

# AAIG

Nr. 4 2017 50. årg.



atletik - triathlon - motion  
© Herlufsen

Lise Lotte repræsenterede Danmark ved både NM i U20 i Sverige og ved VM i U18 i Nairobi

# Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Lise Lotte i Nairobi	Side 8
EM for Masters i Aarhus	Side 10
Billedcollage fra Rødekroløbet/Sønderjysk Mesterskab på 10 km	Side 11
Et nostalgisk øjeblik	Side 12
Landsstævnet i Aalborg	Side 16
På sightseeing i Aalborg	Side 17
Motionister med gevær og løbesko	Side 18
Mountainbike til Landsstævne	Side 20
Workshop: Lær at blive glad for din bakke	Side 22
Singletrack ved Landsstævnet i Aalborg	Side 23
Marathon i Hamborg	Side 26
Dammen rundt 2017	Side 28
Yoga med AAIG – yoga for løbere	Side 30
Aabenraa Triathlon 2017	Side 34
Vintersæsonen nærmer sig	Side 37
Årets grillløb 2017	Side 38
NM U20 Umeå, Sverige	Side 39
AAIG deltagelse ved Arena Aabenraa indvielse	Side 40
Bassinprøven	Side 42
Terminliste	Side 43

## Næste klubblad

Deadline for nr. 5-2017: Søndag d. 8.10.2017

Artikler sendes til:

[petra.vig@post.tele.dk](mailto: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

Lise Lotte repræsenterede Danmark ved både NM i U20 i Sverige og ved VM i U18 i Nairobi.

# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

### Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, atletik, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Næstformand

Thomas Johansen, tri [walter-johansen@hotmail.com](mailto:walter-johansen@hotmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, kasserer, [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, bjergm. [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, sekr. [conny@cschlesinger.dk](mailto:conny@cschlesinger.dk) Snareved 16, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Bo Junker, Motion, [junker@sport.dk](mailto: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, [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Helge Laursen, DGI-formand [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Lars Bo Hansen, [larsbo@bbsyd.dk](mailto:larsbo@bbsyd.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, [waltherjohansen@gmail.com](mailto:walterjohansen@gmail.com) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, [danbn@sol.dk](mailto:danbn@sol.dk) Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, [kim.meyer@mail.dk](mailto:kim.meyer@mail.dk) Møllevangen 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, [silpol@hotmail.com](mailto:silpol@hotmail.com) Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

### Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Jes Chr. Wilhelmsen, [wilhelm@post.tele.dk](mailto:wilhelm@post.tele.dk) Fladholm 41A, 6200 Aabenraa 40 17 18 00

Arne Matthiesen, [1966@live.dk](mailto:1966@live.dk) Hjelmalle 26, 6200 Aabenraa 21 66 65 14

Finn Jakobsen, [finntorsten@ofir.dk](mailto:finntorsten@ofir.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 29 99 60 16

## Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, [conny@cschlesinger.dk](mailto:conny@cschlesinger.dk) Snareved, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Jesper Steffensen [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Henrik H. Jessen [henrik.jessen@skolekom.dk](mailto:henrik.jessen@skolekom.dk) H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa 61 46 80 27

Bent Hjortdal, [bent@hjortdal.dk](mailto:bent@hjortdal.dk) Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa 29 90 55 07

## Idrætsmærke

Arne Hanfgarn [jyttearne@hotmail.dk](mailto:jyttearne@hotmail.dk) Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa 74 62 46 70

Anders Jørgensen [andershelga@gmail.com](mailto:andershelga@gmail.com) Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen [finntorsten@ofir.dk](mailto:finntorsten@ofir.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

## Nålestævner

Helge Laursen, DGI-formand [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

## Kasserer/Kontingent

Jesper Steffensen, [jeste@privat.dk](mailto:jeste@privat.dk) Frueløkke 74, 6200 Aabenraa 74 62 90 86

Helle Thomsen, [helle1436@gmail.com](mailto:helle1436@gmail.com) Sønderport 62, 6200 Aabenraa 74 62 55 46

## Atletik Statistik

Kirsten E. Møller [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

## Teknisk udstyr ( stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen [larsbo@bbsyd.dk](mailto:larsbo@bbsyd.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Vægtlokale

Palle R. Madsen, [prm1@live.dk](mailto:prm1@live.dk) Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev 74 64 63 45

## Redskaber

Kenny B. Andersen, [kenny.bach@youmail.dk](mailto:kenny.bach@youmail.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Jette Schulz (pi/dr.6-9 år atl.) <a href="mailto:felstedskov@mail.tele.dk">felstedskov@mail.tele.dk</a>	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) <a href="mailto:larsbo@bbsyd.dk">larsbo@bbsyd.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
Lars Aag. Nielsen, (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:dorit-lars@mail.tele.dk">dorit-lars@mail.tele.dk</a>	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) <a href="mailto:kulby@post9.tele.dk">kulby@post9.tele.dk</a>	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) <a href="mailto:dkalo@mail.dk">dkalo@mail.dk</a>	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kenny.bach@youmail.dk">kenny.bach@youmail.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Poul Beck (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:heakmedbeck@gmail.dk">heakmedbeck@gmail.dk</a>	Kongensgade 62, 6200 Aab.	30 54 62 98
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kfys@live.dk">kfys@live.dk</a>	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Jens Gydesen (pi/dr.6-11 år atl.) <a href="mailto:jg@khs.dk">jg@khs.dk</a>	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Tom Olaf Jensen (kastetræning) <a href="mailto:tom_jensen33@hotmail.com">tom_jensen33@hotmail.com</a>	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88
Kent Petersen (pi/dr.14 år+ atl.) <a href="mailto:kentpetersen@hotmail.com">kentpetersen@hotmail.com</a>	Møllegade 8, 6470 Sydals	40 92 68 61

## Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen <a href="mailto:petra.vig@post.tele.dk">petra.vig@post.tele.dk</a>	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	21 78 86 47
<b>I redaktionen</b>		
Bodil Nielsen <a href="mailto:bniel@aabenraa.dk">bniel@aabenraa.dk</a>	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Torben Lykke <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>	Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa	61 28 37 68
<b>Hjemmeside</b> ( <a href="http://aaig.dk">http://aaig.dk</a> )		
Torben Lykke, Helge Laursen, Poul E. Sørensen, Petra Vig Jørgensen, Henning Olsen		

<b><u>Stadion-inspektør</u></b> Allan Schmidt <a href="mailto:asc@aabenraa.dk">asc@aabenraa.dk</a>	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<b><u>Stadion cafeteria</u></b> Bjarne Petersen <a href="mailto:bjapscafeteria@gmail.com">bjapscafeteria@gmail.com</a>	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	31 50 11 94

**OBS: Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Per Hussmann [perhussmann@me.com](mailto:perhussmann@me.com) 20 42 19 59**

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	<p><b>Forslag</b> 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".</p> <p><b>A-hold</b> - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt).</p> <p><b>B-hold</b> - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere).</p> <p><b>C-hold</b> - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning.</p> <p><b>D-hold</b> - 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.</p> <p><b>Holdet</b> som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen.</p> <p>Der er mulighed for <b>intervaltræning</b> om torsdagen hvor alle kan være med.</p> <p>Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.)</p> <p><b>Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aftner.</b></p> <p><b>Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder " vedr. klubben.</b></p>	<p><b>Holger Hansen</b>                      Holger Jacobsen                      Harry Hansen                      Kim Meyer                      Conny Schlesinger                      Jesper Steffensen</p>	<p>21 12 59 82                      20 40 82 56                      20 51 12 14                      20 42 19 59                      21 97 26 19                      61 26 90 86</p>	<p><a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a>  <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>  <a href="mailto:osotogari@live.dk">osotogari@live.dk</a>  <a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a>  <a href="mailto:conny@cschlesinger.dk">conny@cschlesinger.dk</a>  <a href="mailto:ieste@privat.dk">ieste@privat.dk</a></p>	<p>Jan-Mar og ½-del af Jun.                       Jul-Dec.</p>
5		<p><b>Henning Olsen</b>                      Tove Grevsen                      Jesper Steffensen                      Bo Junker</p>	<p>29 90 26 19                      26 65 45 37                      61 26 90 86                      20 73 26 27</p>	<p><a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a>  <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a>  <a href="mailto:ieste@privat.dk">ieste@privat.dk</a>  <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a></p>	
		<p><b>Brian Schaaadt</b></p>	<p>21 44 45 99</p>	<p><a href="mailto:Schaaadt-hansen@webspeed.dk">Schaaadt-hansen@webspeed.dk</a></p>	

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

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". Telt og bord med til "ude-runder". Tilbagebetaling af kr. 100.	<b>Per Hussmann</b> Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	<a href="mailto:perhussmann@me.com">perhussmann@me.com</a> <a href="mailto:bente.bloch@hotmail.dk">bente.bloch@hotmail.dk</a> <a href="mailto:b-hansen@hotmail.com">b-hansen@hotmail.com</a>		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.	<b>Silvia Sørensen</b> Pia Festersen Helle Jensen	29 16 82 73 22 42 86 40 24 25 99 67	<a href="mailto:silpo1@hotmail.com">silpo1@hotmail.com</a> <a href="mailto:pia_festersen@mail.dk">pia_festersen@mail.dk</a> hjhjensen15@gmail.com		Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på <a href="http://www.aag.dk">www.aag.dk</a> .	<b>Martin Egtved</b> Per Hussmann	23 47 20 48 20 42 19 59	<a href="mailto:martin@weee.dk">martin@weee.dk</a> <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>		Sommer-halvåret
Hjemmesider	Servicere <a href="http://www.aag.dk">www.aag.dk</a> med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	<b>Henning Olsen</b> Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	<a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:tklykke@gmail.com">tklykke@gmail.com</a>		Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	<b>Helle Jensen</b> Kim Meyer	24 25 99 67 20 42 19 59	hjhjensen15@gmail.com <a href="mailto:kimmester@yahoo.com">kimmester@yahoo.com</a>		Alle mdr. undtaget juli og december
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrancer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	<b>Conny Schlesinger</b> Helle Jensen Lotte Andersen Gitte Petersen	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11 28 684 090	conny@cschlesinger.dk trunte00@yahoo.dk <a href="mailto:lotte.e@mail.dk">lotte.e@mail.dk</a> <a href="mailto:fatteluke@hotmail.com">fatteluke@hotmail.com</a>		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.	<b>Jesper Steffensen</b> Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen	61 26 90 86 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619	jeste@privat.dk junkersport.dk <a href="mailto:garbrecht@bbsyd.dk">garbrecht@bbsyd.dk</a> <a href="mailto:olsen@natuglen.dk">olsen@natuglen.dk</a>		Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon

# AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	<b>Marianne Refslund</b> Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens SøndergaardNielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	<a href="mailto:marianneogjorgen@hotmail.com">marianneogjorgen@hotmail.com</a> <a href="mailto:silpo@hotmail.dk">silpo@hotmail.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:kirsten-mogens@webspeed.dk">kirsten-mogens@webspeed.dk</a>		Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	<b>AnneGretelJacobsen</b> Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	<a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a> <a href="mailto:ingalykke@hotmail.com">ingalykke@hotmail.com</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>		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.	<b>Connie Lutzke</b> Anne Grete Jacobsen	28 57 88 50 51 14 15 26	<a href="mailto:clp@eucsyd.dk">clp@eucsyd.dk</a> <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon						

## Lise Lotte i Nairobi

I maj klarede jeg kravet til U18 vm i hammerkast. Kravet var 60 meter, hvilket jeg klarede af flere omgange. Efterfølgende var der en del praktiske og psykiske ting, som jeg skulle have styr på, bl.a. vaccinationer og hvordan jeg ville tackle en uge med nye mennesker, nye omgivelser og konkurrencer med andre ufattelige dygtige atleter.

Mandag d. 3. juli kom den længe ventede besked omkring om jeg var udtaget til turen eller ej. Heldigvis var jeg udtaget sammen med 6 andre atleter. Jeg kunne desværre ikke få min egen træner Kirsten med, grundet hun bl.a. ikke var licenstræner og derfor ikke kunne være træner på en DAF-tur. Men med den viden og sikkerhed, som Kirsten havde givet mig igennem min vej til vm, var vi sikker på, jeg nok skulle klare den på egen hånd og med hjælp fra den kastetræner, der var med på turen, Michael Bruun Jepsen.

Søndag d. 9. juli var der afrejse fra Kastrup lufthavn. Vi fløj fra lufthavnen kl. 11.10 og vi landede i Nairobi lufthavn kl. 02.00. Men da vi havde lidt problemer i Nairobis lufthavn med at komme ind i landet, var vi først på Kenyatta University omkring kl. 5 om morgenen.

Alle nationer boede i Kenyatta University, som er en universitetsby.

Vi boede på noget, man kan kalde et hotel. Enkeltværelser og toilet på gangene. Vi danskere boede på gang med Tjekkiet, Mexico og Cuba. De larmede meget om aftenen, og huset var meget lyd. Så det voldte os lidt søvnproblemer. Det gjorde det ikke bedre, at mange mente det var orden at holde fest hver aften i et fælleslokale, som lå tæt på vores gang.

Vi boede cirka 15 minutters kørsel fra Kasarani Stadium, som har plads til 60.000 tilskuere. De fleste dage var der over 50.000 tilskuere.





Onsdag d. 12. juli skulle jeg kaste. Jeg var kommet i kvalifikation B, hvilket var rigtig rart da jeg så vidste, hvor langt jeg skulle kaste for at komme i finalen. Jeg skulle kaste lidt over 62m hvilket var sandsynligt. Jeg gik ind til konkurrencen med den indstilling, at det var okay, hvis jeg ikke kastede langt, men det vigtigste var, at jeg havde styr på min nervøsitet. Konkurrencen startede med 2 kast i nettet og 1 ødelagt hammer. 3. kast fik jeg slynget ud på 59.24m.

Resten af ugen blev brugt på træning og se andre spændende konkurrencer.

Derudover brugte vi også en dag som turister, hvor vi var på safari og inde og se Karen Blixens hus. Desuden var vi også en dag til middag hos den danske ambassadør i hendes residens.

Efter 17 timers rejse var vi i Kastrup Lufthavn igen den 17. juli.

Turen har givet mig en masse gode oplevelser, en god erfaring med store stævner, nye venner i Danmark og nye bekendtskaber rundt i hele verden.

*Lise Lotte Jepsen*



## EM for Masters i Aarhus

Af Kirsten Eskildsen

I ugerne fra to. d. 27.7 til sø d. 6 august var Aarhus vært for EMACS 2017.

For baneatletik delen havde klubben 2 deltager med. Nemlig Helle Guldborg Nielsen som stillede op i K45 gruppen i spydkast og kuglestød og Kirsten Eskildsen i gruppen K55 som stillede op i vægdkast, hammerkast, højdespring og 4x100m stafet. Willy Frandsen havde også meldt sig til, men måtte desværre melde afbud igen, da han skulle opereres.



For Helle var det første gang hun deltog ved sådan et stort internationalt stævne.



Spydkast konkurrencen fandt sted ude på

Viby stadion, hvor der var 3 andre danske piger med. Så helt mutters alene var hun ikke ;). Hun havde et meget fornemt publikum som stod og kiggede på. Nemlig spydkasteren Dennis Kula, vinderen fra OL i Moskva i år 1980 og Spydkasteren Jette Ø Jeppesen som ligeledes deltog ved OL i 1996.

En medalje blev det dog ikke til, men der blev knyttet nye venskaber og hygget. Det som disse stævner handler allermost om. Selvfølgelig konkurreres der også benhårdt og der ligger lige så mange benhård træning forud for disse stævner.



Kuglestøds konkurrencen foregik inde på hovedstadion Ceres Park Arena med masser af musik og liv. Hvor hele familien var med for at heppe.



# Røde Kro Løbet 18. august 2017





Hans Christian Bomskov (tv.) Lars Andersen, Liselotte Schäfer og Gunnar Jensen siddende på højdespringmadrassen på Aabenraa Stadion – maj 1977 ( Udklip fra min scrapbog)

## Et nostalgisk øjeblik

I maj 1977 begyndte atletikturneringen igen, og for atletikudøverne i Aabenraa IG så det ud til at blive en travl sæson. AAIG stiller med både et dame- og herrehold i 3. division. I fjor sluttede herreholdet på andenpladsen i 3. division, mens dameholdet rykkede op fra 4. division.

Der blev stillet store forventninger til herreholdet. De sidste to års andenpladser plus den meget store resultatmæssige fremgang i de senere

år gav berettiget håb om oprykning til 2. division.

I den første divisionsmatch på Kristi Himmelfartsdag i Svendborg kommer holdet imidlertid ud for den første store forhindring, idet Svendborg må betegnes som favorit. AAIG har også visse vanskeligheder med holdopstillingen, idet der har været mange skader at slås med og enkelte førsteholdsdeltagere er rejst fra byen.

## **Klubrekorder i spydkast og kuglestød**

Den tidligere sæsonform synes i år at være i orden for de fleste AAIG'ere. Der foreligger allerede de første klubrekorder, nemlig Gunnar Jensens 66,90 m i spydkast og Lars Andersen, der nåede 12,75 m i kuglestød. Desuden har Svend Erik Beck med en fremragende 400 m tid vist, at der kan laves gode resultater selv så tidligt på sæsonen. Grunden til de gode resultater er nok den kraftige vintertræning.

## **AAIG's fire landsholdsfolk i kamp**

AAIG's fire landsholdsfolk bliver interessante at følge i den kommende sæson. Først i ilden kommer Gunnar Jensen, når Danmark i en kastelandskamp skal møde Island på udebane i juni.

Også i juni, nemlig den 25., går der løs for Lars Andersen med en landskamp i 10-kamp i Madrid mellem Spanien, Italien, England og Danmark. Senere kommer den meget vigtige Europa-cup match mod Island og Norge i København sidst i juli.

Liselotte Schäfer kan endnu deltage på det danske ungdomslandshold, og hun

får i denne landskamp mod Nordtyskland i Berlin sin største opgave i spydkast, Endelig skal Hans Christian Bomskav forsøge at få formen til at kulminere ved Aarhus Games, hvor klubbens 5 km klubrekord skal stå for fald.

## **JM for ungdom og DM i terrænløb: Et AAIG-arrangement**

Igen i år har AAIG et par store arrangementer. Efter sidste års store succes med afviklingen af de jyske ungdomsmesterskaber har afdelingen i år påtaget sig jyske holdmesterskaber for 11-12 -årige samt de danske mesterskaber i terrænløb. Disse mesterskaber bliver løbet på en 2 km rute i Hjelmskov den 29. oktober,

Træningen i atletikafdelingen er altså i fuld gang, og alle interesserede kan være med. Som noget nyt vil der i år blive lavet et hold til de jyske old boys mesterskaber, - så der er også for de lidt ældre i afdelingen masser af muligheder. Old boys kan deltage fra deres fyldte 30 år.

*Af Willy Frandsen*



- ◆ TYVERIALARM
- ◆ VIDEOOVERVÅGNING
- ◆ TÅGESIKRING
- ◆ ADGANGSKONTROL
- ◆ BRANDSIKRING



70 133 233 | [www.telesikring.dk](http://www.telesikring.dk) | [info@telesikring.dk](mailto: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**

# RIMECO

Recycling since 1888

Skibbroen 20 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 0300 · info@rimeco.dk  
[www.rimeco.com](http://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](http://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](mailto:sport@nordschleswiger.dk)

**Der Nordschleswiger**  
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

[nordschleswiger.dk](http://nordschleswiger.dk)



## Landsstævnet i Aalborg

4 dage med idræt om dagen og fest og koncerter om aftenen. Mere end 25 idrætter og flere end 400 aktiviteter til Danmarks største idrætsfestival 29. juni til 2. juli 2017 i Aalborg.

DGI Landsstævne er Danmarks største idrætsfestival. Hver fjerde år strømmer tusindvis af aktive danskere til en ny værtsby, der kan præsentere et væld af idrætsaktiviteter, fællesskab, fest og farver. I 2017 var det Aalborg, der slog dørene op for Landsstævnet - også kaldet L2017.

Blandt de ca. 25.000 idrætsudøvere, der deltog i L2017, var vi en lille flok fra Aaig: Marianne og Ritha, der havde valgt indkvartering på en skole, Holger og Anne Grete, der boede i Seniorlejren samt Andreas, Nine, Ebba, Dan og jeg, der slog vores telte op på teltcampingpladsen, der var blevet etableret på en kæmpe stor byggegrund i anledning af landsstævnet.

Vejret var ikke helt med landsstævnet denne gang. For at sige det mildt regnede det ret kraftigt det meste af torsdagen, hvilket også betød, at vores familie sprang selve åbningsceremonien over. Men vi deltog i åbningsparaden sammen med omkring

10.000 andre deltagere. Vi gik et sted mellem 2 og 3 kilometer gennem Aalborg by, og undervejs skete der en masse forskellige ting. Bl.a. så vi nogle der rappellede ned ad en høj bygning, trampolinspring på en kæmpealtan, og pludselig var der nogle der kastede med bolde og spillede badminton hen over rækkerne. Jeg tror, samtlige 25 idrætter på en eller anden måde var repræsenteret på turen rundt i Aalborg.

Der var virkelig gjort noget ud af det, så paraden var en oplevelse – også selvom det begyndte at regne igen halvvejs. Fredag regnede det lidt indimellem, mens solen lørdag skinnede fra en skyfri himmel og temperaturen kom op i nærheden af de 25 grader.

Jeg var tilmeldt landsstævnet som gymnast, men deltog desuden i både byorienteringsløb (torsdag eftermiddag) og biatlon (fredag formiddag). Disse to aktiviteter var blot et par af rigtig mange, som relaterede til både motion og triathlon.

Marianne, Andreas, Dan og jeg selv har her nedenfor skrevet lidt om de workshop/aktiviteter, vi deltog i. Måske kan det inspirere nogle af jer til at deltage i næste landsstævne, der finder sted i Svendborg (der også var værtsby i 1994) fra den 1.-4. juli 2021.

*Petra Vig Jørgensen*



## På "sightseeing" i Aalborg

Da vi var til Landsstævne i Aalborg deltog vi i byorienteringsløb gennem Aalborgs gader og baggårde. Her løb vi sammen Nine, Petra, Dan, Ebba og mig. Jeg fik fornøjelsen af at løbe med Ebba i babyjoggeren, mens Dan, Petra og Nine stod for at finde vej. Dette var nok også den smarteste måde at fordele arbejdskraften, når jeg ikke selv er den fødte GPS, og det der med at styre et kort samtidig med en babyjogger også er en udfordring.

Først havde jeg tænkt, at et orienteringsløb i Aalborg ville være en fin måde at få set byen, især når vi havde aftalt bare at tage det stille og roligt og nyde turen... Ja, man kan jo selv høre hvordan det lyder - ikke særlig sandsynligt.



Vi blev sendt afsted ca. 10 personer ad gangen ved at bruge en elektronisk chip, og så var vi i gang. Der gik selvfølgelig ikke mere end 2 sekunder før vi besluttede at nå så mange poster som muligt, og så blev tempoet ellers sat op.

Jeg kan sige så meget at Dan, Nine og Petra har kigget på et kort mere end en gang, så jeg havde nok at se til med at bare at styre babyjoggeren.



Det var en god oplevelse at løbe orienteringsløb inde i selve byen, og mange af posterne var placeret i hyggelige baggårde og andre sjove steder som man ellers ikke lige kommer forbi. Jeg må dog erkende, at selve orienteringsløbet ikke hjalp mig til senere at kunne finde rundt i byen, da jeg ikke fik kigget meget på kortet. Men ikke desto mindre var det en sjov aktivitet.

*Andreas Hartmann Nielsen*

## Motionister med gevær og løbesko

Under årets landsstævne deltog Nine, Dan og jeg sammen med knap 200 andre landstævnedeltager, her i blandt finansminister Kristian Jensen, fredag formiddag i biatlon, der ved landsstævnet bestod af fem løberunde à en kilometer og fem skud med gevær mellem hver løberunde. Missede man et skud, fik man en strafrunde à 35 meter.

Blandt de mange, som flokkedes omkring startstedet, var det tydeligt, at biatlon appellerer til løbere og triatleter, og at en del kendte konkurrencen fra skiskydning.

”Det er lettere at lære løbere at skyde, end at lære skytter at løbe,” har Flemming Mikkelsen fra DGI Skydning, som stod som arrangør af aktiviteten, udtalt.

Nine havde fået en starttid allerede omkring kl. 9.30, mens Dan og jeg først skulle starte ved 11-tiden. Mødetid var en halv time før start, så vi (Nine) skulle altså være i Østre Anlæg, hvor skydning og løb skulle foregå, senest kl. 9.00.

Vi fik hentet vores startnumre og fik at vide, at vi kunne få 5 prøveskud, inden

vi skulle starte, så Nine gik straks i gang med sine.



Deltagerne blev sendt afsted med 1 minuts mellemrum, og der var 10 bokse med geværer, man kunne skyde fra. En official fortalte hver gang, man kom tilbage fra en løberunde, hvilken boks man skulle løbe hen til. Det fungerede, så vidt jeg oplevede det, upåklageligt. Ingen kø!

Da det ikke var alle af de 300 forhåndstilmeldte, der mødte op, fik vi at vide, at vi bare kunne gå over til startstedet og vente til der var en ledig plads, så jeg skyndte mig at få afviklet mine prøveskud. Det var med et lasergevær, hvilket jeg aldrig havde prøvet før, men jeg lagde ud med 5 pletskud. Hvor svært kan det være? Jeg skulle blive klogere.

Jeg startede, inden Nine var i mål – Dan passede Ebba – løb den første runde i fin stil og fik samtidig set lidt af en krolf-turnering, der var i gang andetsteds i anlægget. Vel ankommet tilbage efter første runde fik jeg anvist boks nr. 8, løb derhen, lagde mig ned, tog geværet – og kunne overhovedet ikke se noget. Panik og 5 forbiere – altså 5 x 35 meter ekstra løb, hvor jeg ovenikøbet selv skulle holde styr på omgangene.



Det lykkedes, og jeg løb ud på 2. runde. Anden skydning foregik også fra boks 8, og jeg kunne stadig ikke se noget. Heldigvis var der en flink official, som fortalte mig, at det var fordi jeg sigtede for højt og ikke kiggede igennem det lille sigtehul.

Denne gang var der 4 træffere og kun en strafrunde. Ved 3. skydning blev jeg

lidt overmodig og ramte forbi 2 gange, men ved sidste skydning lykkedes det at gøre rent bord igen. Sådan. Til gengæld brugte jeg ret lang tid på selve skydningen, og det gik selvfølgelig ud over min samlede tid. Både Kristian Jensen, Nine og Dan var hurtigere end mig.



Men hold op, hvor var det sjovt. Jeg har prøvet at skyde før, og jeg har også prøvet en ”biatlon”, hvor man skulle skyde og så lave forskellige fysiske aktiviteter, hver gang man skød forbi. Men jeg har aldrig før prøvet at kombinere løb og skydning. Det prøver jeg gerne igen.

*Petra Vig Jørgensen*

## Mountainbike til Landsstævne

Til landsstævne i Aalborg, deltog jeg i to forskellige mountainbikeworkshops, først en guidet tur og derefter “Lær at tage et hop”.

Det startede med, at vi mødtes ved mountainbikebasen med alle, som skulle deltage i den guidede tur. Her var der nok omkring 40 personer, som mødte op. Vi fik en kort introduktion og blev inddelt på hold med 2-3 instruktører. Der var et enkelt hold som gik efter at køre hurtigt og langt, og ellers kunne man blot vælge det hold, man følte for.



Som det var beskrevet på Landsstævneappen, så var denne aktivitet for folk på alle niveauer, så vi havde både folk med, som nok aldrig har kørt på en mountainbike og ligeledes folk, som nok har kørt lidt mere end en weekendtur. Jeg havde ikke selv kørt siden forrige sommer, så jeg deltog på et af de blandede hold.

Det var derfor en social fornøjelse nærmere end en udfordrende træningstur. Men ikke desto mindre var det en fornøjelse, jeg ikke ville have valgt fra. Vi var rundt og så flere flotte mountainbike- og naturområder i Aalborg, og både instruktører og deltagere var ikke for generte til en god snak om vind, vejr og klikpedaler.

Efter vores 2,5 times tur vendte vi tilbage til mødestedet, hvorefter vi sagde mojn (eller “hej hej” som man siger længere nord på).

Så spiste jeg en banan og kørte direkte videre til næste workshop “Lær at tage et hop”. Ved denne workshop var der 3 instruktører og ca. 20 deltagere. Denne workshop var kort sagt vildt fed.

Vi blev inddelt i to hold: dem som ville lære at køre et allerede etableret hop, og dem som ville lære at hoppe med cyklen uden et etableret hop også kaldet bunnyhop (det kan ses på youtube hvis man søger bunnyhop). Jeg valgte bunnyhopholdet og dette valg sætter jeg stadig pris på.

Instruktøren var god til at strukturere undervisningen og kunne forevise øvelserne til stor inspiration. For dem

som tror, at man hopper med sin cykel ved blot at trække i pedalerne med klikskoene og i styret med armene, så kan jeg afsløre at I tager fejl. Vi fik opdelt selve hoppet i tre forskellige dele med tilhørende øvelser og instruktioner (følgende beskrivelse lyder muligvis meget nemt og simpelt, men så prøv lige at gøre det selv!).



Først skulle vi lære at løfte den forreste del af cyklen med to forskellige øvelser og derefter den bageste del af cyklen med en enkelt øvelse. Til sidst skulle vi så forsøge at udføre et bunnyhop ved at sammensætte de tre øvelser i en samlet bevægelse.

Dette var noget nemmere sagt end gjort, men workshoppen gav en rigtig god fornemmelse for den generelle balance på cyklen og nogle gode redskaber til at håndtere cyklen når man er ude på sporet.



Jeg er glad for, at jeg smed min mountainbike bag på Ford Ka'en og deltog i de to workshops til landsstævne. Det kan anbefales til enhver, som ejer en mountainbike og kunne tænke sig at blive bedre.

*Andreas Hartmann Nielsen*

## Workshop: Lær at blive glad for din bakke! 😊

Ritha og jeg havde meldt os til denne workshop, da vi synes, at den var yderst vedkommende og aktuel for os med alle de bakker, som vi udfordres af til hver træning hjemme i klubben.

Vi mødtes ude i Fjordparken om fredagen kl. 13, hvor vi blev modtaget af en meget sød, frisk, sportstrænet og humoristisk kvindelig instruktør. Hun var god til at fortælle os om, hvad der skulle ske. Jeg tror, vi cirka var 12 glade løbere i alderen 30 – 70 år. Det var tørvejr! 😊

Vi varmede op med at løbe to kilometer ud til det bakkede område i et passende tempo, hvor alle kunne være med og vi skulle løbe med forskellige deltagere og lære dem lidt at kende. Hun havde mange gode oplysninger til os både om at løbe op ad bakken og om at løbe nedad.

Derudover blev det meget pointeret, at man skal indstille sig mentalt på at gå positivt ind til sagen. Man skal tænke på, at man har klaret mange af de bakker før, at man sagtens kan klare én bakke mere og så videre. Det er vigtigt at holde samme tempo med kortere skridt, være opmærksom på vejrtrækningen osv.

Vi lærte, hvordan man bedst løber nedad uden at overbelaste sine led. Vi

løb på sti med sten, asfalt og græs. Vi fik bestemt pulsen op, og der var rigtig god stemning.

Til sidst kunne vi virkelig afprøve alle teorierne med en lang, stejl bakke. Det var frivilligt, om man ville tage hele det lange stræk, eller om man ville starte midt på bakken. Nu skal man jo huske på, at jo længere man løber op ad bakke, jo længere har man også fornøjelsen af at løbe nedad igen.

Vi løb tilbage til udgangspunktet i samlet flok i jævnt tempo, og vi var alle enige om, at det havde været en virkelig god og lærerig workshop.

*Løbende hilsner fra  
Marianne Refslund*

## Singletrack ved Landstævnet i Aalborg

Sammen med familien har jeg efterhånden deltaget i mange Landstævner, hvor bl.a. aktiviteter som motionsløb, o-løb, atletik, havkajak, MTB, skiskydning i løbesko, adventure race og meget mere gennem årene har stået på aktivitetslisten.

I år havde vi bl.a. glædet os til som familiehold at deltage i et adventure race, hvor vi skulle møde op iført tøj, man kunne løbe, kravle, klatre i (vi prøvede det for 8 år siden i Holbæk, hvor vi blev udsat for mange forskelligartede, spændende og sjove udfordringer), men desværre blev racet i år aflyst pga. for få tilmeldte hold. Tilmeldingsproceduren havde dog også været meget besværlig, det var dog lykkedes Nine efter mange kvaler at tilmelde os som hold. Nine var dog - viste det sig - en af de få, der var nået så langt som til at få tilmeldt et hold!



Hvad så? – Andreas havde været på MTB-kursus og til MTB-løb dagen i

forvejen og havde talt positivt om disse oplevelser – så Nine og jeg besluttede os for at deltage i det MTB-løb, der var denne dag. Vi cyklede ud til startstedet og håbede på, at der var ledige pladser til os. Det var der. 7-8 guider stod klar, vi blev delt ind i 5 grupper alt efter hvor god/erfaren man selv syntes, man var. Vi valgte gruppe 3 og sammen med 8-9 andre MTB-ryttere, cyklede vi fra sydsiden af Limfjorden over jernbanebroen til Nørresundby og videre ud til Lindholm Krat.



Her begyndte så selve MTB-ruten. Til dagligt kan den lokale klub vælge mellem en kort og en lang strækning. Den lange dog kun når der ikke er militære øvelser, da ruten går ind over det militære område. På den lange rute skal man absolut blive i sporet, ellers vil klubben miste muligheden for at benytte det, fortalte en af de lokale guider.

Denne dag var der ikke militære øvelser, så vi fik fornøjelsen at cykle singletrack også i det militære område. Sel-

ve sporet kan vel nærmest beskrives som en mellemting mellem MTB ruten i Aabenraa og MTB-ruten i Kelstrup plantage med bl.a. masser af skarpe sving, snævre passager, glatte rødder i alle størrelser og korte men stejle bakker.

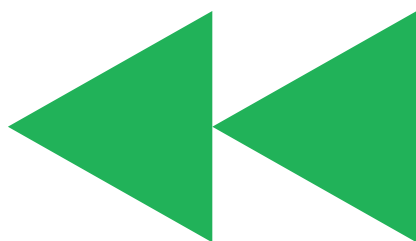
Det viste sig, at vi var en meget homogen gruppe, så pause-/ ventetid var der ikke meget af, bortset fra når guiderne fortalte om det vi så, når vi nåede udsigtspunkter. Selv om det havde regnet meget op til Landsstævnet var sporet forholdsvis tørt med få mudderhuller.

Men et stort mudderhul gik sporet igennem og præcis her valgte Nine mere eller mindre kunstnerisk at forlade cykelsadlen og sætte/lægge sig midt i mudderpølen med sin cykel. Man skal vel også kunne se, at vi har cyklet MTB var kommentaren herefter – og ja både Nine og cyklen havde fået en ”ansigtsløftning”.

Alt i alt blev MTB-turen et godt alternativ til det adventure race vi ikke kom på og helt sikkert et MTB-spor vi ikke selv havde opdaget men kun kom på takket være de lokale MTB-guider.

*Dan B Nielsen*





# Kreditbanken

- den lokale bank

## Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: [taxabus@taxabus.dk](mailto:taxabus@taxabus.dk) • [www.taxabus.dk](http://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 handicaptolet



## CHRISTEN AGERLEY A/S

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



[WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK](http://WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK)

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

## Maraton i Hamborg den 23. april 2017

Jeg var ikke i tvivl, om jeg skulle med eller ej. Jeg skyldte jo Ritha en tur, fordi hun fulgte med mig sidste år, da jeg blev 60 år. I år var det så hendes tur til at runde det skarpe hjørne, men hvis ikke Sejtrækkerselskabet havde været primus motor, fordi de arrangerer sådan en fin tur, var vi nok aldrig kommet afsted.

Der skal jo også træning til. Heldigvis havde vi rigtigt mange gode råd og tips til, hvordan man griber træningen an. Alle i klubben vil gerne fortælle om deres erfaringer, og det er dejligt, så kan man bruge det, der passer til én. Desuden mødtes vi året før nogle gange hos Holger og Anne Grethe, fordi vi var 12, der ville løbe en Maraton for første gang i 2016. De gode råd, som vi fik der, havde vi også med i bagagen.

Dagen oprandt. Stemningen og forventningerne var helt i top. Bussen var fuld. Afgang kl. 10.02 præcis. Løbere og de uundværlige heppere. Der var mange informationer, der skulle formidles, og det klarede Holger på en underholdende og god måde. I passende portioner, så vi kan huske det hele, fordi det er godt forklaret!

Vi kom godt til Hamborg, efter det obligatoriske stop i grænsebutikken. Efter en interessant omvej kom vi helskindet til startstedet. Vi havde god tid til at hente vores startnummer, drikke en frisk alkoholfri sponsorøl og lade os friste af de mange gode tilbud ud i løbeudstyrets forunderlige verden.

Nu gik turen til hotellet og vores forventninger var store til aftenens pastaparty. Hotellet serverer nemlig dejlig god og nærende aftensmad tilegnet løbere. Det var virkelig lækkert. Jeg tror, at de fleste gik til køjs i nogenlunde ordentlig tid, for vi skulle jo tidligt op næste dag.

Suk! Hvis jeg ikke havde haft sommerfugle i maven før, så var de der nu, hvor løbetøjet kom på fra morgenstunden. Havde jeg nu husket det hele? Havde jeg forberedt mig godt nok? Var der plads på toiletterne? Havde jeg nok energigel med? Havde jeg for meget tøj på? Osv. Osv. Uendeligt mange spørgsmål pressede sig på. Der var en forventningsfuld og forløsende stemning ved det velassorterede morgenbord. Nogen var mere stille og nogen snakkede ekstra meget. Desværre var Birthe blevet syg, men hun er lavet af noget særligt stof, så hun gennemførte med dobbeltsidig lungebetændelse. Fantastisk.

Endelig gik starten. Her løb vi så i regnvejr. Midt i mylderet. Fed stemning. MANGE tilskuere. Musik mange steder langs hele ruten. Fartholdere.



Jeg løb med Ritha og først efter 10 km. tog vi regnslaget af. Vi støttede hinanden i at holde hastigheden nede. Det er jo mange kilometer, men hvis bare man deler den op i mindre portioner, så går det. Der er rigtig mange ting at se på. Naturen. Husene. De aktive og glade tilskuere, der klapper og råber ens navn. De andre løbere og især de andre fra klubben. Desuden glæder man sig til at se vores meget aktive og opmuntrende heppere, der spæner rundt i byen for at heppe på os flest muligt steder. Det er vi alle taknemlige for.



Efter 21 km. fortsatte vi hver for sig. Da Ritha ikke vidste, at hendes mand ville stå sammen med min mand og datter et sted på ruten for at heppe på os, blev jeg nødt til at fortælle hende, at de ville stå ved venstre side et sted længere fremme. Jeg turde ikke risikere, at Ritha løb i højre side, og de måske ikke fik øje på hende. Jeg vidste ikke hvor, men endelig var de der efter godt 30 km. Det var helt vildt skønt. Det gav lige den sidste energi til de sidste kilometer. Der var ingen kriser undervejs, som sidste år. Dejligt. Jeg havde nok også trænet lidt mere lange ture.

Alle gennemførte. Nybegyndere såvel som garvede maratonløbere og stafetløbere. Efter et velfortjent bad, mødtes vi alle igen i bussen. Vi måtte dog undvære den dejlige overraskelse i form af pølser med brød, som

chaufføren lavede til os sidste år. Glade, lettede og godt trætte i benene kørte vi hjemad. Vi standsede kun en gang. Her blev så taget de traditionsrige billeder af nybegyndere, stafetløbere, jubilarer, heppere mm.



Jeg kan kun sige, at det virkelig var en fantastisk tur, som jeg kun kan anbefale på det varmeste. Tak til Sejtrækkerselskabet!



Måske vover jeg det igen.

*Mange hilsner fra Marianne, der var så heldig at vinde lodtrækningen.*

## Dammen rundt 10. august 2017

Orienteringsløberklubben HTF var igen vært for årets "Dammen Rundt" med de to distancer på hhv. 6 km og 12,3 km. Allerede et godt stykke tid inden, var de første klubmeldinger om kage og kaffe sat på Facebook. Så er hyggen godt med på tur 😊

Vi var mødt 15 AAIG'ere i den grønne trøje og viste "flaget". Vi mødes som folk ankommer i startområdet, hvor vi lige får udleveret startnummer. Der er altid et vældigt leben ved startområdet og så møder man jo 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 havde nu ikke sat forventningerne til noget, fordi træningsindsatsen havde ikke lige været dertil. Derfor havde jeg kun tilmeldt mig 6 km distancen, som jeg vil forholde mig til i beretningen. (jeg har tidligere skrevet om den lange rute).

Det var en dejlig sommeraften med temperatur omkring de 18 grader og svag vind. Jeg plejer at stille jeg mig i den forreste del i starten, men forsøgte i stedet at presse Thomas lidt frem, så han kunne trække lidt. Det var han ikke helt med på.



Nå, men starten gik, og vi kom da afsted. Det stiger let den første kilometer, så jeg skulle nok lade være med at forsøge på noget dumt. Da vi drejede ind ad Geheimrådets sti forsøgte jeg at tælle mig til placeringen, og tror at jeg lå omkring 12-14 i feltet, hvilket jo var ganske fint.

Halvvejs i løbet ved væskedepotet skilte distancerne sig, således at 12,3 km løb til højre, og vi på 6 km løb til venstre. Der var en let stigning op til væskedepotet, og derfra steg det igen.

De første 3 km løb jeg med km-tid 4:23, 4:35 og 4:54. Ganske passende.

Nu viste pulsen 190 og så fik jeg lidt ondt af mig selv. Det er lidt meget for en halvgammel gut, så jeg blev lige nødt til at gå bare en smule. Så kom jeg til at se Thomas nærme sig i let og elegant stil. ”Nu tager du dig sammen” sagde jeg til mig selv. Der er 3 km hjem, og han vil sikkert gerne forbi.

Thomas er kommet i forrygende form, og formkurven går bare derop ad – nogen gange lidt mere end man synes bekvemt 😊

Det fortsatte opad, men da vi så kom til asfaltvejen gik det lidt ligeud og lidt kuperet, men de sidste 2 km gik det stort set nedad. ”Nu skal den have lidt gas” og jeg kigger ikke tilbage.

Fra væskedepotet og de sidste 3 km var tiderne 5:00, 4:35 og 4:17.

Mit resultat:	28:12
Thomas Ebbesen	28:54
Karin Juel	38:49

Thomas foruroligende tæt på 😊

Jeg nåede ikke lige at være med til kaffe/kage bagefter, men jeg er sikker på at det smagte forrygende, og at klubkammeraterne hyggede sig, som vi jo altid gør når vi er ude.



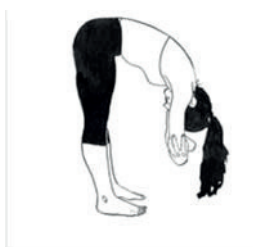
Glæder mig over det fantastiske sammenhold og klubånd der altid følger AAIG, både til træning og ”On tour”.

Mvh  
Kim Meyer

# Yoga med AAIG – Yoga for løbere – fokus har været på hofte og benmusklerne.



Hugstilling: Åbner hofterne, strækker lægmusklen og ryggen.



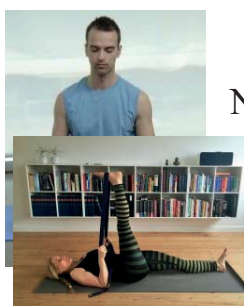
Foroverbøjet stilling: Bagerste lårmuskler og ryg bliver strakt. Især den nederste del



Solhilsen A: Opvarmning af kroppen, hvor hele kroppen bliver aktiveret, udstrakt og styrket.



Hundestrækket: Hele ryggen



Nem skrædderstilling: Hofterne åbnes

Liggende benstræk (brug gerne bælte): Smidiggør dine ben, hofter og lyske. Stillingen styrker desuden dine knæ, kan lindre rygsmærter og er god mod iskias-smerter.



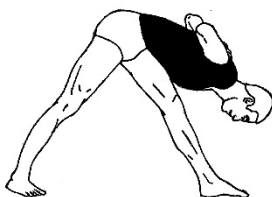
Low lunge med bagerste knæ i gulvet: Strækker lysken og hoftebøjeren.



Runners stretch: Strækker bagsiden af benet.



Duen: Intensiv åbning af hoften, og kraftig stræk af forreste lårmuskler, ballen og hoftemusklen.



Bryst-ben-stræk: Forside af benene styrkes og bagsiden af benene bliver strakt.



Parshvakonasana: Styrker anklen, knæ og lår, samtidig bliver hofterne smidiggjort.

*Aviaaja Pregaard*



# ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

## PETER DAHL | Advokatanpartsselskab

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. 14.00-14.55 forældre & barn - 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 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 Peltz/ Jakob Nerby  
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](http://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](http://www.fitness-syd.dk)



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



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



**Trøst & Mensel**

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

  
**Aabenraa Slagteren**  
Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET





**Aabenraa VVS A/S**

Claus Lund . Aut. VVS-installatør

Dimen 49 . DK 6200 Aabenraa . Telefon 74 62 47 46  
www.aabenraa-vvs.dk . vvs@aabenraa-vvs.dk

## Tagdækning

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

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

Syddansk  
Tagdækning A/S

Tlf. +45 77 34 37 00 . Fax +45 74 63 36 37 . www.syddansktag.dk . info@syddansktag.dk

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

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**

## Aabenraa Triathlon 6. august 2017

Aabenraa Triathlon – Danmarks ældste triathlon – står der på hjemmesiden. Er det et postulat, eller hvor læser man om det henne?

Der var lagt op til at vi som vanligt havde 250 startpladser, og skulle have 4 discipliner, med sprint og OL distance, og så stafet på begge.

MEN Aabenraa Triathlon var lidt anderledes i år, idet man fra myndighedernes side ikke kunne stille med det fornødne mandskab til færdselsregulering i Rugkobbekrydset. Vi kunne derfor ikke køre ad Tinglevvej til Bladknæk. Derfor blev OL distancen aflyst, så vi kun havde sprint, sprint stafet og duathlon at tilbyde.

Det er ærgerligt at vi ikke kunne få OL distancen med. Selvom den tillempede rute på Kystvejen er mere publikumsvenlig. Dog skal man være en kender for at lige at få overblikket i hvem der ligger hvor i feltet. Deltagerne kan sikkert selv bedømme placeringen, men det hele går så hurtigt, at de fleste færdige og har pakket sammen indenfor to timer efter start, og det er der ikke så meget i for publikum.

Jeg traf min nabo, som også søgte ly af regnen. Han spurgte, hvorfor stod der

ikke noget i Jyske eller ugeavisen om arrangementet?

Tja, det er jo et godt spørgsmål. Måske fordi det altid er de samme der står for hele det grundlæggende arbejde, og at det som regel er lidt vanskeligt med hjælpere. Det er den samme lille skare der lige nøjagtig ved hvordan det hele sættes op, og så smutter der lidt hist og pist.



Jeg synes at vi i år har lykket at få et ganske tilfredsstillende set up, hvor vi havde lånt de gule afspærrings bomme af Arkil. Det så dælme godt ud, og så er det nemt at stille op og tage ned.

Vi fik også speaker mekanikken til at virke. Det var rigtig fint at teltet blev flyttet fra strandpromenaden op i pit området. Det gjorde det hele meget mere nærværende. Dog var det lidt ærgerligt at vi ikke nåede at få mål portalen sat op, for det er altså lidt federe at løbe gennem portalen i stedet for en måtte.



Trods aflysning af OL distancen havde vi 16 deltagere i Duathlon, 3 hold på sprint stafet, og 68 deltagere på sprint distancen.

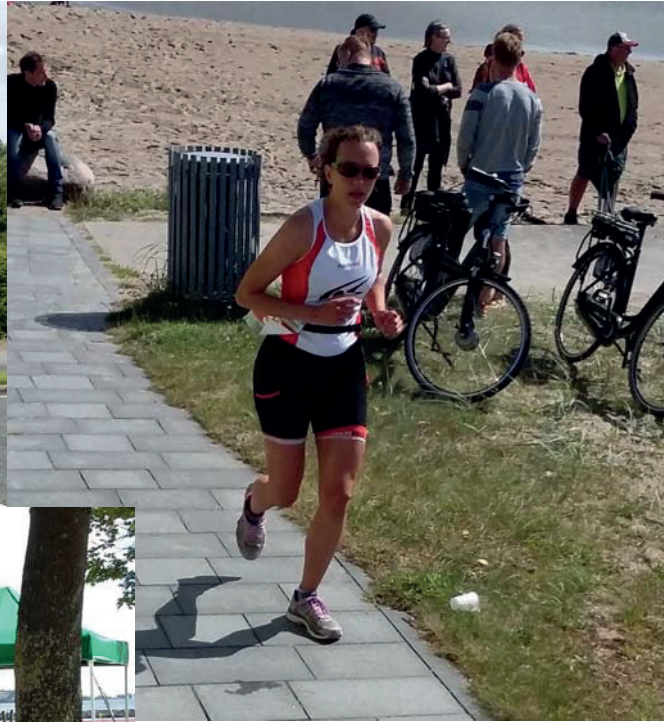
Når du nu læser denne lille beretning vil du måske studse over at jeg gentagne gange skriver "vi", men selvom jeg ikke er i stævneudvalget, føler jeg et medansvar for at vi lykkes med vore arrangementer.



Mit foreslag fremover vil være:

- Delagtiggøre flere i processerne op til stævnedag
- Holde hjemmesiden á jour
- Brug Facebook aktivt til info
- Få noget publikums attraktivt, som de kan se på ved og omkring Sønderstrand
- Sæt noget i Jyske og Ugeavisen, ligesom Trikalender

Mvh  
Kim Meyer



# Aabenraa Triathlon 2017



## Vintersæsonen nærmer sig!

Så er det igen tid til at tilbyde træning for dig der vil have fokus på forbedring, samtidig med at du har et godt socialt sammenhold med dine øvrige klubkammerater. Hvis du kan løbe 8-12 km og har mod på at blive bedre, burde overveje at deltage. Alle kan være med, idet udgangstempo vil være op til 6.00 min./km i bagtroppen, og såfremt der ikke vendes om, vil der aftales opsamlingspunkter eller holdet splittes i passende grupper. Vi sørger altid for at få de bagerste med, og vi bestræber os på at alle kommer hjem så godt som samtidigt.

Holdet er ikke elite baseret, men et efterår/vinter tilbud, som giver lidt input af variationerne i løb og løbetræning. Du kan sende mig en mail på: [kimmester@yahoo.com](mailto:kimmester@yahoo.com) med dit seneste officielle konkurrence resultat, og jeg kan organisere efter niveau.

Vi skal have det **sjovt**, nyde det **sociale** og træne **seriøst**.

Dagens træning kan ud over opvarmning bestå af:

Mandag: Roligt løb som grundtempo, Løb i dit målsætningstempo (konkurrence tempo), Progressiv træning (hver km bliver lidt hurtigere), Tempo tur, Fart leg

Torsdag: Lange intervaller, pyramider, Korte intervaller, 10-20-30, Trappe-/Bakke løb – pres dig selv, Teknik / koordination, Core & styrke øvelser.

Størstedelen af træningen vil være i roligt tempo, og den hurtige del vil max være 20 minutter.

Ovenstående er godkendt af bestyrelsen, men **træder først i kraft efter medlemsmødet den 5. september.**

Send gerne en mail om tilsagn til deltagelse, og også gerne med seneste aktuelle konkurrence tid på en officiel distance.

*Med sportslig hilsen  
Kim Meyer  
tlf. 61715511, mail:  
kimmester@yahoo.com*

## Årets grillløb 2017

I år var der ikke lodtrækning eller slagsmål om, hvem der skulle skrive om årets grillløb – det fulgte med vandrepokalen, ”Sukkerskålen”. Sukkerskålen blev i år overrakt til mig, Karin.

Årets grillløb blev som de foregående år afholdt på Knapstien. Anne Grete og Holger lagde have og grill til – tusind tak. Der var sat telt op, så vi alle kunne sidde i læ for vinden ved middagen.

I år deltog 32 løbere fordelt på i alt 7 hold. Disse 7 hold løb fem forskellige ruter af forskellig længde. Den korteste rute var 4,5 km, mens den længste rute var godt 10 km. Ruterne var ikke afmærkede i naturen, men holdene fik en skriftlig beskrivelse. Hvis løberne ikke kunne læse og forstå rutebeskrivelsen, var der derfor en risiko for at løbe forkert. Det er efter sigende sket de tidligere år.

I år var der ingen hold eller enkeltpersoner, der løb forkert. Fælles startskud og alle løb ad Knapstien. Med et fælles startskud betød det også, at der var hjælpere, som tog tid – tid på løberne. Vejret var vi meget heldige med – måske blæste det en smule men der faldt ingen regn.... så vidt jeg husker.

Efter løbet var der tid til bad ved AAIG's klubhus før vi skulle spise. Det undrer ingen, at der var herlig mad fra

grillen. Grillen stod løbslederen, Holger, selvfølgelig for. Han og Anne Grete havde haft hjælp i køkkenet til at lave forskellige lækre salater. Middagen blev afsluttet med kaffe og hjemmebag. De hjemmebagte kager var medbragt af enkelte deltagere.



Arrangementet blev afsluttet med en absolut gaveregn. Alle hold – første som sidste pladsen – fik præmier. Her bør det måske nævnes, at der efter sigende kun skulle være 4 sekunders forskel i løbstiden på første- og andenpladsen.



Gaverne var særlig udvalgt på Anne Grete og Holgers mange udenlandsrejser og deres tur til Kruså. Af præmierne kan f.eks. nævnes en stor glasplade, Mainzelmännchen af guld,

rosetterne og glas med tilhørende flaske og indhold. Sidst men ikke mindst kanelnegle. Det vil nok være på sin plads at nævne, at kanelSNEGLENE gik til sidstepladsen.



Et super arrangement, som absolut kan anbefales at deltage i. Det er ikke mindst et godt arrangement, hvis man er ny i klubben, som jeg er. Jeg er blevet taget godt i mod.

Deltagerne og jeg siger tak for et godt arrangement til Anne Grete og Holger.

*Karin Davids*

## NM U20 Umeå, Sverige

Lise Lotte Jepsen udtaget til at repræsentere Danmark på det danske U20 Landshold i hammerkast.

I weekenden 18-20. august blev der i Umeå, Sverige holdt Nordiske Mesterskaber for hold og individuel.

Da Lise Lotte i denne sæson har kastet længst med 4kg hammeren 53.02m, af alle piger i gruppen U20, blev hun udtaget til landsholdet. Og det som yngste i en alder af 16 år.



I søndags kastede hun så ikke bare for landsholdet, hun formåede endda at vinde bronze og sætte personlig rekord med et kast på 55.31m og dermed slette den en gammel junior rekord U20. Dermed lagde hun 1.16m til den tidligere rekord, som Vanessa Mortensen satte ved Store DM i Århus i 2001.

*Af Kirsten Eskildsen*

# AAIG deltagelse ved Arena Aabenraa indvielse



Den flotte store nye Arena Aabenraa på indvielsesdagen

Lørdag d.19. august var der indvielse af den nye Arena Aabenraa, som giver et stort løft til sporten/idrætten i Aabenraa og herunder AAIG, som gennem snart en menneskealder har været med på diverse projekter omkring tilblivelsen af en Multihal i Aabenraa.

Vi havde i dagens anledning sat en annonce i Aabenraa Ugeavis for at ønske Tillykke.

**AAIG** ønsker Aabenraa kommune tillykke med **ARENA AABENRAA**, som vi håber alle byens foreninger vil få stor glæde af

**Dyrk idræt i AAIG - vel mødt!**

Volley    Gymnastik    Atletik, tri & motion    Petanque

Aabenraa Idræts & Gymnastikforening    www.aaig.dk

AAIG's Arena Aabenraa tillykke annonce i Ugeavisen.

AAIG-atm var repræsenteret ved triathlon afdelingen, der sammen med Rødekro tri afholdte et Swim & Run

arrangement for alle dem der havde lyst til at deltage - atletik var forhindret af LM i Vejen.



AAIG-atm sammen med RIF-triathlon, Swim & Run arrangement.

Man kunne vælge 50 m svøm + 400 m løb (under 10 år), 100 m svøm + 800 m løb (10 - 14 år) & 200 m svøm + 1600 m løb (over 23 år), der var flest deltagere bl.a. de 10 - 14 årige.

AAIG-Gymnastik havde lavt et stort tumle-, spring-, bevægelses- og motorikområde fra kl.10.00 til ca. kl.16.00 i hal 5, som fremadrettet også bliver der hvor de kommer til tilbringe mange



træningstimer efter de har fået gode opbevaringsforhold til deres redskaber i et siderum til hallen.



AAIG gymnastik med aktiviteter i hal 5

AAIG-volleyball havde en opvisningskamp fra kl.11.00 til ca.13.00 i hal 3, hvor deres 2.divisions herrehold dystede mod Danmarksmestrene fra Marienlyst volleyball klub.



AAIG volleyball 2.div. hold i hal 3 efter kampen mod Marienlyst.

Til daglig træner AAIG-volley i hal 3 og hvor atletikken nu er rykket over på Kongeå skolen + mere halkapacitet, vil det forbedre træningsmulighederne for vor volleyball spillere.

Vores gl. orienteringsafdeling, nu OK syd, var også med ved udendørsaktiviteterne, hvor de brugte en stationær orienteringsrute rundt om hallen. Her kunne dem der havde lyst få et kort udleveret og prøve ruten af. Som jeg kunne forstå på dem var der desværre ikke kommet så mange - folk er ikke gode til kortlæsning mere, da GPS jo bruges.



OK syd orientering (tidl. AAIG-orientering) foran Arena Aabenraa

Noget af det helt nye i Arena Aabenraa er E-sport, som var et rigtig stort tilbudsstykke blandt specielt ungdom.



E-sport rummet i Arena Aabenraa

AAIG arbejder pt. på at få en E-sport afdeling efter en henvendelse fra nogle ildsjæle og vi har haft et indledende møde med dem, de samme pers. som var tovholderne af E-sport arrangementet der foregik under indvielsen af Arena Aabenraa.

E-sport hører PT til under DGI, men det skulle ikke undre mig om DIF ikke overvejer at få det på programmet, med den udbredelse det har og får fremadrettet.

Billeder fra indvielsen kan ses på flg. link:

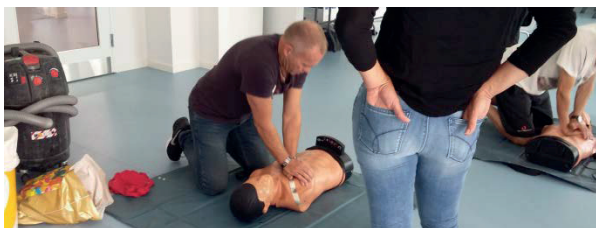
<https://goo.gl/photos/fnVG4nCxoVMQRYmH7>

*Lars Bo Hansen*

## Bassinprøve

Når vi i triathlon har svømmetider i svømmehallen, skal vi selv stille med bassinvagter. Dvs. at en del af os, har fornyet/taget bassinprøven en gang årligt. De første par år var vi forholdsvis mange, men det seneste års tid, har vi ikke været særlig mange til at deles om vagterne, så derfor var det dejligt, at der mødte 15 triathleter op til den bassinprøve med teori om livreddende førstehjælp, vi kunne tage søndag den 13. august.

Der er kommet nye regler, så vi kunne ikke ”nøjes” med at tage selve bassinprøven, og selv om de fleste af os havde deltaget i diverse førstehjælpskurser og hjertestarterkurser, var det for manges vedkommende en del år siden. Så det var godt at få teorien genopfrisket og ført ”up to date”.



Selve bassinprøven er til gengæld blevet en hel del nemmere. Når man er bassinvagt for voksne, må man nu selv svømme i vandet samtidig. Det betyder, at vi må tage prøven i svømmedragt og med svømmebriller på, da det ligesom ikke giver mening at

gå op af vandet, tage brillerne af og trøje på, hvis det skulle blive nødvendigt at hente en person på bunden.



Teori plus prøve tog 2 timer, og vi var delt op i 2 hold. Hold 1 fra kl. 13 – 15, hold 2 fra kl. 15 – 17. Til forskel fra tidligere, hvor John og Helge fra Aabenraa Svømmehal har stået for prøven, var det denne gang en ekstern ”eksaminator” fra Bov Svømmehal, der forestod prøven, som alle 15 gennemførte. Så i den kommende sæson er vi 15 plus 2, der har taget prøven i forbindelse med deres job til at tage vagterne.

Som noget nyt har Tri-udvalget besluttet at gøre det til et **fast princip**, at man, hvis man ønsker at svømme mandag og søndag, skal forsøge at gøre at bestå bassinprøven. Det resulterer forhåbentlig i, at vi bliver endnu flere til at deles om vagterne.

*Petra Vig Jørgensen*

# Terminsliste 2017-18

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>September</b>					
Lørdag 2.		Tønder	M	Tønderløb	Allan
Lør-søn 2.-3.		Høje Kolstrup, Aab.		Stafet for Livet	
Lørdag 9.		Randers	A	Regionsfinale 10 – 13	
Søndag 10.		Broager	M	Gendarmløbet**	
Lørdag 16.		Kruså	M	Grænseløbet*	
Søndag 17.		Herning	A	Holdmesterskaber ungdom	
Søndag 17.		Højer	M	Digeløbet**	
Lørdag 23.		Årø	M	Klubtur til Årø Naturløb	Silvia, Pia, Helle
<b>Oktober</b>					
Søndag 1.		Haderslev	A	DGI børn/ungdom – 15	Helge
Lørdag 7.		Aabenraa Stadion	M	En duft af kvinde	
Lørdag 7.		Dyrskueplads Aab		Mandehørm	
Lør/søn 7. – 8		??	A	Klubtur	
Lørdag 28.	14.00	Aabenraa Stadion	M	Sønderjysk Cross	
Søndag 29.		Vejle	M	Vejle Ådal Løbet**	
<b>November</b>					
Lørdag 11.	14.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross	
<b>December</b>					
Lørdag 2.	14.00	Sønderborg	M	Sønderjysk Cross	
<b>Januar</b>					
Lørdag 13.	14.00	Rødekro*	M	Sønderjysk Cross	
<b>Februar</b>					
Lørdag 3.	14.00	Løgumkloster*	M	Sønderjysk Cross SM	
Lørdag 24.	14.00	Bolderslev*	M	Sønderjysk Cross	
<b>Marts</b>					
Lørdag 3.	14.00		M	Sønderjysk Cross (reserverunde)	
Lørdag 10.	14.00	Agerskov	M	Sønderjysk Cross	

\*klubben betaler tilmeldingsgebyret

\*\*godkendt til idrætsmærket i løb

\* Reserverunde: Hvis 4. 5. eller 6. runde må aflyses pga. vejrlig eller andet, arrangerer pågældende klub en reserverunde lørdag den 03.03.2018

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](https://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