

AAIG

Nr. 5 2017 50. årg.



Werner, Allan og Torben i fin stil på årets klubbturnering til Aare Naturløb.



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Billedcollage: DM atletik ungdom 26.-27. august	Side 10
BMW Berlin Marathon 2017 – en dag som hepper	Side 11
LM i Vejen	Side 14
Et lille skriv vedrørende de 3 gratis løb	Side 15
Forskelligt atletikstof	Side 18
Billedcollage: Klubtur til Årø Naturløb 23. september	Side 20
Et nostalgisk øjeblik	Side 22
Drenge 12-15 år nr. 4 i Danmark	Side 24
Billedcollage: Senior i Aalborg 2.-3. september	Side 26
Terminsliste	Side 27

Næste klubblad

Deadline for nr. 6-2017: Søndag d. 10.12.2017

Artikler sendes til:
petra.vig@post.tele.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige margener. Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Linjeafstand 1,25. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Werner, Allan og Torben i fin stil på årets klubtur til Årø Naturløb.

AAIG - atletik, tri & motion organisation



AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

Formand (klubadresse)

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

Næstformand

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

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

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

Atletik aktiviteter

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

Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

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

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

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

Triathlon aktiviteter

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

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

Kim Meyer, kim.meyer@mail.dk Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

Aabenraa Bjergmarathon

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

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

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

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

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

Idrætsmærke

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

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

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

Nålestævner

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

Atletik Statistik

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

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

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

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

Redskaber

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

Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab. 74 61 32 75

Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) dkalo@mail.dk Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) kenny.bach@youmail.dk Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

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

Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com Magnolievej 3, 6700 Esbjerg 27 24 51 88

Klubbladsredaktør

Petra Vig Jørgensen petra.vig@post.tele.dk

Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa

21 78 86 47

I redaktionen

Bodil Nielsen finntorsten@ofir.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

Stadion-inspektør

Allan Schmidt asc@aabenraa.dk

Ellemosen 15, 6200 Aabenraa

20 27 57 06

Stadion cafeteria

Bjarne Petersen bjapscafeteria@gmail.com

Vestvejen 25, 6200 Aabenraa

31 50 11 94

* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, petra.vig@post.tele.dk, 21788647

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om". A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt). B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere). C-hold - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning. D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig. Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen. Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med. Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.) Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aften. Et bestyrelsesmedlem giver "officielle beskeder" vedr. klubben.	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Kim Meyer Conny Schlesinger Jesper Steffensen Henning Olsen Tove Grevsen Jesper Steffensen Bo Junker Brian Schaaadt	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 20 42 19 59 21 97 26 19 61 26 90 86 29 90 26 19 26 65 45 37 61 26 90 86 20 73 26 27 21 44 45 99	b-hansen@hotmail.com famjac@post10.tele.dk osotogari@live.dk kimmester@yahoo.com conny@cschlesinger.dk ieste@privat.dk olsen@natuglen.dk tgrevsen@live.dk ieste@privat.dk junker@sport.dk Schaaadt-hansen@webspeed.dk	Jan-Mar og ½-del af Jun. Jul-Dec.

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.	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	perhussmann@me.com bente.bloch@hotmail.dk b-hhansen@hotmail.com	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Pia Festeren Helle Jensen	29 16 82 73 22 42 86 40 24 25 99 67	silpo1@hotmail.com pia_festeren@mail.dk hjhjensen15@gmail.com	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	23 47 20 48 20 42 19 59	martin@weee.dk per@businesskompagniet.dk	Sommer- halvåret
Hjemmesi de	Servicere www.aaig.dk med relevante nyheder (foranlediget af andre?). Sikre hjemmesiden virker. Hjælpe med ændringer m.v. Koordinering med Hovedforening i AAIG.	Henning Olsen Poul Erik Sørensen Torben Lykke	29 90 26 19 30 91 42 12 61 28 37 68	olsen@natuglen.dk silpo@hotmail.dk tklykke@gmail.com	Løbende
Torsdags spisning	Indbyde til fællesspisning sidste torsdag i hver måned. På skift i Stadions cafeteria og eksternt. Sørge for tilmelding (bordbestilling).	Helle Jensen Kim Meyer	24 25 99 67 20 42 19 59	hjhjensen15@gmail.com kimmester@yahoo.com	Alle mdr. undtaget juli og december
Juleaf- slutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrence og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger 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 lotte.e@mail.dk fatteluke@hotmail.com	Primo dec.
Løb langt træning	Indbydelse til og afvikling af 2 arrangementer i foråret og 1 løb til efteråret på rundstrækninger a 3,5-5 km. Udgangspunkt er Aab. Stadion. Afsluttes med Kaffe/the/brød i cafeteria. Pris skal være lav.	Jesper Steffensen Bo Junker Susanne Garbrecht Henning Olesen	61 26 90 86 20 73 26 27 74 62 60 74 29 902 619	jest@privat.dk junker@sport.dk garbrecht@bbsyd.dk olsen@natuglen.dk	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergma- rathon

AAIG ATM - Opgaver i Motion

30.09.2016

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Mailadresse		Tidspunkt
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spising og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund 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	marianneogjorgen@hotmail.com silpo@hotmail.dk famiac@post10.tele.dk famiac@post10.tele.dk kirsten-mogens@webspeed.dk		Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spising og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	AnneGretelJacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	famiac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famiac@post10.tele.dk		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, løbестil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Connie Lutzke Anne Grete Jacobsen	28 57 88 50 51 14 15 26	clp@eucsyd.dk famiac@post10.tele.dk		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon						



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



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

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

Karstens Cykel og Scooter



Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

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

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

Tal tal med os.

revisor.dk

**REVI
SION
SCEN
TRET**

RIMECO

Recycling since 1888

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

Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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

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

DIN TYSKSPROGEDE LOKALAVIS

Vi dækker lokalsporten!

Sportsredaktionen

Skibbroen 4 · 6200 Aabenraa · Direkte: 73 32 30 57 · E-mail: sport@nordschleswiger.dk

Der Nordschleswiger
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

nordschleswiger.dk



DM atletik ungdom 26-27. august 2017

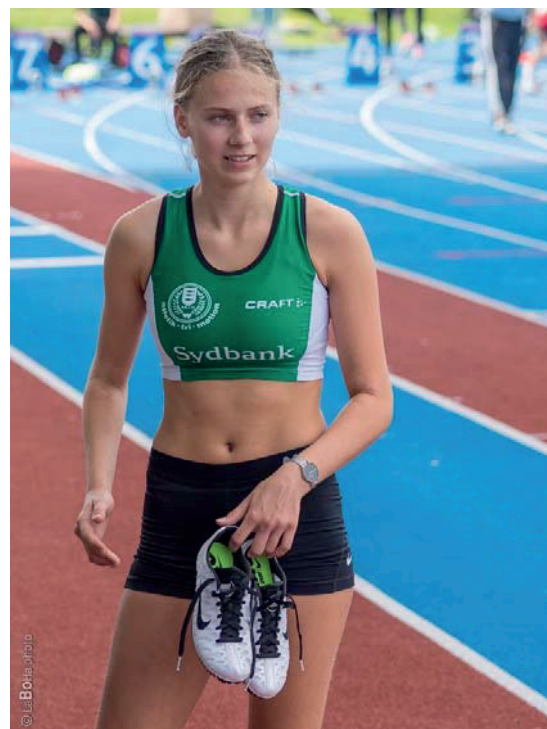


Foto. Lars Bo Hansen

BMW Berlin Marathon 2017 – en dag som hepper

Min kalender viste faktisk ikke at jeg skulle med husbonden til Berlin, men en pludselig indskydelse ændrede det. Vores datter, Elise, skulle løbe sin første marathon i Berlin (hun havde forsøgt i København i 2016, men måtte udgå ved km 24), så vi ville overraske hende med et besøg. Togbillet ved Deutsche Bahn og hotel på Kurfürstendamm blev hurtigt bestilt. Ca. en uge før blev kæresten informeret, og han synes at det var en super god ide, at vi kom og heppede. Vi ankom fredag sidst på eftermiddag efter 2 timers forsinkelse på strækningen til Hamborg. Billetterne blev ændret til ICE-toget, og så gik det med 200km/t, uden stop, mod Berlin.

Først på aftenen mødte vi op ved lejligheden, hvor hun boede og overraskelsen var stor. Hun kunne ikke lige begribe, at vi var i Berlin, for vi havde jo sendt sms og ønsket god tur og godt løb☺ Fredag aften sluttede med mad på en italiensk restaurant.

Lørdag middag tog vi med U-bahn ud til Gleisdreieck for at hente startnummer og se lidt på messen. Allerede ved ankomst til stationen var der en sluse til hallerne, og en til løbenumre, og med tyskernes sans for at organisere gik det også tjept.

Efter en lækker frokost, så vi om eftermiddagen inlineskating, en marathon på inlinere og det gik virkelig hurtigt. De kom kørende i en lang række, hvoraf ca. 1500 damer og 3000 herrer gennemførte. Hurtigste herre på marathon-distancen var fra Belgien i tiden 58:42 minutter, og hos damerne kom Argentina i tiden 1:06:33 timer, jo de har fart på.



Inlineskating

Så kom vi til DAGEN: kæresten afleverede Elise i god tid i startområdet og vi andre nød en god morgenmad på hotellet. Herefter tog vi med U-bahnen ud til Bülowstrasse, hvor vi så de hurtige løbere ved km 35 og i gå afstand derfra kom løberne forbi ved km 21,095. Kæresten havde sagt, at de første 21 km måtte hun klare selv, herefter skulle vi nok hjælpe med flag og muntre tilråb.

Over alt på ruten var der super god stemning, musik rundt omkring, engageret publikum som heppede de ca. 40.000 løbere rundt på turen.



Smil og overskud ved km 21,095

Vi så Elise ved km 21, 35, 38 og på vej i mål ved Brandenburger Tor, hvor hun så glad ud, og var godt løbende. Hun kom i mål på 4:32:55 timer – så hun var meget tilfreds og glad 😊

Inde på området ved Brandenburger Tor var der en stor fest, både hos løberne og publikum. Der blev danset, og publikum sang og festede ivrigt med. Vi fandt hurtigt bord og bænke og der blev hentet øl – det havde jo også været en lang og hård dag som hepper, og vi var tørstige. Ja, vi ventede jo på at Elise skulle komme og skåle med os, men hun var ”faret vild” i målområdet. Løbe

42,195 km kunne hun godt, men herefter røg stedsansen. Der blev ringet på kryds og tværs og så dukkede hun op, og vi måtte igen have øl og skåle med ”vinderen”.



En glad ”vinder” med medalje

Løbefesten og ferien i Berlin sluttede med fælles spisning søndag aften og mandag kørte vi retur med Deutsche Bahn til Flensborg uden forsinkelse.

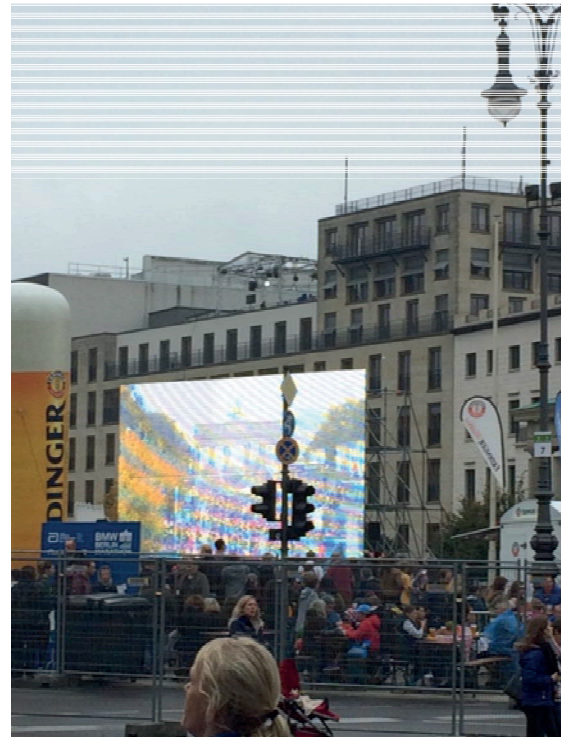
Vinder hos herrerne blev Kipchoge fra Kenya i tiden 02:03:32 timer og hos damerne Cherono også fra Kenya i tiden 02:20:23 timer – jo, de er godt løbende de Kenyanere.

Efter at have oplevet denne fantastiske stemning har jeg selv købt et startnummer til Berlin Halvmarathon i april 2018 – måske skal vi ses der?

Af Hanne J. Nielsen

NB! Vi fik refunderet ca. 30€ pga. forsinkelsen - tak til Deutsche Bahn

God stemning ved Brandenburger Tor



LM i Vejen d. 18.-20.8

Ved DGI's landsmesterskaber i Vejen deltog 16 AAIG'er som en del af det store sønderjyske hold + Kenny, John og Helge som dommer eller leder. Som altid i Vejen var det et godt arrangement, velarrangeret og med gode omgivelser i Idrætscentret – ja bortset fra selve atletikstadion – hvor der kun er 4 rundbaner – og mangler tribune. Men ellers. Vi har så taget 2 af klubbens pavilloner med, hvilket var godt for det sønderjyske hold, da der var en del regnvejr.

Ud over en hyggelig tur for deltagerne blev der også leveret mange gode resultater – de ikke nævnte kan ses på hjemmesiden aaig.dk under atletik.

Individuelt var Rasmus Markussen helt i front i klassen 14-15 år med 1. plads i 100m hæk i 16.13, spyd med 37,51 og længde med 5,13. Desuden 3. plads på 100m i 12,64 og 200m i 26,71. Lasse Horn vandt højde med 1,55 og nr. 3 i længde med 4,87. Lucas Søvang blev nr. 3 i diskos med 28,71 og nr. 3 i spyd med 35,01. I spyd fuldførte Kilian David AAIG's succes ved at tage 2. pladsen med 37,38 – 13 cm efter Rasmus. Lucas Eckholdt tog 2. pladsen på 200m med 26,35. Markus R, Lukas E og Kilian var på den vindende sønderjyske 1000m stafet i 2.25,97, mens Lucas S, Lasse og Jakob Auning var på 2. holdet, der løb sig ind på 3. pladsen i stafetten i 2.35,97. Ved

14-15 års piger vandt Victoria Niebuhr højde med 1,44, mens Solveig Mærsk Johannsen blev nr. 2 på 800m i 2.46,76 samt nr. 3 i 80m hæk med 14.36 og længde med 4,15.

Hos senior vandt Helle Guldborg Krogsgaard både kugle og diskos, mens Brian Krogsgaard Nielsen blev nr. 2 i diskos og nr. 3 i kugle.

Hos 13 årige vandt Mads Krogsgaard Nielsen kugle med 11,38 og blev nr. 2 i spyd og nr. 3 i bold med 48,93. I samme gruppe var Kristine Grevsen med på den sønderjyske 4x80m stafet, der blev nr. 2.



AAIG 3-dobbelt succes i spydkast Kilian, Rasmus og Lucas

Helge L

Et lille skriv vedrørende de 3 gratis løb for vores medlemmer i 2017.

Til et bestyrelses møde i starten af 2017 besluttede bestyrelsen, at vi igen i år ville give vores medlemmer muligheden for at deltage i 3 gratis løb som bestyrelsen havde udvalgt, som belønning for det store frivillige arbejde, som mange af vores klub medlemmer nu gør til de forskellige arrangementer

Vi blev i bestyrelsen hurtig enige om at det skule være nogle lokale løb. For at bakke op omkring de foreningsløb der nu er i nærheden af AAIG.

Følgende 3 løb blev valgt for 2017.

- Vesterskovsløbet i Haderslev
- Løjt løbet
- Grænseløbet i Kruså

Til disse 3 løb var der i gennemsnit omkring 50 medlemmer fra AAIG, som havde valgt at benytte sig af dette tilbud. Jeg havde selv muligheden for

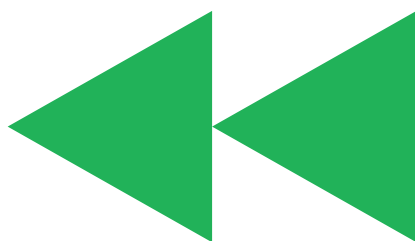
at deltage i Haderslev, og jeg må sige, at det var dejligt at se så mange grønne AAIG trøjer til dette løb. Og super dejligt at der var nogen, som gider bage kage til denne dag☺

Dette giver bare god reklame for vores klub, når vi møder så talstærkt op, og vi har vores klubbetøj på, og vi har vores AAIG telt med.

I Kruså blev AAIG kåret til det største hold der var med..super fedt ☺

Bestyrelsen har endnu ikke besluttet, om der skal være nogle gratis løb i 2018. Vi håber jo også lidt fra bestyrelsens side at disse 3 gratis løb kan være med til at få vores medlemmer til at give en ekstra hånd med ved de kommende arrangementer i 2018.

*Mange løber hilsner
Bo Junker*



Kreditbanken

- den lokale bank

Sønderjyske *Bus rejser* Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

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

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



CHRISTEN AGERLEY A/S

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



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

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. 16.00-16.55 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 & Styrke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvet - Andreas Peltz/ 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!

Forskelligt atletikstof.

En række stævner omtales nærmere i næste nummer:

Der er bl.a. et stort nålestævne i Aabenraa – 90 deltagere på 2 timer. Omkring 40 AAIGungdommer deltog ved børne- og ungdomsmesterskaberne i Haderslev d. 1.10. Et resultat skal dog nævnes allerede nu: Mads Krogsgaard Nielsen 13 år stødte 13,48m med 3 kg kugle – det bedste resultat i Danmark i den alder i 2017, 75 cm bedre end 2éren.

Resultater fra disse stævner kan dog ses på AAIGs hjemmeside.

Vi har haft sidste gang udendørs sommertræning.



Her er det fra sidste gang ved de yngste, hvor vi så også kan se de 2 hjælpetrænere, Dina og Victoria, der sammen med de 2 andre trænere, Anders Hørlyck Kock og Helge fik en gave fra forældregruppen.

Vintertræning

De små holder nu pause i vinter, mens de øvrige bl.a. har træning på Kongehøjskolen onsdag fra kl. 18.15 startende efter efterårsferien. Øvrige tilbud kommer på hjemmesiden eller direkte til målgruppen.

Atletik klub- og træningstur til Skærbæk fritidscenter d. 7-8. oktober med 45 unge og ledere.

Nærmere om den aktivitetsfyldte tur i næste nummer, men vil lige nævne, at et punkt på turen var af mere teoretisk karakter, i håb om at få nogle brugbare input: Efter orientering om træningsplanerne for i vinter og orientering om eliteAabenraa-modellen, blev de i grupper stillet nogle spørgsmål:

- A. Kom med mindst 1 god idé til klubben.
- B. Forslag til, hvordan du/I synes træningen kan blive bedre.
- C. (I relation til frafalds-problematikken blandt unge i sport) Hvad skal der til, for at du bliver ved med at lave atletik.
- D. Har I forslag til, hvordan I kunne hjælpe med noget i klubben.

På trods af en meget aktiv dag og et stykke hen på aftenen var det i store træk en meget engageret snak fra de

unge 11-16 årige, og mange meget tankevækkende og interessante svar.

Vi skal nu have dem gennemgået ordentligt, og der vil komme nærmere om dem i næste blad.



Aktivitet på turen
Helge L

Klubtur til Årø Naturløb 23.09



Foto: Mogens Petersen

Klubtur til Årø Naturløb 23.09

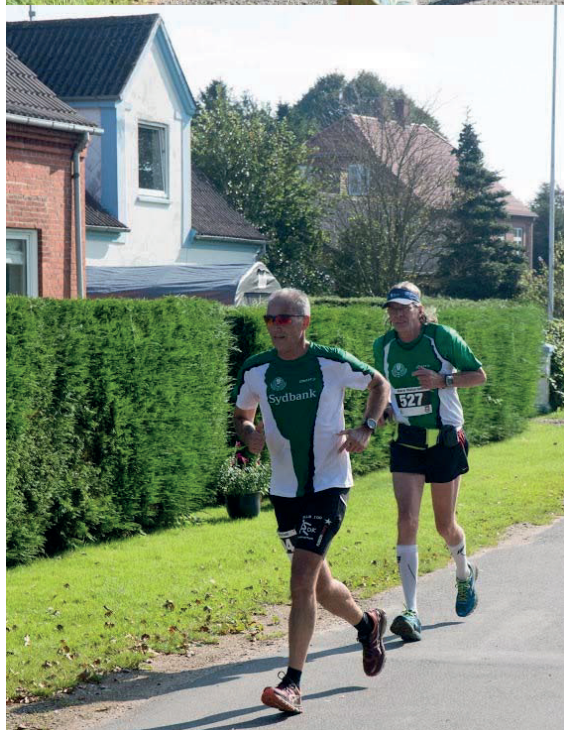


Foto: Mogens Petersen

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

Det var en meget stolt 19-årig Marie Rasmussen fra Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening, der modtog et håndtryk fra den norske kong Haakon 7, lørdag, den 17. september 1955, der hermed lykønskede hende med den danske rekord i diskoskast, 35,80 meter, som hun lige havde sat på Bislet Stadion i Oslo.

Marie var for første gang udtaget til den danske landshold og præsterede at slå Agnes Østergaard, Hellas, Roskilde, rekord fra 1952 med 10 centimeter! Sjovt nok, erindrer Marie, at Agnes, der også var med her, var den første til at gratulere hende. Ja, faktisk, fortæller Marie videre: ” Hun lærte mig under konkurrencerne, hvordan jeg skulle kaste diskossen og støde kuglen.

Marie fortæller også, at hun på et tidspunkt ved stævnet kom til at skubbe/røre hendes berømte landsmand, verdensløberen på mellemdistancen, Gunnar Nielsen. Hvorefter han vendte sig om og spøgefuldt sagde: ”Nu kan du prale med at have rørt ved Gunnar Nielsen”. Maries indsats her var med til at sikre Danmarks sejr over Norge med 63-41points.

Marie Rasmussen er den eneste AAIG-atlet, der gennem tiderne har opnået en dansk senior- rekord. Det fremgår af Peter Bistrups bog: Glimt fra Danske Atletik Forbunds historie gennem 100 år, side 359.

*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

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

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!

Drenge 12-15 år nr. 4 i Danmark

Med hiv og sving kvalificerede AAIGs 12-15 årige drengehold sig til finalen i Danmarksturnering for ungdom DTU i forsommeren med en kneben 3. plads i vest – og samlet den dårligste pointsum af de 6 finalehold.

Danmarksfinalen fandt sted i København d. 23.9., hvor vi så de fantastiske atletikforhold, klubben Sparta har med at gøre. Da Allan og jeg afleverede de ganske få ændringer til arrangørerne blev vi mødt med: Har I kun et hold med? Idet storhedstiden tilbage i omkring 2005, hvor vi kunne stille med 3 hold, åbenbart ikke er glemt, heller ikke i de store klubber.

Vi er nu meget godt tilfredse med, at vi igen er kommet på banen – og vi var godt klar over, at vi kunne gøre det bedre end 6. pladsen – men hvor meget.

Vi tog af sted en tidlig morgen i bus – det var svært at skaffe forældrekørsel til så lang en tur (forældre i klubben er generelt flinke til at køre til stævner) – og trænerflokken er jo også begrænset. Vi var Allan og undertegnede samt Lucas Søvangs mor. Desuden har det visse fordele med bus til så vigtigt et stævne.

Slutresultatet blev en meget flot 4. plads – samtidig lidt ærgerligt, da vi ikke var langt fra 3. pladsen. Men nr. 4 i DK i aldersgruppen er jo heller ikke så ringe og størstedelen af drengene kan være med næste år, så måske....

De lange løb er desværre ikke vores stærke side, men de to drenge, der blev sat til disse øvelser, Jacob Auning (800m 2.27,21) og Søren Riis Bentin (3 km 11.57,72) ydede en fighterindsats langt over, hvad vi kunne forvente, og skaffede dermed en uventet pointgevinst og med PR (personlige rekorder).

Der var i øvrigt mange PR. Nogle stykker nævnes her, og resten kan ses på vores hjemmeside. Kilian David længde 5,37, Lucas Søvang 34,32 i diskos, Rasmus Markussen 43,06 i spyd og Mads Krogsgaard i kugle med imponerende 11,36. Han er 13 år, og støder normalt med 3 kg, men her med 4 kg. Også 2 PR til Tobias Andresen længde 4,85 og spyd 34,65 bør nævnes. En flot 4x100m blev det også til med 49,21. Ud over Kilian, Rasmus, løb også Lukas Eckholdt og Marius Mikkelsen. Ud over de nævnt deltog desuden Esben Johannsen og Lasse Horn.

Inden hjemturen fodredes flokken af på Mac Donalds på Østerbro. (Allan havde skaffet et ”spisesponsorat”)



Her flydes ud i en konkurrencepause

Helge L

DM senior Aalborg 2-3. sept. 2017

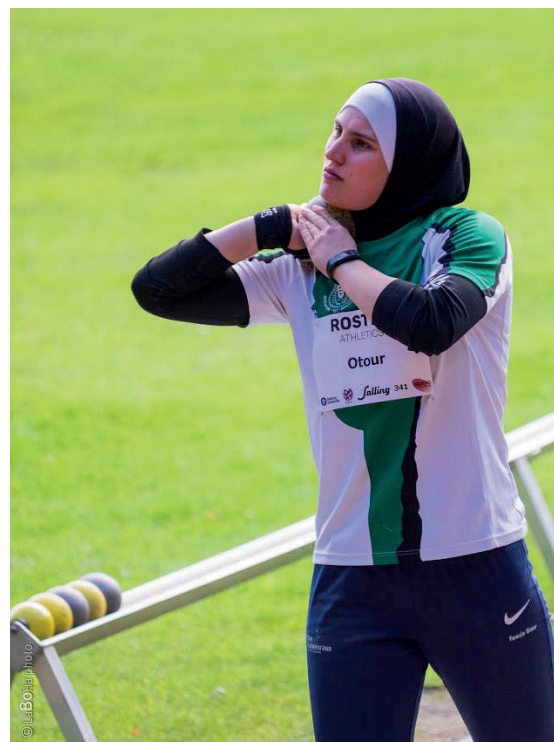
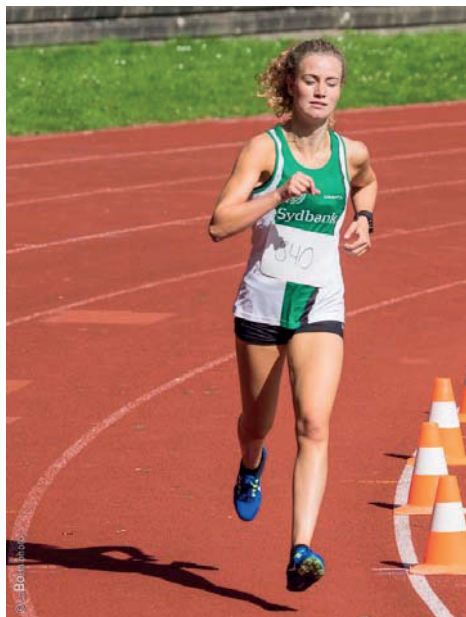


Foto: Lars Bo Hansen

Terminsliste 2017-18

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Oktober					
Lørdag 28.	14.00	Aabenraa Stadion	M	Sønderjysk Cross	Helge
Søndag 29.		Vejle	M	Vejle Ådal Løbet**	
November					
Lørdag 11.	14.00	Knivsbjerg	M	Sønderjysk Cross	
December					
Lørdag 2.	14.00	Sønderborg	M	Sønderjysk Cross	
Mandag 4.	18.15	Aabenraa Stadion	M	Nisseløb	
Søndag 10.	10.00	Sønderjyllandshallen	M	Julehjerteløb	
Lørdag 16.	10.00	Aabenraa Stadion	M	Ugen-før-jul-løbet	
Januar					
Lørdag 13.	14.00	Rødekro*	M	Sønderjysk Cross	
Februar					
Lørdag 3.	14.00	Løgumkloster*	M	Sønderjysk Cross SM	
Lørdag 24.	14.00	Bolderslev*	M	Sønderjysk Cross	
Marts					
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

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