i cross	
Februar					
Lørdag 27.	14.00	Rødekro	M	Sønderjysk cross	
Marts					
Lørdag 12.	14.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk cross	

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Velkommen i Aabenraa Vandland

Sønderjyllands **BEDSTE**

BADEOplevelse



- 32° varmt vand i 2 børnebassiner
- Modstrømskanal
- Massage
- Dyser
- Vandaktiviteter.

Det er sjovt...

- Sportsbassin, 6 baner m. udspring 1 og 3 meter
- Tyrkisk dampbad 48°
- Saunaer 80° - SPA pool 38°
- 60 meter lang vandrukschebane med **Black Hole**

