

AAIG

Nr. 6 2017 50. årg.



Anne Sophie repræsenterede AAIG ved Nordisk
Mesterskab i Cross i Middelfart.

atletik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i Motion	Side 5
Kolding night trail	Side 8
Bank of America Chicago Marathon	Side 12
Atletik klub- og træningstur	Side 16
Lidt atletiknoter	Side 18
Cyclocross som alternativ til træning og konkurrence i vinterhalvåret	Side 19
Særudgave af Sejtrækkerposten	Side 20
Ranglister 2017	Side 23
Top 10 for kvinder og mænd senior 2017	Side 30
Ungdoms Top 10 2017	Side 31
Nisseløb	Side 32
Indbydelse til Nytårsløb	Side 33
Status på C-holdet	Side 36
DGI mesterskaber for børn/unge	Side 37
AAIG deltagelse ved Nordisk Mesterskab i Cross	Side 40
Limited E-sport – ny AAIG afdeling på vej	Side 41
Atletik	Side 43
Julehjerteløb søndag den 10. december 2017	Side 44
En ganske almindelig historie fra Julemandens hverdag	Side 45
Et nostalgisk øjeblik	Side 46
Terminsliste	Side 47

Næste klubblad

Deadline for nr. 1-2018 (Fællesnummer): Søndag d. 4.2.2018

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

Anne Sophie repræsenterede AAIG ved Nordisk Mesterskab i Cross i Middelfart.

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, **Skr.** 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 Møllevej 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, silpo1@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, Styrtoom, 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

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

Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa

21 78 86 47

I redaktionenBodil 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

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

* 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. Guideerne skal fungere som fartholdere på C-, D- og E-holdene. På A- og B-holdene trænes "vend-om". A-hold - Vend om hold (langsomste - få alle nye med - løbe ikke så langt eller hurtigt). B-hold - Vend om hold (de bedste - lidt mere pres på - stadig få alle med + for-bereede nogen på at løbe lidt længere). C-hold - Løber sammen med A-B holdet men lidt alternativ træning. D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder pt. kun mandag aften. Kan godt udvides til torsdag og andre hastigheder hvis der er flere klub medlemmer der melder sig. Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen. Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med. Bo undersøger hvilke muligheder DGI kan tilbyde i forhold til intervaltræning. (kursus ,programmer osv.) Se opslagstavle i klublokalet for at se hvem der er ansvarlig for træningen på de pågældende trænings aftner. 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 Schaadt	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 famiac@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 Schaadt-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-hansen@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 Festersen Helle Jensen	29 16 82 73 22 42 86 40 24 25 99 67	silpo1@hotmail.com pia_festersen@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
Hjemmesider	Service 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
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer 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. Afsluttet 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 junkersport.dk garbrecht@bbsvd.dk olsen@natuglen.dk	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 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 famjac@post10.tele.dk famjac@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.	AnneGreteJacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	famjac@post10.tele.dk ingalykke@hotmail.com famjac@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, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Connie Lutzke Anne Grete Jacobsen	28 57 88 50 51 14 15 26	clp@eucsyd.dk famjac@post10.tele.dk		Forår efterår - primært i vinterhalvåret.
Hamburg Marathon						

Kolding night trail

Torsdag den 9. november kl. ca. 18.00 kørte Andreas og jeg mod Kolding. Vi var blevet en anelse overraskede, da vi dagen inden tjekkede turen derop på google maps, og den sagde, at det ville tage 52 minutter. 52 MINUTTER?! Det var da bare til Kolding og fra Haderslev endda. Altså godt nok lidt nord for Kolding, ved noget der hedder Houens odde - men alligevel?

Nå, vi kørte friskt mod stævnepladsen i mørket. Efter at have forladt motorvejen, snævrede vejene langsomt ind, og det sidste stykke sagde gps'en, at der var 2 km tilbage, og at det ville tage 11 minutter. Hmm, vi ville jo sådan set kunne løbe hurtigere, end vi kunne køre her... Det var da også midt i en ret mørk skov og ad ret små veje. Men altså, det var jo også et trailløb i mørke, vi skulle til, tænkte jeg.

Så siger Andreas pludselig: "Det er egentlig lidt sjovt det der med, at man bare melder sig til noget på nettet og så regner man med, at det er hele er i orden, og at det er et normalt løb. Vi aner jo egentlig ikke, hvad det er, vi kører ud til." "Suuuper" tænker jeg. "Vi kører som den (nærmest) eneste bil i en mega mørk skov. Tak for det Andreas - nu forestiller jeg mig da slet ikke, at vi ender med at deltage i en gyserfilm."

Nå, gps'en fortæller os at vi er nået frem, og der er da også sat lys langs en sti, så vi kan finde start- og målstedet.

Her finder vi teltet, hvor der bliver uddelt startnumre, og i køen møder vi vores højskoleven Ib. "Okay, det bliver heldigvis mindre og mindre skummelt det her." tænker jeg.

Der var 2 løb at vælge mellem 10 eller 5 km. Dem, der skulle løbe 10 km. skulle starte 10 minutter før os andre, så derfor stillede Andreas og jeg (og Ib og alle hans efterskoleelever) os hen til et bål "for at varme op".

Vi har købt "løbelamper" ved Per Huusmann, og vi var ret spændte på at tage dem i brug. (Nogle ville mene, at vi måske skulle have prøvet dem, inden vi tog til et løb, meeen det nåede vi så ikke.) Lamperne var dog en succes allerede inden vi overhovedet kom i gang, eftersom en af efterskoledrengene fik sagt til Ib: "Wow, er det sådan nogle professionelle venner du har, prøv lige at se deres grej, især de der seje lygter." "Oh yes."

Fyldt af selvtillid (i hvert fald over at se "professionel" ud), stillede vi til start. Stævnelederen fik fortalt os at der godt kunne være en del mudder og vand på ruten, så inden vi starter, giver vi lige råd til efterskoledrengene, som de søde "professionelle løbere" vi er... ("Bind jeres sko stramt, så de ikke sidder fast i muddret"). Stævnelederen fortalte endvidere, at de havde sat 500 reflekser ud på ruten, så det burde være til at finde vej.



Nå, vi starter og det er mørkt - som i rigtig mørkt. Andreas og jeg havde heldigvis aftalt at løbe sammen, så kunne vi da altså slæbe den anden hjem i mål. Vi startede ud i bedste adventurerace stil med at fortælle hinanden, hvis der var forhindringer på ruten. "Pas på en bro", "Rod forude" osv - indtil der kom en erfaren nightrailløber forbi os og sagde. "Hvis i skal fortælle alt på ruten, kommer i aldrig i mål". Okay - "just shut up and run" tænkte vi så.

Det var faktisk rigtig sjovt at løbe rundt der i mørket, fandt vi ud af. Lidt skræmmende at løbe ned ad bakke synes jeg, men til gengæld erfarede jeg, at bakker ikke er nær så slemme at komme op ad, når jeg ikke kan se dem - og vigtigst - ikke kan se hvor langt væk enden på dem er.

Det er nok også en fordel ikke at kunne se så meget, når man pludselig løber ud i vand og så har vand op til over knæene. Jeg tror ikke, jeg var kommet så hurtigt ud i det, hvis jeg havde vidst, hvad der ventede mig. Og lygterne virkede også rigtig godt.

På et tidspunkt kunne vi se fakler og bål og kunne derfor regne ud, at målområdet måtte være tæt på. Vi satte farten op og fandt endda også målet. I målområdet blev der serveret varm suppe og brød. Lækkert.

Ib var kommet i mål et stykke tid før os - men det var de fleste af efterskoleeleverne heldigvis ikke. Vi ville jo helst ikke ødelægge deres opfattelse af os.

Vi spiste suppen, skiftede tøj og skyndte os hjemad for at hente Ebba og komme i seng. En meget vellykket torsdag aften i mørke november var overstået og vi glædede os allerede til næste runde af kolding nightrail.

Nightrailturneringen består nemlig af 4 runder - og der bliver talt point lidt ligesom til crossturneringen. Man kan dog også "bare" deltage i en runde. 2. gang vi var afsted var den 30. november et andet sted tæt på Kolding. Næste gang er den 14. december og sidste runde ligger 11. januar. Det kan klart anbefales og er en helt anden måde at opleve et løb på.

Nine Vig Nielsen



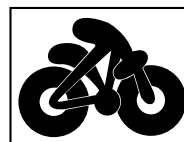
- ♦ TYVERIALARM
- ♦ VIDEOOVERVÅGNING
- ♦ TÅGESIKRING
- ♦ ADGANGSKONTROL
- ♦ BRANDSIKRING



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



Bank of America Chicago Marathon 8.10. 2017

”Glæd dig, det bliver en fest” var en udtalelse, jeg ofte hørte, da jeg fortalte, at jeg skulle til Chicago for at løbe marathon. Og en fest, det blev det. Det var fjerde gang, jeg løb et marathon i USA (New York, Miami og Space Coast Marathon, Florida), og igen blev jeg bekræftet i, at jeg ikke kender nogen så entusiastiske som amerikanske tilskuere.

Chicago Marathon, som havde 40 års jubilæum i år, er med sine ca. 45.000 deltagere et af de største marathontløb i verden, og da det samtidig er et af ”de seks store” (World Marathon Majors) er der rift om pladserne. Jeg var så heldig at få et startnummer via Marathontravel, så den 6. oktober drog Pia og jeg fra AAIG Aabenraa for at støde til andre medrejsende i København.

Vi blev godt indkvarteret i et centralt beliggende hotel, og næste morgen – lørdag – gik turen til Expoen. Allerede der mærkede vi den gode organisering, vi blev hentet i bus ved hotellet, læsset af i kælderen og ledt frem til Expoen.

Når man tænker på, at der er omkring 45.000, der skal hente startnummer i løbet af 2 dage, må jeg sige, at det gik

utrolig smertefrit og hurtigt at få udleveret startnummer og t-shirt. Pia og jeg havde aftalt, at vi ville gå rundt hver for sig og så mødes ved udgangen med skiltet Good Luck. Så vidt – så godt, bare vidste vi ikke, at der var 2 skilte med samme tekst.



Så er startnummeret hentet.

Vejrudsigten blev fulgt meget nøje – temperaturen for søndag sagde omkring 25 grader, for nogle rigtig fint – blandt andet en løber fra Indien, som holdt meget af varme – mens det for mig var rigelig varmt – jeg løber bedst i 10-12 graders varme.

Heldigvis boede vi i gåafstand fra start og mål, så selv om løbet startede kl. 07.30, kunne vi vente med at forlade hotellet til kl 6.00 – ren luksus.

Selvfølgelig var der køer for at komme gennem sikkerhedsforanstaltningerne i start områderne og ved toiletterne, men igen antallet taget i betragtning, virkede det ikke uoverskueligt og besværligt – og overalt flinke officials, som vi kunne spørge, hvis vi var i tvivl om noget.



Gæt en kendis!

Efter den obligatoriske afsyngning af Stars and stripes, lød startskuddet, og jeg var i en startgruppe, som efter 12 minutter løb over start. Og så gik det ellers derudaf. Trængsel, ja lidt i starten, men jeg havde ingen problemer med at komme af sted. (Måske ville det have været bedre for mig senere, hvis det havde været mere trængsel i starten og farten dermed lavere).

Chicago Marathon er kendt for sin flade rute med lange lige strækninger, og der er i årenes løb sat flere verdensrekorder, blandt andet af Paula Redcliffe, som løb i tiden 2:17:18.

Fra starten i Grant Park gik det nordpå, med lidt udkig til Lake Michigan, derefter mod syd, øst, vest, syd og nordpå igen med indløb i Grant park. Undervejs passede vi mange forskellige dele af den store by, gennem Chinatown, en farvestrålende mexicansk bydel, universitesbyen – og den er stor – og noget som optog mig meget var at vi løb forbi mange flotte skyskrabere med de mest fantastiske spejlinger i de mange vinduer. Hver gang vi havde retning mod centrum, kunne vi se den imponerende top af Willys Tower, som med sine 108 etager er den næsthøjeste bygning i USA.



Vi svævede stadig dagen efter løbet – her i Willis Tower

Efterhånden som solen kom højere op på himlen, blev det dog temmelig varmt, og til sidst bagte den ubønhørligt ned på os, der var lidt længe undervejs. Men til arrangørernes ros, var der masser af væskedepoter, 22 med vand, Gatorade energidrik og Gatorade gel kunne man få på sidste halvdel, mens det først var bananer fra 20 miles-skiltet. (der var i øvrigt også km-skilte). Det var også muligt nogle steder at få et stykke hugget sukker, men det turde jeg ikke binde an med.

Jeg har løbet 92 marathons mange forskellige steder, og Chicago er uden tvivl den marathon, hvor jeg har oplevet den bedste og mest fantastiske stemning med masser af tilskuere overalt. På et tidspunkt løb vi langs en motorvej, og der var der ikke så mange, men på resten af ruten stod de nærmest i lag. De officielle tal siger omkring 1,5 mill. Og de ikke bare står der, de jubler, klapper, opmuntrer, synger, skriger – og tænk, det gør de også for lille, langsomme mig. Jeg løb selvfølgelig i Danmarkstrøje, og jeg har ikke tal på hvor mange gange, der blev råbt Welcome Denmark, Denmark go eller lignende til mig.

Jeg blev hurtigt opmærksom på de mange håndmalede skilte som tilskuerne stod med. Der var mange, som henvendte sig til en far, mor, en

forening eller lignende, men også mange meget humoristiske. Jeg husker blandt andet ”You can do it better than Triumph”, ”Enjoy it, you have payed for it”, ”Pain is temporarily, facebook/the Internet is forever” (den var ny for mig), ”Tired legs? I have been standing here for hours lifting this sign, so what do you think about my arms?”

Målet var samme sted, som vi var startet, og det gik også hurtigt med at få vand, medalje, en pose med lækkerier, og snak med andre, der havde fuldført.

Pia og jeg havde aftalt, at vi ville mødes ved springvandet - men dem var der også 2 af, og da vi endelig fik telefonkontakt, blev vi enige om at møde ved storskærmen – nu burde vi have lært det, og rigtig gættet, dem var der også 2 af, så der gik lidt tid inden vi kunne begive os mod vores hotel. Stolte og trætte, men næsten også høje på grund af al den venlighed og hjælpsomhed, vi var omgivet af.

Min tid: ikke så væsentlig, men jeg kom i mål efter 5:29. Så jeg fik noget for pengene. Pias tid blev 5.44.54.

Alt i alt et fantastisk løb, som jeg aldrig vil glemme, især på grund af den gode stemning – jeg kan vist ikke blive ved med at bruge ordet fantastisk – den

fremragende organisation og de mange entusiastiske hjælpere ved væskedepoterne. Så min anbefaling er, at det er et løb, som bare skal prøves, selv om det er dyrt at deltage og dyrt at komme til Chicago.

Bombesprængningerne ved Boston Marathon i 2015 lå selvfølgelig et eller andet sted i baghovedet, men jeg har ikke på noget tidspunkt følt mig utryg. Der var politibetjente langs ruten og betonblokke ved indkørselsvejene, men det var ikke noget, der forstyrrede eller ødelagde løbeoplevelsen.

Det er ikke mit mål, men jeg ved, at mange, både fra Danmark men også andre steder fra i verden, deltog i Chicago Marathon, fordi løbet er 1 af de 6, man skal løbe for at kunne erhverve den meget flotte medalje, som bevis på at man har gennemført de 6 World Major Marathon: Berlin, London, Tokyo, New York, Boston og Chicago. Der gik rygter om, at de 6 skal blive til de 9 med løb i Sydney, Shanghai og 1 mere, som jeg ikke fat på, hvor var. Det bliver en meget dyr medalje at erhverve, men det er vist en hel anden historie.

Der var heldigvis også tid til at opleve byen som turist et par dage, inden turen gik hjemad igen. Dagen efter løbet gik jeg rundt i t-shirten fra løbet, og igen

gav det meget opmærksomhed, der var mange, der smilede og sagde til lykke. Jeg kunne godt have brugt meget mere tid der, men det må så blive en anden gang.



Sejrsmiddagen blev indtaget med den flotteste udsigt mod Chicagos natte-skyline

Fakta :

Ca 45.000 deltagere fra 100 lande og 50 amerikanske stater, Udover USA er der flest deltagere fra Mexico, Canada, Brasilien, Kina og Storbritannien.

Startnumre kan købes ved Marathontravel, som råder over 50 startnumre. Man kan også være heldig at komme til at deltage ved at vinde i lodtrækningen, Vi talte med en dansker, som havde fået startnummer af den vej, så det kan lade sig gøre.

Ca 1,5 mill tilskuere – 12.000 frivillige hjælpere

Anne Grete Jacobsen

Atletik klub og træningstur d. 7-8.10

Som de sidste par år gik atletik klub- og træningsturen til Skærbæk fritidscenter med deres gode faciliteter. Transporten ved trænerne (Allan, Fawzie, Lars Bo, Kenny, Helge og Brian) + nogle forældre. Desuden stod Lise Lotte og Mie også for en del af træningen på turen. Billederne (leveret af Lars Bo) viser så de lidt mere usædvanlige aktiviteter på turen. Mange flere billeder kan ses på hjemmesiden AAIG.dk under atletik, hvor der er link til Lars Bos fine billeder fra turen.



Nogenlunde hele flokken på ca. 45 deltagere samlet på hoppepuden.



Efter planen skulle første aktivitet foregå på Rømø med bl.a. AAIGs ”berømte 6-dages løb” i klitterne.

Desværre stod den på nærmest vedvarende regn, så vi fik organiseret en hal, hvor den stod på alternativt 6-dages løb. Her klar til start for det ene hold. Det andet står i den modsatte side.



Her skifte ved det andet hold



Kaffepause i en af hytterne. Alle var indkvarteret i hytter med plads op til 7 personer.



Efter en tur i svømmehallen var der fællesspisning. 2 af de ”hårdtprøvede” ledere. Brian til højre måtte også en tur på skadeklinikken i Tønder med en af

deltagerne, der hurtigt derefter var kampklar igen.



Efter aftensmaden var der bowling



Og så den seriøse del. Gruppedrøftelse om træning og klubforhold om aftenen efter en meget aktiv dag + information om eliteaabenraa og forskelligt andet. Det var hårdt for nogen, men mange interessante svar.



Aktiviteter søndag, hvor vejrguderne endelig var med os.



AAIGdisciplinen atletikrundbold. Uden at fornærme Fawzie, så er hun nok en bedre spydkaster og træner – end hækkeløber. Fawzie tog sig i øvrigt af indkøb til turen.



Klar til start på gocart. Nogle var noget betænkelige



Motorbølle

Og så ellers slut på en god klub- og træningstur til Skærbæk d. 7-8.okt og med centerlederens afskedshilsen: ”Håber I kommer igen til næste år”

Helge L

Lidt atletiknoter, brug hjemmesiden

Mht stævner i den kommende tid:

Hold dig orienteret via hjemmesiden:

Aaig.dk på atletiksiden. Se under terminer og stævneindbydelser.

Er klubbens atletiktræning ikke nok for dig, så er der idéer at hente under Træning – idéer til selvtræning.

Giv en hånd:

Vi er forholdsvis få ansvarlige trænere og ledere til et ret højt aktivitetsniveau. Tingene hænger så nogenlunde sammen, men presset er stort på nogle.

Vi har mange positive forældre, der gerne giver en hånd med. Vi håber nogle vil tage et lille skridt videre – f.eks. i samarbejde med en træner at stå for et stævne eller to – hvad enten det er et udenbys stævne eller hjemme på stadion, så det behøver slet ikke at være

en fast opgave. Vi håber også, at nogle kan tage med til nogle af mesterskaberne, for at lette presset på trænerne. Der er kan også være andre måder uden at det her skal pensles ud. Meld ud til en af os trænere/ledere, hvis du vil give en hånd med, og derigennem aflaste os. Så finder vi ud af noget sammen.

SkoleOL bliver onsdag d. 16.5.



Glimt fra nålestævnet d. 28.8. hvor John Kulby som sædvanlig er i aktion som starter.



Og Allan som længdespringsdommer. Vi håber at lave et minihjælperkursus for forældre og andre, så trænerne kan få større mulighed for at hjælpe de aktive ved stævnerne.

Helge L

Cyclocross som alternativ til træning og konkurrence i vinterhalvåret.

Cyclocross og grusvejsløb boomer. Cyclocross forkortes CX og grusvejscyklings internationale betegnelse er Gravelroad.

For triatleter i AAIG kan cyclocross være et særdeles godt supplement til træning og konkurrence i vinterhalvåret, da der syd for grænsen køres i alt 12 løb fra oktober med finale medio januar.

Henrik Christensen, Lars Jespersen, Stig Vendelboe Jensen, Stefan Abrahamsen (RKCC) og undertegnede har siden oktober kørt løb i det nordtyske.

Løbende er typisk arrangeret således, at der køres på en 2,5 km lang rundstrækning, der er typisk passager med stejle stigninger, blødt sand (strandsand eller store sandkasser), tekniske afsnit, mudder, forhindringer og afsnit hvor der løbes med cyklen på nakken. Der køres i ca. 40 minutter

hvor pulsen ligger langt over syregrænsen.

Som i worldcuppen, køres der om point som lægges sammen fra løb til løb. Pointene danner samtidig basis for startopstillingen – rytteren med flest point, vælger først sin plads ved startstregen, derefter følger 2, 3 osv.

Vi er blevet taget godt i mod i det nordtyske cyclocross-miljø, og der er til alle løb en hjertelig og afslappet atmosfære, hvor der jokes med sine nærmeste konkurrenter.

Pt. ligger jeg som nr. 7 i den samlede stilling for hobbyryttere over 50 år. Med 2 point foran nr. 8, håber jeg at kunne forsvare min 7. plads frem mod finalen i Buchholz i januar.

I Hobby-klassen må man køre på CX og MTB – der er ingen krav til dækbredde. Kører man i licensfeltet SKAL man køre på CX og dækbredden må ikke overskride 33 mm.

Arne Matthiesen



Mathieu Van Der Poel, CX WC Bogense 2017



Karen Verhestraeten, CX WC Bogense 2017

Sejtrækkerposten

et periodevist udkommende elektronisk årsblad, der altid kan levere de allernyeste oplysninger om Sønderjysk Sejtrækkerselskab.

De heldigste journalister på denne jord oplever, om end sjældent og måske kun én gang i deres liv, at få tilsendt materiale, de slet ikke skulle have set. I den store verdenspresse betegnes sådan et materiale som "lækkede papirer". Dem er der faktisk præsidenter der er faldet på, fordi der igennem dem er kommet oplysninger frem, offentligheden egentlig ikke skulle have haft indsigt i.

Sejtrækkerposten er kommet i besiddelse af oplysninger der førte til, at Sejtrækkerposten har søgt aktindsigt i forhold til det sidste direktionsreferat i Sønderjysk Sejtrækkerselskab. Efter lange og seje forhandlinger har Sejtrækkerposten fået indsigt i den sidste dagsorden og det sidste referat fra Sønderjysk Sejtrækkerselskabs direktionsmøde. Desværre, og det er et totalt angreb mod den frie presse, har vi kun modtaget dokumenterne i stærkt anonymiseret udgave.

Dagsorden for mødet den 9.12. [REDACTED]

Til stede: Sekretær [REDACTED] og [REDACTED]

Pkt. 1 Velkomst

Pkt. 2 [REDACTED]

Pkt. 3 [REDACTED]

Pkt. 4 [REDACTED]

Pkt. 5 Eventuelt

Pkt. 1 Der blev budt velkommen af [REDACTED] til [REDACTED].

Til pkt. 2 Det blev [REDACTED] at [REDACTED] og [REDACTED]
i det næste [REDACTED] og at der [REDACTED] ! Ligeledes
[REDACTED] at [REDACTED] og [REDACTED] efterfølgende!!

Til pkt. 3 Sidste års [REDACTED] og forrige [REDACTED] fantastisk stort [REDACTED]
diverse [REDACTED] og andre [REDACTED] tiltag !!

Til pkt. 4 Det samlede [REDACTED] og de særskilte [REDACTED] viser sig at [REDACTED]
og være [REDACTED] !! Det formodes at [REDACTED] tillige med [REDACTED] så alt i
alt [REDACTED] tilfredsstillende.

Til pkt. 5 Under punktet eventuelt udspandt der sig en større diskussion om, hvornår næste års Sønderjysk Sejtrækkerselskabs tur til Hamborg Marathon skulle finde sted. Efter en længere og intens

diskussion blev det besluttet, at Sønderjysk Sejtrækkerselskabs tur til Hamborg Marathon finder sted fra lørdag den 28. april 2018 til søndag den 29. april 2018. Det afgørende argument for denne beslutning er, at Hamborg Marathon 2018 finder sted den 29. april 2018. Denne beslutning blev senere anfægtet, da der ikke kan træffes beslutninger under punktet eventuelt. Derfor blev beslutningen ændret til en aftale.

Yderligere blev kapaciteten på turen drøftet. De første 56 der melder sig til turen er sikret en plads. Skulle der derudover være en større interesse for deltagelse, vil man fra direktionens side undersøge muligheden for, at deltagerantallet kan udvides. Det gives der dog på nuværende tidspunkt ingen garanti for. Ligeledes blev det drøftet, at samme regel som sidste, og sidste, og sidste og et x antal gange sidste års regler for tilmelding også er gældende i år.

Indtil 15. januar 2018 har AAIG medlemmer og sidste års deltagere i Sejtrækkerturen, der ikke er medlem af AAIG, fortrinsret.

Sekretæren påpegede at [REDACTED] Dette blev ikke imødekommet. Direktøren kom med det forslag, at der næste år skulle være mulighed for totalt frit værelsesvalg. Dette blev slet ikke imødekommet!

Sejtrækkerposten har efterfølgende ringet til Sekretær fru Anne Grete Jacobsen for at få nærmere oplysninger om proceduren i forhold til tilmeldingen. Hun udtaler følgende:

1. I første omgang bliver næste års tur udbudt til sidste års deltagere af Sejtrækker turen plus medlemmer af AA.I.G. atletik, tri og motion.
2. Dernæst vil evt. resterende pladser blive udbudt til andre interesserede.

Vi regner med at kunne holde prisen ca. på sidste års niveau (omkring 1200.- kr. i dobbeltværelse), men har endnu ikke fået de endelige priser fra vores rejsebureau.

I tilmelder jer ved at indbetale 500.- kr. i depositum på Sønderjysk Sejtrækkerselskabs konto i Sydbank reg. nr. 7910 kontonummer 1009 409.

På 2018 turen vil der være 56 sikre pladser til rådighed. Dette betyder, at de første 56 der melder sig kan være sikre på at komme med bussen. Aktuelt arbejder vi på at få fat i en større bus, men indtil videre er det de første 56, der er sikret plads.

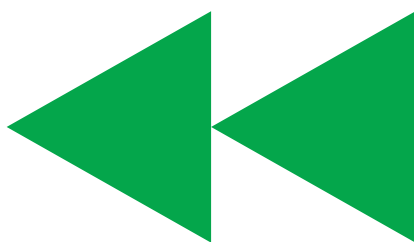
Obs – Obs – Obs mulighed for tilmelding åbner den onsdag den 16. december kl. 16.00 på nedenstående link

<http://my.raceresult.com/87639/?lang=dk>

En rigtig glædelig jul og alt godt i det nye år til jer alle fra

Anne Grete Jacobsen	og	Holger Jacobsen
(Sekretær)		(Direktør)

P.S. Og husk også til næste år: **Hvad du end har, brug mindre!**



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 handicaptollet



CHRISTEN AGERLEY A/S

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



WWW.CHRISTEN-AGERLEY.DK

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

Kvinder:



Fawzie, Mie, Victoria, Anne-Sofie, Dina og Kirsten.

60m inde

Mie Mikkelsen	01	8.00
Sofie Clausen	02	9.10
Victoria Niebuhr	03	9.24
Sofie G. Nielsen	02	9.43
Dina Gylling	02	9.48
Kristine Grevsen	04	9.49
Anne Sofie Michelsen	05	9.83
Silja Gylling	05	10.46

80m

Annabelle Svensson,	04	11.67
Line Noe	05	11.80
Kristine Grevesen,	04	11.91
Melanie Rasmussen	05	12.80
Anne Sofie Michelsen	05	12.91
Silja Gylling	05	13.20
Sara Duus	05	13.47
Tilde Christiansen	05	14.08
Elisabeth Rønne	04	14.36



Mie Bliver klubmester på 100, 200m og i længdespring.

100m

Mie Mikkelsen	01	12.73
Ida O. Vestergaard	03	13.79
Victoria Niebuhr	03	14.25
Sofie Clausen	02	14.34
Elisabeth Auning	00	14.55
Anabelle Svenson	04	14.68
Victoria W. Foged	03	14.86
Anne-Sofie Rasmussen	97	15.02
Cecilie Cathrine Johannsen	02	15.15
Dina Gylling	02	15.16
Kirsten Eskildsen	62	16.39

200m

Mie Mikkelsen	01	26.03
Kristine Grevsen	04	31.47
Line Noe	05	31.50
Silja Gylling	05	34.23

300m

Sofie Clausen	02	45.61
Olivia Chapmann	03	50.4
Dina Gylling	02	50.61

400m

Dina Gylling	02	74.30
--------------	----	-------



Dina Løber til DT første runde.

800m

Solveig M. Johannsen	03	2.35,3
Olivia Johannsen-Chapmann	03	2.48,1
Sofie Clausen	02	2.50,59
Alexandra Khristoforova	05	2.53,2
Kristine Grevsen	04	3.05,2
Dina Gylling	02	3.06,56
Kerstin Høft Homilius	03	3.07,6
Melanie Rasmussen	05	3.15,78

Silja Gylling	05	3.18,1
---------------	----	--------

1000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	3.20,22
Sofie Clausen	02	3.43,76
Kristine Grevsen	04	4.01,31
Melanie Rasmussen	05	4.16,24

1500m

Anne-Sofie Rasmussen	97	5.13,66
Solveig M. Johannsen	03	5.47,5
Sofie Clausen	02	6.02,69
Victoria W. Foged	03	6.27,8

3000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	11.26,18
Kristine Grevsen	04	13.51,62
Victoria W. Foged	03	13.52,40

5000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	19.06,82
----------------------	----	----------



Anne-Sofie bliver klubmester på 1000, 1500,3000 og 5000m. Virkelig flot.

60m hæk

Solveig M. Johannsen	03	10.34
Victoria Niebuhr	03	11.07
Kirsten Eskildsen	62	11.95
Sofie Clausen	02	12.32
Anne Sofie Michelsen	05	12.36
Dina Gylling	02	12.52

Kirsten sætter Dansk Rekord for K55.

80m hæk

Solveig M. Johansen	03	14.56
---------------------	----	-------

Kirsten Eskildsen	62	15.72
Victoria Niebuhr	03	15.75

400m hæk

Victoria Niebuhr	03	85.42
------------------	----	-------

4x80m stafet

P13	48.07
-----	-------

4x100m stafet

P15	57.28
Kvinder senior	57.33

Højdespring

Lise Lotte Jepsen	00	1.60
Victoria Niebuhr	03	1.50
Kerstin Høft Homilius	03	1.40
Kirsten Eskildsen	62	1.36
Anne Sofie Michelsen	05	1.35
Dina Gylling	02	1.35
Kristine Grevsen	04	1.34
Sofie Clausen	02	1.30
Line Noe	05	1.30
Anabelle Svensson	04	1.20



Victoria i fin stil i højdespring til DT første runde.

Kirsten Sætter både inde og ude rekord i aldersgruppen K55.

Længdespring

Mie Mikkelsen	01	4.83
Victoria Niebuhr	03	4.52
Solveig M. Johannsen	03	4.48
Ida O. Vestergaard	03	4.43
Victoria W. Foged	03	4.30

Dina Gylling	02	3.96
Olivia Chapmann	03	3.94
Sofie Guldborg Nielsen	02	3.81
Cecilie Cathrine Johannsen	02	3.66
Cecilie Jørgensen	04	3.36

Længdespring zone

Line Noe	05	4.34
Anne Sofie Michelsen	05	4.12
Alexandra Khristoforova	05	4.05
Annabelle Svensson	04	3.90
Kristine Grevsen	04	3.90
Melanie Rasmussen	05	3.65
Elisabeth Rønne	04	3.50
Thilde Christensen	05	3.45
Silja Gylling	05	3.37
Sara Duus	05	3.24

Trespring

Victoria Niebuhr	03	9.57
Sofie Clausen	02	8.74
Dina Gylling	02	8.22



Fawzie sætter klubrekord i kuglestød.

Kuglestød

Fawzie Otour	96	13.80
Lise Lotte Jepsen	00	9.21
Helle Guldborg Nielsen	70	7.99

Fawzie sætter KR i kugle.

3kg kugle

Lise Lotte Jepsen	00	11.74
Elisabeth Auning	00	10.64
Sofie Guldborg Nielsen	02	9.26
Solveig M. Johannsen	03	8.55

Kirsten Eskildsen	62	7.99
Cecillia Johannsen	02	7.26
Olivia Johannse-Chapmann	03	6.85
Kerstin Høft Homilius	03	6.63
Victoria Niebuhr	03	6.26
Victoria W. Foged	03	6.05
Dina Gylling	02	6.00
Cecilie Jørgensen	04	5.79
Ida O. Vestergaard	03	5.29

2kg kugle

Annabelle Svensson	04	7.51
Anne Sofie Michelsen	05	6.95
Sara Duus	05	6.95
Kristine Grevsen	04	6.72
Cecilie Jørgensen	04	6.68
Melanie Rasmussen	05	6.56
Silja Gylling	05	5.77
Line Noe	05	5.49
Johanne Riis	05	5.25
Tilde Christensen	05	4.26

Diskoskast

Lise Lotte Jepsen	00	36.16
Fawzie Otour	96	34.44
Helle Guldborg Nielsen	70	22.15
Elisabeth Auning	00	19.11
Kirsten Eskildsen	62	18.18

0,75g diskos

Sofie Clausen	02	19.00
Anabelle Svensson	04	18.68
Victoria W. Foged	03	17.16
Cecilla Johannsen	02	16.28
Cecilie Cathrine Johannsen	02	16.17
Kerstin Høft Hormelius	03	16.15
Kristine Grevsen	04	11.85

Hammerkast

Lise Lotte Jepsen	00	KR 58.60
Kirsten Eskildsen	62	25.66

3kg hammer

Lise Lotte Jepsen	00	DUR 63.58
Kirsten Eskildsen	62	34.65

Cecilia Johannsen 02 12.25



Lise Lotte sætter KR med senior redskab og samtidig også DUR for U20. Med 3kg kuglen sætter hun yderligere U18 og UKR.

Spydkast

Lise Lotte Jepsen	00	29.75
Mie Mikkelsen	01	27.75
Helle Guldborg Nielsen	70	22.74

500g spyd

Lise Lotte Jepsen	00	30.97
Elisabeth Auning	00	30.49
Mie Mikkelsen	01	27.66
Olivia J Chapmann	03	19.64
Kerstin Høft Homilius	03	18.99
Cecilie Cathrine Johannsen	02	16.51
Kirsten Eskildsen	62	15.63
Victoria W. Foged	03	14.18

400g spyd

Anne Sofie Michelsen	05	16.26
Sara Duus	05	15.20
Silja Gylling	05	11.30
Elisabeth Rønne	04	11.23
Melanie Rasmussen	05	9.98
Tilde Christiansen	05	9.24

Vægtkast

9.08kg vægt

Lise Lotte Jepsen	00 KR	16.62
-------------------	-------	-------

7.260kg vægt

Lise Lotte Jepsen	00 DUR	18.65
Kirsten Eskildsen	62	10.68

Lise Lotte sætter både KR med seniorredskab og DUR for P17.

Boldkast

Melanie Rasmussen	05	35.88
Sara Duus	05	33.24
Anne Sofie Michelsen	05	33.12
Line Noe	05	30.30
Victoria Brunø	05	29.50
Alexandra Khristoforova	05	23.97
Elisabeth Rønne	04	21.50

Kaste5kamp

Lise Lotte Jepsen	P17	00	3759p
Kirten Eskildsen	K55	62	2744p



Anne-Sofie, Lise Lotte, Mie og Fawzie til DMU i Hvidovre.

Mænd

60m

Rasmus Fredsted Marcussen	03	8.09
Mike Nielsen	00	8.18
Marius Mikkelsen	04	8.62
Mads K. Nielsen	04	9.92

80m

Marius Mikkelsen	04	11.26
Mads K. Nielsen	04	11.85
Jakob Rasmussen Solak	05	11.99
Andreas G. Petersen	04	12.13
Bastian Stentoft	05	16.02

100m

Kilian M. David	02	12.33
Rasmus F. Markussen	03	12.64
Lucas Eckholdt	03	12.67
Jacob Auning	03	13.54
Mike Nielsen	00	13.57
Lucas Søvang	03	13.73
Tobias Andresen	02	13.82
Jacob Riis Petersen	03	14.23
Georg Huu Rasmussen	02	14.38
Lasse Horn	03	15.19

200m

Lukas Eckholdt	03	26.35
Kilian M. David	02	26.58
Rasmus F. Markussen	03	26.71

300m

Lukas Eckholdt	03	41.81
Jacob Auning	03	46.29

800m

Georg Huu Rasmussen	02	2.26.7
Jacob Auning	03	2.27.21
Lasse Horn	03	2.38.7
Søren Bentin Riis	03	2.43.7
Mike Nielsen	00	3.04.6



Georg Dominerer i de lange løb.

1000m

Georg Huu Rasmussen	02	3.11.98
Søren Riis Bentin	03	3.33.35

1500m

Søren Bentin Riis	03	5.46.0
-------------------	----	--------

3000m

Georg Huu Rasmussen	02	10.48.18
Søren Bentin Riis	03	11.57.72



Søren får overrakt sit idrætsmærke.

5000m ikke løbet i år.

60m hæk

80m hæk

Jakob Rasmussen Solak	05	17.53
-----------------------	----	-------

100m hæk

Rasmus F. Markussen	03	16.04
Lasse Horn	03	18.55



Rasmus sætter UKR på 100m hæk.

4x80m stafet

D13	44.73
-----	-------

4x100m

D15	62.67
-----	-------

Højdespring

Lasse Horn	03	1.58
Lucas Søvang	03	1.57

Jacob Auning	03	1.45
Kilian M. David	02	1.45
Lucas Eckholt	03	1.40
Bastian Stentoft	05	1.25
Mads Krogsgaard Nielsen	04	1.25
Bjørn Urfe Top	05	1.15



Lucas gør det ikke kun godt i alle kastedisciplinerne. Også i højdespring er han iblandt de bedste. Billeder viser Lucas, Kirsten, Willy og Lise Lotte til Kastemangekamp i Holstebro.

Stangspring

Lasse Horn	03	2.80
Mike Nielsen	00	1.70

Længdespring

Kilian M David	02	5.37
Rasmus F. Markussen	03	5.37
Tobias Andresen	02	4.90
Lasse Horn	03	4.87
Mike Nielsen	00	4.78
Jacob Auning	03	4.68
Lukas Eckholdt	03	4.46
Lucas Søvang	03	4.40
Georg Huu Rasmussen	02	4.35
Søren Bentin Riis	03	4.29

Længdespring zone

Andreas G. Petersen	04	4.37
Jakob Rasmussen Solak	05	4.17

Kuglestød

Mikkel Bach Garbrecht	96	11.68
Brian K. Nielsen	73	8.08

5kg		
Mads K. Nielsen	04	12.43
Mike Nielsen	00	8.35

4kg		
Mads K. Nielsen	04	11.36
Lucas Søvang	03	10.98
Willy Frandsen	46	9.81
Jacob Riis Petersen	03	9.10
Kilian M. David	02	8.40
Lasse Horn	03	8.40
Lucas Eckholt	03	7.13
Jacob Auning	03	7.00
Esben Johannsen	04	4.84

3kg		
Mads K. Nielsen	04	13.48
Bastian Stentoft	05	8.94
Andreas G. Petersen	04	6.09
Esben Johannsen	04	5.52

Diskoskast

Brian Krogsgaard Nielsen	73	20.40
--------------------------	----	-------

1.50kg		
Lucas Søvang	03	24.44

1kg		
Lucas Søvang	03	34.32
Willy Frandsen	46	24.48
Lucas Eckholdt	03	22.64
Esben Johannsen	04	15.05

0,75kg		
Mads Krogsgaard Nielsen	04	28.50
Esben Johannsen	04	16.91

Hammerkast

4kg		
Lucas Søvang	03	34.13
Willy Frandsen	46	28.61
Mads Krogsgaard Nielsen	04	25.96

3kg		
-----	--	--

Mads K. Nielsen 04 28.32



Mads sætter UKR i hammerkast hos D13 år.

Vægtkast

7.26kg

Willy Frandsen 46 11.19

Spydkast

600g

Rasmus F. Marcussen 03 43.06

Kilian M. David 02 37.38

Lucas Søvang 03 36.13

Tobias Andresen 02 34.65

Lasse Horn 03 26.46

Søren Bentin Riis 03 26.41

Jacob Auning 03 25.30

Esben Joihannsen 04 20.11

Georg Huu Rasmussen 02 19.70

400g

Mads Krogsgaard Nielsen 04 38.99

Rasmus Fredsted Marcussen 03 31.65

Esben Johannsen 04 24.08

Bastian Stentoft 05 24.08

Boldkast

250g

Mads Krogsgaard Nielsen 04 48.93

Zakarias Ibsen 04 37.52

Andreas G. Petersen 04 37.39

Esben Johannsen 04 28.03

4x100m

D 15 49.21

Der sættes 3 KR og 5 UKR samt 6 Danske Rekorder.



Lidt fra Idrætsmærke uddeling på Føtex.



Ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen.

Udarbejdelsen er sket efter DAF Statletik.dk fra stævner som er indberettet til DAF og der er kun taget resultater med fra 12 år og op efter, da DAF først fører lister fra 12 år.

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

Billederne er taget af Lars Bo Hansen.

Top 10 for kvinder og mænd senior 2017:

Kvinder:

1:	Lise Lotte Jepsen'00	hammer	58.60	1125p
2:	Mie Mikkelsen'01	100m	12.73	817p
3:	Fawzie Otour'96	kugle	13.80	781p
4:	Anne-Sofie Rasmussen'97	1500m	5.13,66	738p
5:	Ida O. Vestergaard'03	100m	13.79	637p
6:	Solveig M. Johannsen'03	800m	2.35,3	628p
7:	Victoria Niebuhr'03	højde	1.50	621p
8:	Sofie Clausen'02	100m	14.34	552p
9:	Elisabeth Auning'00	100m	14.55	521p
10:	Kerstin H. Homilius'03	højde	1.40	502p

I året 2016 var årets gennemsnit 791p (972 - 592) Årets gennemsnit 692p

Mænd:

1:	Kilian M. David'02	100m	12.33	588p
2:	Mikkel Bach Garbrecht'96	kugle	11.68	587p
3:	Georg Huu Rasmussen'02	1000m	3.11,98	552p
4:	Rasmus F. Marcussen'03	100m	12.64	531p
5:	Lucas Eckholdt'03	100m	12.67	525p
6:	Jacob Auning'03	800m	2.27,21	523p
7:	Lucas Søvang'03	højde	1.57	441p
8:	Lasse Horn'03	800m	2.38,7	403p
9:	Mike Nielsen'00	100m	13.57	376p
10:	Søren Riis Bentin'03	1000m	3.33,35	375p

I året 2016 var årets gennemsnit 479p (801 - 352). Årets gennemsnit 490p.

Ungdoms Top 10 2017:

Piger:

1:	Lise Lotte Jepsen '00	Hammer	63.58	1519p
2:	Mie Mikkelsen '00	200	26.03	886 p
3:	Anne Sofie Michelsen '05	Højde	1.35	815p
4:	Kristine Grevsen '04	Højde	1.34	803p
5:	Fawzie Otour '96	Kugle	13.80	781 p
6:	Elisbeth Auning '00	Kugle	10.64	766p
7:	Line Noe '05	Højde	1.30	756p
8:	Anne-Sofie Rasmussen '97	1500m	5.13,66	738p
9:	Ida O. Vestergaard '03	100m	13.79	671p
10:	Sofie G. Nielsen '02	Kugle	9.26	643p

Drenge:

1:	Mads K. Nielsen '04	Kugle	13.48	976p
2:	Kilian M. David '02	100m	12.33	711p
3:	Rasmus F. Markussen '03	100m h	16.04	705p
4:	Lucas Søvang '03	Diskos	34.32	692p
5:	Lukas Eckholdt '03	300m	41.81	648p
6:	Marius Mikkelsen '04	80m	11.26	597p
7:	Lasse Horn '03	Højde	1.57	581p
8:	Mikkel B. Garbrecht '96	Kugle	11.68	587p
9:	Esben Johannsen '04	Spyd	24.08	578p
10:	Bastian Stentoft '05	Spyd	24.08	578p

NISSELØB 2017

Årets nisseløb er afviklet – og det var en rigtig god oplevelse.



Instruktion inden afgang

Vi blev inddelt i 6 hold som skulle løbe på forskellige ruter rundt i byen og så gjaldt det om at løbe så mange kilometer som muligt på ca. 45 min. (blev løbet som vende-om).



Klar til afgang, byen rundt

Vel tilbage på stadion skulle der svares på nogle spørgsmål og de skulle helst være rigtige ellers gav det strafpoint.

Så blev der tid til et bad og bagefter var der en dejlig julefrokost, og der blev uddelt præmier til de 3 bedste hold.

Så kom det alle havde ventet på **Julemanden kom på besøg**, og han havde en gave med til alle.

En rigtig hyggelig aften og en **stor** tak til nissepigerne for et godt arrangement



De tre Nissepiger Gitte, Conny og Helle

En rigtig glædelig jul til alle.



Inga Lykke

Indbydelse til Nytårsløb 2017

Nå Heine, hva ska do så lave, den føest i det nye å.

Jaaaaa Asmus, æ hæ tænt, æ vil sov læng den daw, vi kümmer nok it så tillich te køjs om æ nat, så mon it vi ka ligg e lette wette længre den daw? Och så æ dæ jo osse det hersens skihop i æ flimmerkass.

We do no hwa Asmus, det dær skihoppen, det æ da bløw en tam umgang mæ æ tie. Det wa da møjje sjove den gång der wå naue af dem dæ hoppet, dæ lich tog æ top af æ Weihnachtsbaum mæ i æ nefart. Æ daw lande de jo alle å beche skie, hvo sjovt æ dæ eigentlich at se å?

Nåh ja, men hæ do da et bee forslaw?

Sæföllli hæ æ det Asmus. Do ku küm mæ u å løf.

Løf Heine, nu må do den unten lynende å en hjil masse anne ting, hol up. Løf, hven Den Stoe Formand i æ himmel haje tænt vi sku løf, så haje wi nok fååt fire ben.

Jamen Asmuss, det hæ løfen er jo hijelt anderlundes. Det løfen er jo kuns et argument få bachetter at kun sit neé og få en sild og den dram te. Du behøvver kuns at møe up og start, så ka du jo åltidens seje, at din lumbargo er brudt ue ægen, eller naue ant der heller it er richtich. I disse tider æ dæ hjilt anne folk der brucher fake njuwes – tror æ de hejjer. Så küm du barsens, det pleje at væ galt glant.

Og så på en lidt anden måde ☺☺.

Også i år, eller rettere sagt til næste år, vil vi her på Gl. Kongevej gerne invitere til **Nytårsløb** denne gang den **1.1.2018 kl. 11.04** med afgang fra nr. 27. Efterfølgende er der traditionen tro lidt sild og meget snaps (eller er det omvendt?) og en pilsner eller to. For dem der slet ikke kan tåle sild plejer der at være et eller andet, andet, i køleskabet. For dem der ikke kan tåle/lide snaps, er der vand i hanen. Det er en meget traditionsrig tur, hvor vi løber socialt, og det gør vi også denne gang. Tilmelding til Anne Grete og Holger på nedenstående link:

<https://docs.google.com/forms/d/1NXDoPflqYL-VPVnuLvJzAHs6m5cJ7yrNh-uwsDd3Nrg/viewform> **senest den 28.12.2017** med tydelig angivelse af om man vil løbe – løbe og spise- kun spise.

Som sidste år koster det 25.- at deltage, beløbet betales på dagen.

Og her kan I se deltagerlisten:

<https://docs.google.com/spreadsheets/pub?key=0Asz9Dck9hIBTdGU1SE1qNGthZHBsq1JDRmdqTjNKSHc&output=html>

De bedste hilsner Anne Grete og Holger.

Ofte stillet spørgsmål: Hvorfor er starten i år igen senere end den var sidste år?

Svar: så kan vi alle sove lidt længere ☺.



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 øvel - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

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

Torsdag

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

***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!

Status på C-holdet.

C-holdet har siden klubblad nr. 4 i september haft struktur på træningen. Holdet bruger nu vinteren på at opbygge fundamentet og udholdenheden, så der til foråret kan bygges mere tempo og specifik træning på.

Bjergmarathon i juni er det primære mål for træningen uanset hvilken distance man måtte vælge.

Mandagstræningen vil i grundtræk bestå af roligt løb, med input af noget andet. Det kan være en tid eller distance i dit målsætningstempo, negativ split, bakkeløb, tempo tur og fartleg. Der vil bl.a. indgå teknik og core øvelser. Størstedelen af træningen vil være i roligt tempo og den hurtige del vil maksimalt vare 20-40 minutter. Det er intentionen, at gennemsnittet af træningen ikke overstiger 75 % af ens max puls, da det ellers bliver for hårdt. Den hårde del af træningen kan dog godt ligge mellem 80-90 % . C-holdet vil typisk løbe mellem 10-16 km totalt den dag.

Torsdagstræningen fortsætter med intervaltræningen som hidtil, men der vil i foråret blive skruet op for tempoet. Der vil være både lange og korte

intervaller, 10-20-30 intervaller, teknik/koordination, core og styrkeøvelser. Mere information om dette når det igen bliver tid til korte bukser. Torsdags træningen forventes ikke at overstige 10 km inklusiv opvarmning og afjogning.

C-holdet er ikke elitebaseret, men et tilbud på variationer i løb og alsidig løbetræning. Det er træning for dig, der vil have fokus på forbedring, samtidig med at du har et godt socialt sammenhold med dine øvrige klubkammerater.

Jeg har før skrevet at alle kan være med. Det er dog vigtigt, at følgende spilleregler følges:

- 1) Når man vælger at deltage på C-holdet lytter man opmærksomt til dagens instruktioner om den forestående træning.
- 2) Du har valgt at få noget ud af træningen, uanset om det måtte være lidt hårdt.
- 3) Det er din træning og form, der skal forbedres og ikke et socialt combaya projekt.

Der kan være træningspas, hvor der er så stort et niveauforskel, at man ikke kan forvente, at der bliver vendt om.

Der vil i stedet aftales opsamlingspunkter og holdet opsplittes i passende grupper.

Vi sørger altid for at få de bagerste med og bestræber os på, at alle kommer hjem så godt som samtidigt.

Mottoet på C-holdet er: ”Vi skal have det sjovt, nyde det sociale og træne seriøst”.

*Vel mødt
Kim Meyer*

DGI mesterskaber for børn/unge. Superkugle.

De sønderjyske børne- og ungdomsmesterskaber op til 15 år var i Haderslev d. 1.10. Det er jo for mange af de unge måske sæsonens vigtigste stævne, og de ca. 35 ungdommer fra AAIG gjorde det rigtig godt. Nedenfor nævnes alle medaljerne, taget af AAIGerne og der hvor et resultat har gjort særligt indtryk – er det markeret med !! – uden at det betyder, at de øvrige resultater ikke var gode – tværtimod. Resultater i øvrigt kan ses på hjemmesiden. (husk at gå ind på den en gang imellem)

Pi – 7 år:

Eva Gram nr. 1 på 600m i 2.54,7 og nr. 3 i længde med 2,31.

Gry Koch-Hørlyck nr. 2 i længde med 2,40 og i kugle med 3,60 og nr. 3 i 40m i 8,5.

Maja Koch nr. 3 i bold med 8,87

Dr- 7 år:

Jeppe Blomberg nr. 2 i 600m i 2.32,2, i bold med 22,28 og nr. 3 i længde med 2,40 og på 40m i 8,2

Anders Bech Michelsen nr. 2 i længde med 2,69, på 40 m med 7,3 !! og kugle med 4,70 samt nr. 3 i bold med 18,66.

Mix stafet 4x40m: her vandt Eva, Gry, Anders og Jeppe sikkert med 32,9. Det var tydeligt, at stafettræningen havde givet resultat.

Dr. 8 år:

Ask Holt har virkelig gjort det godt i år. 1. plads i 600m med 2.19,3 !! og i længde med 3,15 og kugle med 6,08, samt nr. 2 på 40 m med 7,2.

Pi 10 år:

Smilla Bao Rasmussen er suveræn i sin aldersgruppe i flere øvelser og vinder 60m i 9,6 – 800m i 3.33,6 og længde med 3,62!! samt bliver nr. 2 i kugle med 5,94.

Dr. 11 år:

Mads K Petersen vinder 800 m i 3.05,2 og bold med 38,70 !! samt nr. 2 i kugle med 7,80 og længde med 3,75 og 60m med 9,7 samt nr. 3 i højde med 1,10. Mads har virkelig fået en fin start i atletikken.

Pi 12 år:

Her er Haderslev normalt meget stærke, men vore piger bød dem god modstand. Line Noe vandt 80m i 11,2 !!, højde* med 1,30 !! længde nr. 2 med 4,34.

Anne Sofie Michelsen vinder også højde med 1,30*!!, nr. 3 i både længde, med 4,12, kugle med 6,64 og spyd med 16,22.

Alexandra Khristoforova nr. 2 i 800m med 2.53,2!!

Disse 3 + Silja Gylling blev nr. 2 i 4x80m i 48,6.

Dr.12 år var en ret lille gruppe, hvilket nok var med til, at Bastian Grove Stentoft kunne hente 4 førstepladser, men samtidig var det også dagen, hvor han rigtig fik vist sine gode evner. Resultaterne: 80m 12,2, højde 1,20, kugle 8,94 og spyd 24,08 !!.

Dr. 13 år:

Mads Krogsgaard Nielsen leverer stævnets bedste resultat 13,48 !! i kugle, hvilket også er det bedste kuglestød i den alder i Danmark i år.

Han vinder også højde med 1,25 og spyd med 33,38 og bliver nr. 2 på 80m i 11,5.

Andreas Gerber Pedersen nr. 2 i længde med 4,26 og nr. 3 i 80m med 11,8 og kugle med 6,09.

Esben Johannsen nr. 2 i spyd med 24,08.

Pi 14-15 år:

Solveig Mærsk Johannsen vinder 800m i 2.35,3 !! længde med 4,38 og kugle med 8,44 samt nr. 2 på 100m med 14,1.

Kerstin Homilius vinder spyd med 18,62 og (vistnok) højde med 1,40*

Victoria Niebuhr vinder 100m med 13,7 og (vistnok) nr. 2 i højde med 1,40*, og nr. 2 i længde med 4,24.

Dina Gylling henter 3. pladser i 100m med 14,3, højde med 1,30 og længde med 3,96.

Cecilie Johannsen bliver nr. 2 i kugle med 7,23 og nr. 3 i spyd med 12,55.

Victoria, Dina, Cecilie og Solveig vinder 4x100m i 57,5

Dr. 14-15 år:

Lucas Søvang vinder kugle med 10,98 ! og højde med 1,50 samt nr. 3 i spyd med 33,27.

Rasmus Markussen vinder længde med 5,34 og spyd med 42,12 !

Kilian David nr. 2 i spyd med 34,09, længde med 5,13 og nr. 3 i 100m i 12,2 !! og (vistnok) højde med 1,45*.

Lasse Horn (vistnok) nr. 2 i højde med 1,45* og nr. 3 på 800m i 2.39,5

Jacob Auning nr. 2 på 800m i 2.36,5 !

Rasmus, Kilian, Lukas Eckholdt og Tobias Andresen vinder 4x100m i 50,9 og 2.holdet bliver nr. 3 i 55,2 med Lasse, Lucas S, Jacob og Søren Bentin Riis.

Selv om vi var flot repræsenteret, savnede vi alligevel nogle stykker, der også kunne have gjort det godt. Der kan være tale om, at man er forhindret, skadet, nogle er faktisk heller ikke så meget for konkurrence. Men bl.a. kunne man godt have tænkt sig nogle af de 9 årige piger, der har gjort det så godt ved nålestævnerne. Måske kunne der godt gøres mere for at få flere med, men det kan være svært for en træner både at skulle træne, ordne tilmelding, organisere osv.

På samme måde skete der en misforståelse omkring stafetten for 12-13 års drenge, da jeg var stærkt optaget af at hjælpe ved stævneafviklingen. Så kiksede det med at give besked til deltagerne, så en af dem var taget hjem – hvorved der manglede en løber. Det beklager jeg selvfølgelig meget, og det understreger behovet for, at lidt flere hænder er medansvarlige. Det ændrer dog ikke ved, at rigtig mange forældre er flinke til at give en hånd med ved stævnet.

*Ved stævnet er brugt et bestemt EDBprogram, der gør, at man ikke kan se placeringen, hvis det er samme resultat. (f.eks. er nedrivninger afgørende i højde, hvis resultatet er ens).

Helge Laursen

AAIG deltagelse ved Nordisk Mesterskab i Cross



Starten på senior kvindernes 7,5 km cross distance

Lørdag d.11. november var der Nordisk crossmesterskab ved Fænøsund konference center i Middelfart, samme dag som der blev afholdt Sdj. cross på Knivsbjerg.

AAIG havde heldigvis en deltager med, nemlig den 20 årige Anne-Sophie Rasmussen, som for først gang skulle dyste på internationalt plan.



Anne-Sophie midtvejs på den lange 7,5 km hårde crossrute

Dagen og ruten var perfekt til crossløb, hvor solen skinnede fra en højlys himmel, kun afbrudt af en enkelt haglbyge. Mesterskaberne startede kl.10.30 for juniorer klasserne og så fulgte de andre klasser efter og senior kvindeklassen med Anne-Sophie var kl.12.30.

Der blev lagt hårdt ud på den vandtunge rute, som var meget publikumsvenlig og ideal for lifestreaming, som alle løb blev.

Den 6 dobbelte verdensmester i orienteringsløb Maja Alm, tidligere DT AAIG deltager, var helt med fremme i starten af løbet, men måtte give efter for den hårde modstand fra vore nabobrødre. Slutteligt blev til en 6 plads for Maja og Simon Glad blev bedste dansker på en 5.pl. i tiden 29,35 min og Maja i tiden 29,39 min – vinderen blev Sara Christansson fra Sverige i tiden 28.40 min.

Vores egne Anne-Sophie kom ind i en flot tid på 35,03 min., som rakte til en 39 plads blandt 49 deltagere.



Anne-Sophies crosssko før og efter.

Ud over de repræsentanter fra Skandinavien (Sverige, Norge, Danmark, Finland og Island) var løbere med fra England og Tyskland, dog uden for konkurrence.

Link til resultater:

<http://results.ultimate.dk/events/2017/run/crossnationals/front/index.php?eventid=3827&show=results&type=individual&category=KSEN>

Billeder fra nordisk crossmesterskab kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/NfC4ZbCGZZATKjup2>

Lars Bo Hansen

Limited E-sport - ny AAIG afdeling på vej



Limited E-sport AAIG Gamer Lounge d.11. nov. i Arena Aabenraa

Planer er langt fremme med oprettelsen af en 5. afdeling af AAIG, kaldet "Limited" E-sport. Der har været flere møder mellem AAIG hovedbestyrelsen

og initiativtagerne under ledelse af Sebastian Andersen, der er nyvalgt formand efter stiftende generalforsamling d.21. nov.



Afdeling under AAIG

Vi har også været inviteret op på kommunen d.28. nov., som er rigtig positivt interesseret i denne sport, der stormer frem overalt i verden.

Sammensætningen af den nye bestyrelse er flg. personer:

- Formand - Sebastian Andersen
- Næstformand - Morten Hoeg
- Kasserer - Casper Nielsen
- Bestyrelsesmedlem - Morten Straaberg
- Bestyrelsesmedlem - Andrea Thygesen

Pt. er arbejdet med en forretningsorden næsten færdig, hvorefter den skal godkendes af AAIG's bestyrelse.

Endelig optagelse af Limited E-sport AAIG bliver ved den ordinære generalforsamling ultimo marts 2018.

Foreningen får base i Arena Aabenraas nye e-lokale, som ungdomsskolen har udstyret med Gamer pc'er og her lejer Limited E-sport AAIG sig ind.



Sønderjysk Lan event Party d.15 – 18. februar afholdes af Limited E-sport AAIG

Formålet med Limited E-Sport AAIG er at give både unge & ældre en mulighed for at mødes & lærer om spillet, blive bedre, hvordan etikken & moralen burde/skal være på internettet (specielt i e-Sport verdenen, som er kendt for at have en hård tone), og for at skabe nogle gode rammer omkring e-Sport. Som en del af E-Sport er fysisk aktiv træning inkluderet, hvis man skal nå helt til tops.

Træning og jævnlig sammenkomst i Arenaen vil starte op Dec./Jan. og så kommer der nogle events, bl.a. Lan Event Party d.15-18. februar i uge 7.

Da Arena Aabenraa blev indviet d.19.aug. var nu "Limited e-sport" AAIG også tilstede og stod for Gamer rummet, som var fyldt med deltagere.

Billeder fra Gamer Lounge 11.nov:

<https://photos.app.goo.gl/LptGu6SFDJ9dh3j62>

Lars Bo Hansen

Atletik

I sidste nr. af klubbladet blev der omtalt et spørgeskema, som vores 11-16 årige havde udfyldt i forbindelse med vores klub- og træningstur til Skærbæk.

Det overordnede tema for spørgeskemaet var, hvad skal der til for at træningen bliver bedre/sjovere, samt hvad skal der til for at du bliver ved med at lave atletik og hvad kan du bidrage med til klubben.

Jeg vil her lige opridse de store linjer i svarene.

Gøre træningen bedre/sjovere:

Her var det gennemgående tema at vores unge atleter gerne vil have at træningen er så afvekslende som muligt, samtidig med at der er fokus på teknikken i de enkelte øvelser. De giver også udtryk for at de gerne vil træne mere, altså længere træningstider, samt hårdere med mere styrketræning. Alt dette skal dog styres mere af trænerne, således de bliver guidet igennem træningen.

Hvad skal der til for at du bliver ved med at lave atletik.

Her var der ingen tvivl om, at det der kan få atleterne til at blive ved med at lave atletik i mange år, var at der skal arbejdes med at forbedre og udvikle på de sociale områder. De unge har klart et ønske om at der bliver lavet flere

fællesarrangementer, såsom træningslejre og fælles ture til større stævner. Det at have venner gennem og om atletikken, i et fællesskab der har det samme mål om at dyrke og blive bedre til atletik er vigtigt for vores unge atleter.

Hvad kan du bidrage med:

Her var der mest vægt på at de kunne blive hjælpetrænere, når de blev lidt ældre, således at de kunne blive forbil leder for de yngre atleter. De ville også gerne i endnu højere grad spørges om der var noget de kunne hjælpe med.

Disse, som Helge skriver i sidste nr. tankevækkende og interessante svar skal vi nu atletikken, have udarbejdet måde at få disse indarbejdet. Det både i den daglige træning, men også i årsplanlægningen, ud fra de ressourcer vi har økonomisk og menneskeligt.

Med sportslige hilsner

Kenny Bach

Julehjerteløb søndag den 10. december 2017

Jeg glæder mig i denne tid
nu falder sneen – åh så hvid
og hjerteløbet kommer.
Med løb jeg støtter hjertebyen
som er et rigtigt dejligt syn
der varmer helt til sommer.

Der var 203 gående og løbende motionister, der havde valgt at støtte ”Et hjerte for alle”, ved at deltage i Julehjerteløbet den 2. søndag i december. For blot 80 kr. kunne man deltage – tilmelding på dagen 100 kr.

Holger Jakobsen bød velkommen og fortalte kort om ruten og de sædvanlige praktiske oplysninger.



Inge, Birthe og Hanne

Vi mødtes i Sønderjyllandshallens foyer med andre løbere fra klubben, bl.a. Birthe, Inge, Ritha, Solveig og Anne Grete. Jo, vi var da en pæn flok damer. Nå ja, Birgitte var der også, men hun

løber jo hurtigt ☺ Det blev en fin og langsom løbetur i sne og slud, så tæerne fik vi da vasket flere gange på ruten. En ”søndagshyggebetur” i super hyggeligt selskab. ☺



Birthe, Petra, Inge, Ritha, Birthe og Marianne

I målområdet kunne vi forsyne os med gløgg og æbleskiver sponsoreret af snedker- og tømrerforretning Erling Andersen. Julemusikken blev igen i år leveret af Nisseblæserbanden.

Til slut blev der trukket en vinder til gavekort på kr. 500,00 til Shop i City.

Ca. 187 deltagere gennemførte turen.

På gensyn i 2018.

Hanne J. Nielsen

En ganske almindelig historie fra Julemandens hverdag.

Det var en mørk, kold og stormfuld nat. Det vil sige, det var det vel egentlig ikke, det var nærmest en aften med perfekt løbevejr, men mørkt var det i hvert fald. Julemanden havde fået til opgave at komme og dele gode gaver ud til mange forventningsfuldes løbere og hjælpere der var samlet til AAIG motions juleafslutning.

Det var faktisk ingen sag, det han har jo også prøvet så tit, så med rutineret hånd fandt alle disse gaver de rigtige modtagere. Alle havde spist rigtig godt, så der var stor tilfredshed med maden. Også med arrangementet i det hele taget, så de arrangerende "Nissepicher" fik rigtig meget og bestemt fortjent ros. Det planlagte løb gik egentlig også godt, dog var der en del uforståenhed over de udmeldte regler. Julemanden gik sådan lidt rundt og forhørte sig, om der var nogle der havde forstået reglerne, **han fandt ingen!** Egentlig var der fryd og gammen over hele linjen, indtil han glad og tilfreds var på vej hjem.

Lige pludselig sad nogle af deltagerne med hængende hoveder og så meget triste ud. Første tanke var selvfølgelig, at de ikke lige havde fået de gaver de havde ønsket sig. Det var ikke det!

Anden tanke var, at maden ikke svarede til det de havde forventet. Det var slet ikke det! Men hvad er der dog galt, spurgte han så disse hængehoveder?

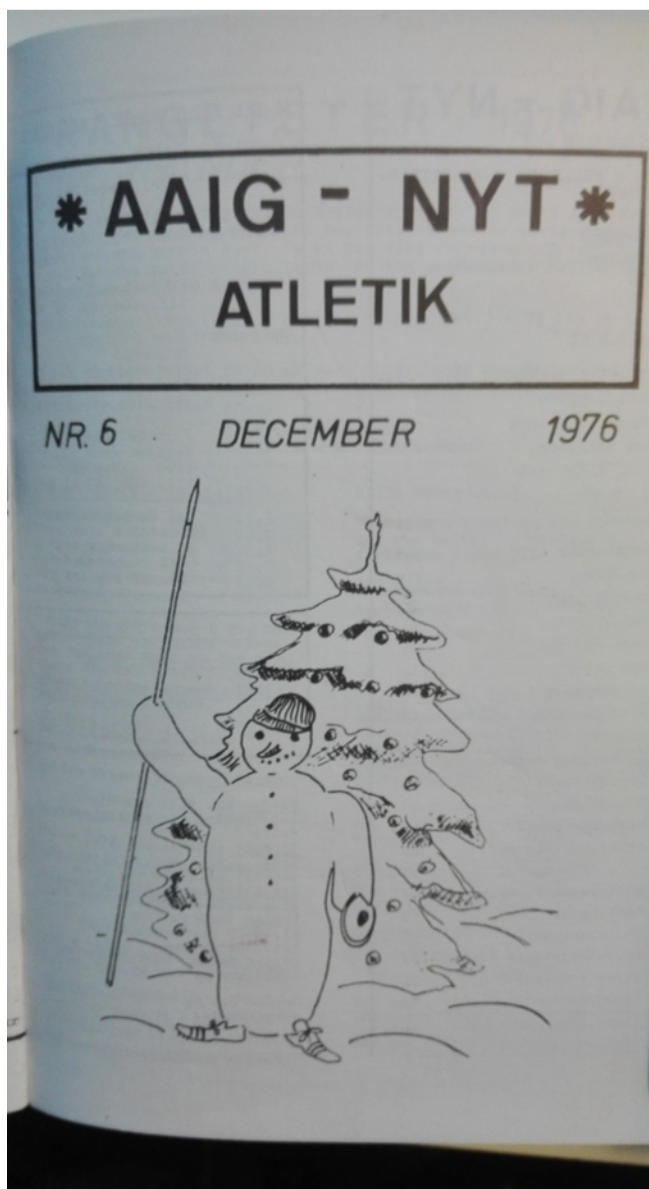
Vi har tabt -- var der en der kunne få frem. Vi troede helt sikkert vi havde vundet! Vi havde løbet så godt, havde virkelig vist holdånd, havde ydet vores ypperste og endda svaret rigtigt på alle spørgsmål (troede vi), og alligevel har vi tabt.

Hvordan kan det dog være, spurgte julemanden? Er der blevet manipuleret med reglerne? Er der bestikkelse med i spillet? Nej, nej, nej var svaret, vi var alle enige om, at der skulle stå Grænseløbet i et af svarene, men der kom altså til at stå Gendarmløbet. Derfor har vi tabt, og det er egentlig meget hårdt at bære, fordi vi jo netop alle var enige om det rigtige svar. Altså alle og alle på holdet holdt jo så ikke helt stik, men vi nævner ingen navne! Det kunne bare ikke falde os ind, men hårdt er det alligevel. Når vi nu vidste det, og sagde det, og mente det, så kan du nok se julemand, under disse vilkår er det rigtigt svært at tabe.

Julemanden kiggede lidt på hængehovederne og sagde så: Tab og vind med samme sind, stik piben ind og kom videre med jeres liv! **Og så må I for resten alle sammen have en glædelig jul.**

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen



For 50 år siden- i december 1967 – tog Bjarne Hvass, Helge Laursen og mig initiativet til at lave Aabenraa Idræts- og Gymnastikforenings første klubblad

i atletikregi. Aksel Hansen var dengang en stor støtte i form af tegninger og tekniske hjælpemidler. Endvidere har jeg fundet et udklip fra Sønderjyden, der skriver at klubbladet på en overskuelig måde indeholder en række interne nyheder og oplysninger af forskellig art.

I første nummer oplyses det bl.a. at klubben har besluttet at genoptage ”Hjelmskovløbet”, der sidst blev holdt i 1957. Der er en vis risiko ved at starte et sådant løb, men der lader til at være interesse for dette terrænløb i klubben.

Der vil blive en herre senior- og herre juniorklasse, hvor der skal løbes henholdsvis ca. 3900 meter og ca. 1900 meter. Til vinderne af holdløbene udsættes en vandrepokal. Første løb finder sted søndag, den 7.april med start og opløb bag stadion ved skovporten.

Førstkommende onsdag aften holdes der klubaften på stadion, hvor der vises film og uddeles klubmesterskabers-diplomer samt idrætsmærker. Aftenen betragtes samtidig som en slags start på sæsonen 68, da de første konkurrencer begynder kort tid efter. PS. Øverst en humoristisk tegning af Aksel Hansen fra december 1976: snemand med spyd og diskos klar til vintertræning!

Terminsliste 2017-18

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
December					
Onsdag 27.	13.30	Løgumklostervej –	M	Væk mæ spæk	
Fredag 29.	13.30	Falck, Aabenraa	M	Væk mæ spæk	
Søndag 31.	9.00	Skovbrynet 2, Rø.	M	Champagnegaloppen	
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	Kruså	M	Sønderjysk Cross	
Lørdag 17.	10.30	Sønderborg	M	Sønderborg Halvmarathon	

*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