

AAIG

Nr. 5 2019 52. årg.



Gry til Sønderjyske DGI mesterskaber for børn og ungdom i Haderslev den 28.9., nr. 1 i kugle med 4,68, nr. 2 i længde med 3,00 og i bold med 13,74, samt nr. 3 på 40m i 8.12.

atletik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Opgaver i motion	Side 5
Med Sønderjysk Sejtrækkerselskab til Rügenbrücken Marathon 2019	Side 8
Noget om træning	Side 14
Dansk atletik i gamle dage	Side 17
Sund mad til motionisten	Side 20
Koldhævet grovboller og Bagt rødbede salat	Side 22
Surt og mest sødt	Side 23
Trails XMas	Side 26
Sønderjyske DGI mesterskaber for børn og ungdom	Side 29
Collage Sønderjyske børnemesterskaber	Side 32
Collage Klubtur	Side 33
Collage cross i Haderslev	Side 36
Collage cross i Aabenraa	Side 37
Alpha, Bravo og Charlie...	Side 38
GÅ-løb-GÅ – det perfekte program for dig	Side 41
Korona Marathon Polen	Side 42
Klubrangliste 2019	Side 44
Ungdoms Top 10 2019	Side 50
Top 10 for kvinder og mænd senior	Side 51
Samtale mellem 2 nisser	Side 52
Et nostalgisk øjeblik	Side 54
Terminsliste	Side 55

Næste klubblad

Deadline for nr. 1-2020: Søndag d. 2.2.2020

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 1,15. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden

Redaktionen ønsker jer alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår. Tak for alle indlæg – uden dem var der intet blad.
Bedste julehilsner fra Bodil, Torben og Petra



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 Tri.atm@aaig.dk	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
Øvrige bestyrelsesmedlemmer		
Jesper Steffensen, Kasserer , kasserer.atm@aaig.dk	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	21 38 51 47
Per Hussmann, Bjergm. Aabenraa@Bjergmarathon.dk	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, Skr. atm@aaig.dk	Snareved 16, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Bo Junker, Motion , Motion.atm@aaig.dk	Nygade 33 C, 6200 Aabenraa	20 73 26 27

Atletik aktiviteter

Kirsten E. Møller , kfys@live.dk	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	27 83 30 44
Allan Lotzkat, allanlotz@outlook.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	22 34 85 01
Helge Laursen, laursenstubb@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 , Tri.atm@aaig.dk	Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa	30 69 45 32
Dan B. Nielsen, danbn@sol.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	21 29 56 02
Kim Meyer, kimmester@yahoo.com	Møllevej 17, 6200 Aabenraa	61 71 55 11
Silvia Sørensen, silpo1@hotmail.com	Frøeløkke 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 Aabenraa@Bjergmarathon.dk	Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Conny Schlesinger, atm@aaig.dk	Snareved 16, 6200 Aabenraa	21 97 26 19
Jesper Steffensen kasserer.atm@aaig.dk	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Henrik H. Jessen henrik.jessen@skolekom.dk	Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa	61 46 80 27
Bente Bloch, Bente.bloch@hotmail.com	Varnæsvej 35, 6200 Aabenraa	28 95 28 74

Idrætsmærke

Arne Hanfgarn jyttearne@hotmail.dk	Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa	74 62 46 70
Anders Jørgensen andershelga@gmail.com	Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa	20 94 29 56
Bodil Nielsen finntorsten@godmail.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Helge Laursen, laursenstubb@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75

Nålestævner

Helge Laursen, laursenstubb@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 Formand.atm@aaig.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.) laursenstubb@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi/dr. 13 år +) larsbo@bbsyd.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	29 62 06 18
John Kulby (pi/dr.11-14 år atl.) kulby@post9.tele.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) allanlotz@outlook.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	22 34 85 01
Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) Formand.atm@aaig.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab	26 21 60 74
Kirsten E. Møller (pi/dr.14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44

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

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

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Mandags-Torsdag træning	Forslag til træningsafvikling: En/ flere ansvarlige for afviklingen + en "guide" til hver af nedenstående hold. Guiderne skal fungere som farholdere 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-berede nogen på at løbe lidt længere). C-hold - Løber mandag med noget alternativ træning og torsdag løber de med ved intervaltræningen. D-hold - løber 5.20 på forskellige ruter. Gælder kun mandag aften. Der er mulighed for intervaltræning om torsdagen hvor alle kan være med. Holdet som løber hurtigere ind 5 min/km, styre selv hvad og hvor de løber hen. Et bestyrelsesmedlem giver "officielle besked" vedr. klubben.	Holger Hansen Holger Jacobsen Harry Hansen Conny Schlesinger Jesper Steffensen Hanne Pia Nielsen Thomas Hunderup Rene Andersen Jan Pharao Helle Jensen Kim Meyer Bent Thomsen Rikke Christensen Henning Olsen Tove Grevsen Keld Keller Bo Junker Henning Olsen Kim Meyer	21 12 59 82 20 40 82 56 20 51 12 14 21 97 26 19 21 38 51 47 28 57 40 23 24 25 99 67 61 71 55 11 2168 69 54 22 15 14 79 29 90 26 19 26 48 32 12 42 32 55 99 20 73 26 27 29 90 26 19	Hele året lige med undtagelse af sommerferien og fortræning til Bjergmarathon. Der vil der være uge hvor medlemmerne selv må løbe uden at der er nogen som står for træningen.
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".	Per Hussmann Bente Bloch Holger Hansen	20 42 19 59 28 95 28 74 21 12 59 82	Møde i DGI i aug. Aug-Feb.

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Klubtur	Arrangere klubtur for primært motionister til løb med flere distancer, og efterfølgende hygge. Indbydelse, tilmelding, og ledelse af tur.	Silvia Sørensen Holger Jacobsen Helle Jensen Hanne Pia Nielsen	29 16 82 73 20 40 82 56 24 25 99 67	Efterår, men kan også være forår.
Ranglister	Vedligeholde "motions-ranglisten" på www.aaig.dk .	Martin Egtved Per Hussmann	30 89 47 18 20 42 19 59	Sommer-halvåret
Hjemmesider	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 Torben Lykke	29 90 26 19 61 28 37 68	Løbende
Juleafslutning	Indbyde til og afvikle "Nisseløbet". Bestilling af Stadions Cafeteria. Konkurrencer og gaver (fra deltagere). Indbyde "Julemanden".	Conny Schlesinger Helle Jensen Lotte Andersen Thomas Hunderup	21 97 26 19 21 70 80 72 24 61 83 11	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 Henning Olesen Tove Grevesen Finn Jacobsen Jytte Jacobsen	61 26 90 86 20 73 26 27 29 902 619 26 65 45 37	Forår - op til Hamburg og evt. Bjergmarathon
Grillløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Marianne Refslund Poul Erik Sørensen Anne Grete Jacobsen Holger Jacobsen Mogens Nielsen	74 66 68 16 30 91 42 12 51 14 15 26 20 40 82 56 24 27 37 71	Fredag medio aug.
Nytårsløb	Afholdelse af socialt løb med efterfølgende spisning og hygge hos Anne Grete og Holger Jacobsen.	Anne Grete Jacobsen Inga Lykke Holger Jacobsen	51 14 15 26 22 37 98 78 20 40 82 56	1. januar

AAIG ATM - Opgaver i Motion

24-09-2019

Aktivitet	Opgaver:	Medlemmer i "Gruppen"	Telefon	Tidspunkt
Special-events	Indbydelse og afvikling af foredrag (1-2 stk.) i forår og efterår. Emnerne skal være "brede" for AAIG ATM - udgangspunkt i løb (kost, løbestil, træning m.v.). Afholdelse på Stadion, hvis muligt.	Anne Grete Jacobsen Helle Jensen Kirsten Toft Nielsen	51 14 15 26 24 25 99 67	Forår efterår -primært i vinterhalvåret.

De nedstående personer, er de personer fra de forskellige aktivitetsudvalg som mødes 2 gange årligt og drøfter de opgaver /nye tiltag der er i motionsafdelingen.

Holger Hansen, Kim Meyer, Henning Olsen, Bente Bloch, Silvia Sørensen, Helle Jensen, Conny Schlesinger, Finn Jacobsen
, Holger Jacobsen, Anne Grete Jacobsen og fra bestyrelsen er det Bo Junker.

Med Sønderjysk Sejtrækkerselskab til Rügenbrücken Marathon 2019

Den pr. 27.4.2019 i Pinneberg nystiftede frivillig forening "Sønderjysk Sejtrækkerselskab" med eget cvr.nr. og officielt registret hos Erhvervsstyrelsen i Danmark, afholdt i perioden fredag d. 18.10.2019 til søndag d. 20.10.2019 sit første arrangement: Rügenbrücken Marathon 2019.

Selskabets samlede daglige ledelse havde lagt alle kræfter i for at 35 løbere og walkere kunne få sig en uforglemmelig oplevelse kombineret med kulturelt indslag.

Fredag middag kl. 12 drog således en busfuld forventningsfulde menige medlemmer af foreningen af sted mod Stralsund. Selve transporten stod Neubauer Reisen i form af chauffør Frank og fruene Manuela for.

Umiddelbart før grænsen startede første kulturelle indslag, beskuelsen af Piet Heins "Lyren" som står midt i rundkørslen. Måbende beundrede vi værket, og for de mindre kulturelle medlemmer tog vi hele 2 ekstra runder i rundkørslen. Mættet af indtryk fortsatte vi til Fleggaards grænsebu-

tik, hvor der var rig mulighed for indkøb og toiletbesøg. Herefter fortsatte turen mod syd. Trafikken var fornuftig, og snart var der masser af snak på kryds og tværs i bussen. Holger havde medtaget en fællessang, som vi øvede os på. Det store "Bil-Banko" fik vi også spillet. I køre-pauserne sørgede Frank og Manuela for, at vi fik kaffe, sodavand, øl, eller hvad nu vi kunne have. En super god service, som skulle vare ved hele rejsen.

Hen på aftenen, ca. kl. 18.30 ankom vi til Stralsund, hvor vi skulle afhente vores startnumre til næste dags løbsarrangement. Vi kom kun lige retur til bussen, så startede et voldsomt regn- og tordenvejr.





Herpå gik det direkte til hotellet, hvor man ventede med aftensmaden kl. 19.30. Vi ankom lige på klokkeslættet, så det var et hurtigt tjek in og så til bords. Menuen bestod af en udmærket buffet, med alt hvad man kunne ønske sig. Desværre kneb det med at få drikkevarerne serveret, men OK, øllet gled med desserten ned, og stemningen forblev god. Det passede åbenbart ikke hotellet, så vi blev bedt om at være rolige, idet vi generede de øvrige gæster. Lidt forbløffet holdt vi inde, imens vi kunne fornemme, at støjniveauet i restauranten langt fra alene udsprang fra os. Så inden længe var vi atter i gang med vores snakken og skålen. Personalets øjne fulgte os med strenge blikke, men lige lidt hjalp det. Efter aftensmaden var det tid til at få pakket kufferten ud og komme i seng.

Lørdag morgen var der morgenmad fra kl. 6.30. Det benyttede nogle sig af, specielt marathonløberne som

skulle med bussen ind til byen allerede kl. 8.15. Åbenbart havde man ikke forventet nogen så tidligt. Nogle fader var endnu ikke fyldte.

Vi, der først skulle med bussen kl. 9.45, havde til gengæld god tid til nyde den gode morgenmad og hele udvalget.

Briefing – marathon:



9.45 – holdet klar til afgang:



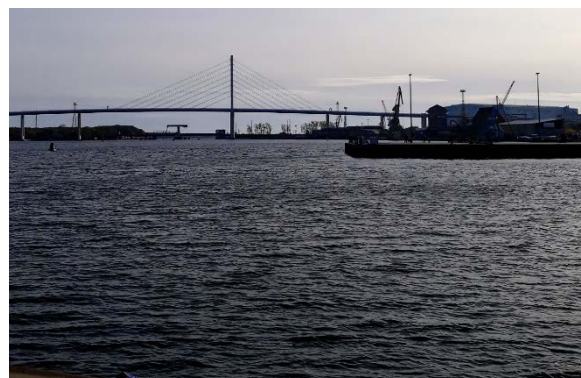
Vel ankommet i startområdet fik vi afleveret vores bagage og kunne lige nå et toiletbesøg. Så var det blot tilbage at vente på startskuddet. Vejret var med os, om end lidt køligt imens vi endnu stod stille.

Halvmarathon holdet:



krydse broen. Et flot og imponerende bygningsværk hvorfra man havde en fantastisk udsigt.

Broen set fra Stralsund siden:



De nye Sejtrækker trøjer:



Underlaget på løberuten varierede fra brosten, asfalt, fortorv, stier til de gamle østtyske betonplader. Specielt på Rügen ude for den lille by Altefähr, måtte vi løbe på disse fortidsminder. Noget der krævede koncentration.



Endelig gik startskuddet, og en fin tur rundt i byen og videre over den store bro til Rügen var i gang. I løbet af dagen skulle flere end 5.000 deltagere på de forskellige distancer

Efterhånden som vi kom i mål, mødtes vi til en forfriskning og lidt at spise. Klokken 14 kørte bussen det første hold retur til hotellet. De øvrige af os ventede til alle var kommet i mål, og alle havde haft mulighed for en forfriskning. Bussen holdt parkeret ca. 1 km væk. Turen derhen blev dog lidt længere, da vi gik forkert. Heldigvis ventede Frank og Manuela ved bussen med varme pølser med brød, øl og kaffe m.v. Lige hvad vi trængte til.

I mål efter 42,2 km.



Medaljen:



Tilbage på hotellet kunne vi slappe af og få et varmt bad. Der var også mulighed for at benytte sig af hotellets wellness område. Et tilbud flere benyttede sig af.

Kl. 18 mødtes vi i baren for at få en øl eller et glas vin. Hurtigt var "trætheden" glemt og stemningen i top. Umiddelbart inden aftensmaden øjnede vi muligheden for at købe drikkevarerne i baren og tage dem med ind i restauranten, som lå i åben forbindelse med baren. Måske vi så kunne undgå en gentagelse af aftenen før. Den gik dog ikke. Bartenderen blev mildest talt stik tosset og sluttede med et rungende:

GESCHLOSSEN !

Så vi var nogen, der fik øl til desserten igen.

Bar besøg:



Aftenens menu bestod igen af en udmærket buffet. Da regningen for drikkevarerne kom til vores bord, var det med besked om, at vi selv måtte finde ud af at dele regningen efterfølgende. Hun fik hurtigt pengene, og drikkepengene beholdt vi selv.

Aftensmad:



Vores hotel:



Søndag morgen mødtes vi til morgenmad kl. 7.30. Alt var klar, og der manglede absolut intet. Hotellet var på alle måder meget fint, fine store værelser og lokaliteter. Personalet virkede dog, som meget overbelastet og stresset, hvilket gav en ugunstig oplevelse af stedet.

Kl. 9.30 var vi tjekket ud og klar til dagens udflugtsmål. En guidet tur til Prora på Rügen hvor vi skulle se det kæmpe store ferie og hotelanlæg, som Hitler lod opføre fra 1936 til 1939. Et næsten 5 km lang bygningsværk som aldrig blev helt færdigt. Stedet blev efter 2. verdenskrig brugt af russerne og senere af det østtyske militær. Efter murens fald forfaldt stedet og bygningsmasserne. I dag ejes stedet af diverse investorer, som bygger ferieejligheder til

videresalg. En kæmpe byggeplads hvor der mangler meget endnu. Desværre regnede det lidt under rundvisningen. Turen varede en times tid, men når man ser hvor stort det er, så kunne man godt have brugte meget mere tid på stedet. Vi havde dog ca. 7 timers buskørsel foran os – så det må blive en anden gang.

Rundvisning:



Prora:



Nu gik turen mod Aabenraa. Det regnede, og gråvejret gjorde nok sit

til, at der var en periode med ro i bussen. Holger havde også arrangeret en quiz, hvor der gjaldt om at huske fra 10 tekster, der alle havde med forskellige sportsgrene at gøre. Turen hjem foregik uden voldsomme trafikale udfordringer, og kl. 19.45 ankom vi til Aabenraa, hvor vi tog afsked med Frank og Manuela. Det ville være fint, om de var chauffør og guide på næste års tur til Hamborg. Vi må se tiden an.

Tilbage er kun at takke arrangørerne fra Sønderjysk Sejtrækkerselskab for en dejlig og vellykket tur. Vi deltager helt sikkert også en anden god gang.

Jytte & Finn

Noget om træning

– for både motionisten,
atletikudøveren eller triathleten
– ung eller gammel –
den rette opskrift?

Vil man lidt mere (ud fra det niveau man nu engang er på), vil det, klubben har at tilbyde ofte ikke være tilstrækkeligt.

Måske er der ikke træningsgange nok, eller man kan være forhindret nogle af gangene (f.eks. bor langt fra, så man ikke kan hver gang – være optaget af andet osv). Man kan ikke altid regne med, at der er træner, instruktør, vejleder til rådighed.

Og hvad enten der er eller ej, så er det (selvfølgelig alt efter alder) en stor fordel, hvis man også selv kan tænke med omkring sin egen træning. Man ved bedst selv, hvor skoen trykker. Og i sidste ende, så er det en selv, det kommer an på.

Jeg vil gerne slå fast, at jeg finder det meget væsentligt at deltage i den fælles træning, både for at kunne få vejledning, fejlretning osv. af træner eller mere rutinerede udøvere, og for det sociale.

Engang for mange år siden havde vi i AAIG besøg af en udefrakommende træner, der holdt et foredrag om grundlæggende træningsprincipper. Ikke noget dybt videnskabeligt – mere nærmest elementært – forståeligt.

Han nævnte **5 elementer**, der indgik i enhver øvelse.

Så gælder det om – som i enhver opskrift, at blande dem på rette vis.

Teknik,
Koordination (smidighed, balance osv),
Hurtighed,
Styrke,
Kondition.

Ja dengang var der ikke så meget snak omkring det mentale, men det er selvfølgelig også en vigtig del, alt efter hvad man stræber efter. Ind imellem skal man altså også træne det, man har mest lyst til, og ikke blot det, man har brug for – lysten driver værket.

Men ellers kan man jo bruge de 5 punkter som en slags huskeseddel til docering af ens egen træning (evt. for den tid, man træner selv).

Jeg vil komme med et par eksempler på hvordan.

For **motionsløberen** (men I andre, kuglestøder, triathleter osv.) læs endelig med) er der ingen tvivl om, at **konditionen** er hovedparten af træningen.

Men der kan også være gevinst ved at inddrage lidt/noget af det andet.

Teknik (løbestil), her kan hentes en del – et eksempel: løber man med fødderne skråt ud til siden i stedet for pegende fremad, går en del af ens afsæt til spilde.

Et regnestykke: på grund af uhensigtsmæssig løbestil er ens skridt måske ca. 10 cm kortere end de kunne være med samme energi, så vil man kunne forbedre sin tid med ca. 7% ved at rette på stilen.

Koordination – skadeforebyggelse – bedre smidighed kan også tænkes ind i en bedre løbestil.

Hurtighed og så marathon? Ja hvis man løber på kanten af sit max. tempo, så bliver løbet mere anstrengt, så derfor er det godt med en vis grundhurtighed, så der er en vis forskel på ens topfart og så ens konkurrencetempo.

Styrke?? Nej ikke som en vægtløfter, men der kan være store fordele ved f.eks. at styrke sit afsæt – f.eks. ved

løbespring, bakkehop (tænk at gøre skridtene måske 10 cm længere næsten gratis). Jeg selv i mine rigtige konkurrenceår havde maven som et svagt punkt, så jeg lavede et cirkelprogram, hvor der indgik flere maveøvelser + de gængse øvelser. (selv armene kan man blive træt i under et løb).

For de unge atletikfolk, der også gerne vil løbe langt, der kniber det for os i den almindelige atletikklubtræning at tilgodese konditionsdelen tilstrækkeligt. Her kan man selv derhjemme – evt. sammen med forældre – gøre noget selv, ved at løbe en tur eller to – deltage i cross osv.

Lad os gøre samme tankerække for en helt anden udøver – **kuglestøderen**.

Teknikken er selvfølgelig oplagt, det primære. Og så **styrke** i de forskellige muskelgrupper. Færdigt arbejde. Nej. Vi havde engang en bomstærk i klubben og regnede med, at nu have vi en kommende superstøder. Nej for han var ultra langsom, og farten man sender kuglen afsted med, er altså afgørende for længden. I Sønderjylland var der engang en super kuglestøder. Han kunne slå alle sprinterne i starten.

Men **smidighed** – ja kan man ikke komme ned i yderstillingerne, kan man

altså ikke komme til at påvirke kuglen længe nok.

Men **kondition**? Ja det er jo ikke marathon, men en god kondition hjælper en til at kunne gennemføre en god træning. Og hjælper altså på koncentrationen i konkurrencerne.

Sådan er der så meget

*Når Bolt løber fra konkurrenterne til sidst på 100m, så er det ikke kun, forbi han øger hastigheden til sidst, nej så er det lige så meget, at de øvrige ikke helt kan holde farten – så sprinttræningen er ikke kun hurtighed, men også elementer fra 400m - i gamle dage kaldet ”syretræning”.

*Har vi den superelastiske unge, der går ned i spagat, (hypermobil?) så vi andre får ondt et vist sted bare ved at se på det, eller vrikler om for et godt ord, så er det vist ikke smidigheden, der skal satses på, men måske at styrke muskelgrupperne omkring de steder.

*Klubbens bedste højdespringer nogensinde – Flemming Vejsnæs (dansk mester) også god i trespring, hækkeløb, sprint. Også glimrende basketballspiller, (god springtræning). Glimrende orienteringsløber (godt afsæt, stærke fodled, fin kondition). Skulle have det sjovt ved træning/sport.

Bliver man dårligere af at træne?

Nogle unge finder i teenageårene ud af, at de på trods af, at de måske går til træning flere gange end før, føler sig i dårligere form. En grund kan være, at mange i den yngre alder var i gang hele tiden – spillede bold – legede – fuld fart på hele tiden – det er også træning – og når/hvis det stopper, så skal der altså mere til.

Ens generelle livsstil bliver måske også ændret.

Man bliver også større (og dermed tungere). Endelig kan man opleve, at i starten, når man øger sin træning, så går det tilbage. Så pauser – og at lytte til kroppen – er vigtigt.

Hvad gør du så lige?

Man deltager i klubtræningen, der jo mest består af det primære (oplagte) element, men forhåbentlig kommer den lidt rundt ved det hele.

Den træning kan man så tage en ekstra gang for sig selv. (efterligne den).

Man kan også tænke sin idrætsøvelse igennem –

Kommer jeg hele vejen rundt?

Får jeg trænet det hele?

Har jeg nogle svage punkter, jeg skal gøre ekstra ud af?

Man synes måske, der er øvelser, der virker godt på en, som man kender fra klubtræningen – så kan man jo også selv lave dem.

Et cirkelprogram kan man sagtens lave på stuegulvet.

Spørg træner eller erfaren udøver til råds om øvelser til specifikke formål.

På atletikkens hjemmeside under træning er der også nogle idéer til selvtræning af de forskellige elementer. Fortæl gerne til træner mm, hvis du selv går i gang med noget.

Helge Laursen

Dansk atletik i gamle dage

Af Willy Frandsen

Hammerkasteren Ejner Midtgaard, AIK, (København) kastede for Vordingborg ved DM i 1914 beskedne 33 meter.

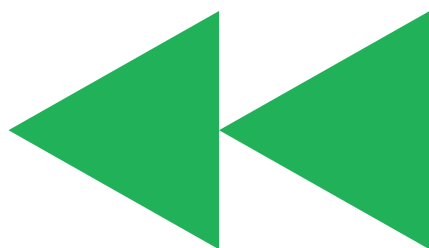
På det tidspunkt kastes hammeren fra en ring med græs eller cinders til forskel for nutidens cement. Altså havde kasterne pigsko på, hvilket gjorde det vanskeligt at tage omdrejninger.

Men så rejste han til København og fik en svensk træner Kriegsmann. Nu forbedrede han sig i 1919 til 48,39 m, vandt det engelske mesterskab og blev dansk mester for anden og sidste gang! Han sagde nemlig ja til at blive professionel træner.

På den måde havde han udelukket sig selv fra at deltage i de kommende olympiske lege året efter i Antwerpen.

I øvrigt fortsatte han som instruktør/træner til 1935 og sluttede sin livsbane som restauratør.

Kilde: Glimt fra Dansk Atletik Forbunds historie gennem 100 år /af Peter Bistrup



Kreditbanken

- den lokale bank

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





Lokalt kendskab giver tryghed

Vi tror på, at et lokalt kendskab er essentielt for at kunne tilbyde brugertilpassede sikringsløsninger.

- Og med en afdeling i **lokalområdet**, kan vi hurtigt hjælpe dig og din virksomhed.

Totalleverandør af sikring til erhverv

- Tyverialarm
- Videoovervågning
- Tågesikring
- Adgangskontrol
- Brandalarm
- Brandudstyr
- DNA-sikring
- Mekanisk sikring



Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

Henrik Ilsø
Sikringskonsulent
Tlf. nr.: 21 71 13 48
Mail: hi@telesikring.dk

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**

Sund mad til motionisten

Af Maria Vendelbo Madsen

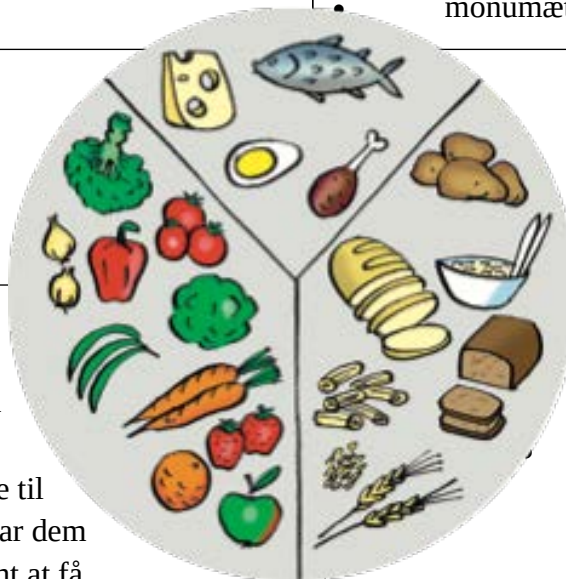
Jeg har en sundhedsfaglig uddannelse i ernæring og sundhed og formidler det dagligt i teori og praksis, her kommer en lille artikel om, hvordan du nemt og enkelt kan spise sundt og give din krop det brændstof den behøver når du motionere.

En god rettesnor er at fylde sin tallerken med rigtig mad i de rigtige mængder, på den måde behøver du ikke tælle kalorier eller veje din mad. Man arbejder med to modeller Y-modellen til dem der skal bevare sin vægt.

Y- modellen

- Fisk også gerne fra dåse/glas fx sild
- Mager kød max 10 % fedt
- Max 500gram om ugen fra 4 benet dyr
- Æg
- ost 30+ eller mindre

- Kylling, and og kalkun
- Bælgrugter og linser
- Mælk max 0,5%
- Surmælksprodukter 1,5% (til dressing 5%)
- Olier og fedtstoffer helst med mange monumættet fedtsyre



- Spis masser af grønt og frugt, men flere grøntsager end frugt
- Klargør grøntsagerne til flere dage og opbevar dem på køl, så er det nemt at få spist nok
- Frost grøntsager er geniale
- Spis gerne kål og rodfrugter
- Vær OBS på at avokado er en meget kalorietæt frugt
- Forsøg at få frugt og grønt i alle dine måltider
- Snit/riv grøntsager fint og tilsæt 50/50 kød/grønt i bolognaisen, gryderetten, lasagne
- Blend grøntsager i sovsen det giver en god smag især suppeurte grønt

Spis endelig rugbrød, pasta, ris, havregryn

Vælg fuldkorns produkter med fuldkorns , så er du garanteret at der er 50% fuldkorn

- Produkter med  er også gode og her er du garanteret et lavt fedt og salt indhold og minimum 30% fuldkorn
- Fuldkorn er meget vigtigt, både for din sundhed, men også som brændstof og er gode sunde kulhydrat kilder

Hvis man ønsker at smide lidt polstring, kan det være en fordel at bruge **T- modellen**.

Vær OBS på, at der ikke findes sunde kager eller snacks selvom SOME er fyldt med opskrifter, der påstår de er det.

Kager med tørret frugt og kokosfedt er ofte langt mere kalorie tætte, end en almindelig, så spis hellere et lille stykke af noget du synes er virkelig lækkert.

Arbejdspladsen kage ordning eller fredagsbrød kan ofte være en stor udfordring, spis et lille stykke eller et enkelt rundstykke, men husk at det er et måltid og suppler med frugt og grønt.

Mad budt med kærlighed, kan der også takkes nej til, med kærlighed.

Husk at alkohol indeholder næsten ligeså mange kalorier som fedt, så et glas rødvin eller øl svarer til en lille tallerken mad

- Her skal halvdelen af tallerken bestå af grønsager og lidt frugt og gerne de grove som kål og rodfrugter fx gulerødder
- Spis gerne frugt men vælg dem der giver god mæthed fx appelsin, æbler og pære, banan.
- Ingen eller meget lidt tørret frugt
- Er du sulten så spis grønsager mens du laver mad
- Hav altid grønt med i tasken, gulerødder fungerer fint.
- Vær ekstra god til at fylde grønt i kødsovsen, lasagnen o.lign
- Spis gerne sovs lavet på fond og blendet grøntsager

T – Modellen



- Spis fuldkornsprodukter men vælg dem med fuldkornslogoet 
- Kartofler er bedre end pasta og ris, men du må gerne spise fuldkorns pasta og ris vær opmærksom på mængden
- Husk at ovnbagte kartofler snyder lidt, idet de svinder 40% men det er vandet så de bliver væsentlig mere energitunge. Det er en god idet kun at ovnbage den mængde du ville tage hvis de var kogt fx 2-3 stk.

-Vær ekstra omhyggelig med at vælge de magre slags kød og gerne mindre end 10% fedt
-Der skal fedt til hver dag, men vælg de sunde og begræns mængden, du spiser til 1-2 tsk pr. dag

- Du må gerne stege hele kødstykker og fars i det fedtstof der er nødvendigt, blot fjern mæden fra panden med det samme så suger det max 1-2% og det er værd at tage med i den samlede spiseoplevelse
- Spis og drik gerne ost, mælk og øvrige mejeri, men vælg de magre varianter
- Bønner, linser og kikærter mætter godt og er gode i supper så de mætter lidt mere

Koldhævet grovboller

490 g vand
300 g ølandshvedemel, finsigtet
165 g fuldkornshvedemel, finmalet
50 g surdej
15 g gær
10 g salt

Fremgangsmåde

Bland alle ingredienserne undtagen salt i en røreskål.

Ælt på middelhastighed i 5 min, skrab mel fra siderne ned og tilsæt salt.

Rør på max hastighed, indtil du kan høre, at det klasker i skålen. Det tager mellem 10 og 20 min. Når den klasker, kan du også trække i dejen, som var det tyggegummi du pustede bobler i. Dejen skal være meget blød og elastisk.

Stilles på køl til næste morgen, ca. 12 timer.

Om morgenen tændes ovnen på 250 gr. Lad gerne bagepladen blive i ovnen, så den bliver varm.

Dejen hældes ud på bordet, der er drysset med havregryn, og bollerne "hakkes" med en dejspade i passende stykker og sættes på et stykke bagepapir.

Når ovnen er varm, bages bollerne i ca. 12 min. til de er gyldne. Brug en pizzaspade eller lignende til at flytte bollerne over i ovnen med.

Jeg viser teknikken både på FB og på instagram @maria_faglaerer

Bagt rødbede salat

500 g rødbeder
2 æbler

Dressing

50 g creme fraiche 5% evt. mere hvis du ønsker meget dressing

Frisk peberrod (wasabi pasta kan også bruges)

Citron

Fremgangsmåde

Bag rødbederne i ovn med skræl i 40 min. ved 180 gr.

Pak dem ind i bagepapir, og læg et viskestykke over.

Æblerne skæres i tern.

Bland dressingen – den skal være stærk. OBS: creme fraiche bliver tynd, hvis man rører for længe i den.

Når rødbederne er afkølede, trækkes skindet af dem.

Æble og rødbeder blandes med dressingen.

Kan spises, som den er alene, som salat eller mellemmåltid, eller blot være tilbehør til den varme mad.

Kan holde sig på køl i 3 dage, så lav gerne en stor portion.

Tip: Rødbederne kan bages dagen før sammen med noget andet, og du kan bruge højere eller lavere temperatur. Så justerer du bare tiden. Skrællen skal poppe op, så er den klar.

Maria Vendelbo Madsen

Surt og mest sødt

Crossoplevelser-debat-uheldige fornemmelser osv

Hyggeligt igen at være med i cross efter sygdom og knæoperationer. Jeg havde nok ikke meldt mig, hvis ikke jeg kunne nøjes med 2 omgange med min nuværende form – så for mig har intentionerne med, at man kunne vælge færre runder end man plejer, virket. Fint initiativ, for det må jo også handle om at få så mange aktiveret som muligt. Jeg synes dog ikke, at løbere som jeg ligefrem skal belønnes pointmæssigt i forhold til dem, der vælger den primære distance og i et hurtigere tempo og i min alder.

Men hyggeligt at møde flere af de unge atletikudøvere, der også deltager i crossen, bl.a. i kraft af, at deres forældre deltager. Og en god oplevelse at blive indhentet bagfra af en af de helt unge, der er startet 3 minutter efter, 9 årige Lasse Abrahamsen, der så råber opmuntrende: ”Det er godt Helge”, idet han overhaler.

Jeg har så i stedet mulighed for at heppe på mine tidligere ”konkurrenter” Frede og Holger, der løber den ”rigtige” distance.

Jeg har så i stedet hyggelig konkurrence med nye ”modstandere” som f.eks. Karen Jessen Olsen.

Også hyggeligt på Knivsbjerg at møde Carol Rasmussen– for en del år siden en frisk, meget snakkende og dygtig ungdomsløber i klubben med efternavnet Hansen – så i grunden ikke meget forandret, bortset fra, at hun er emigreret til djævløen, og har skiftet efternavn, og ”en smule” ældre.



Helge (bagerst) i ”foryggende” fight med Karen (forrest) en hyggelig decemberdag i Rødekro, hvor solen oven i købet skinnede på en – ”fornemmer” jeg - glimrende crossrute. Foto. Svend A. Iversen, Haderslev

En bekymring

Imponerende med tilslutningen til team Meins, skabt af den dygtige og sympatiske Haderslevløber, Jesper Meins.

Der kan være mange grunde til at vælge det team i stedet for en traditionel klub, og man skal nok være varsom med at sætte spørgsmålstejn ved ting, man ikke rigtig er inde i, men som gammel foreningsmand kan jeg dog måske være lidt bekymret for, at den slags måske dræner de almindelige foreninger for energi. Og det er jo disse, der i realiteten har skabt det generelle høje aktivitetsniveau inden for bevægelse af enhver art. Jeg synes, det fortsat er værd at støtte det traditionelle foreningsliv.

Events og fornyelse for enhver pris?

Derfor kan jeg også – samtidig med at jeg finder det imponerende, at organisationer som DGI kan stable arrangementer som Royal Run på benene – bekymres lidt. Går det meste op i events (der i øvrigt også bæres af folk med rødder i foreningslivet) og nye initiativer for enhver pris for at opfylde en eller anden teoretisk 25/50/75 målsætning på bekostning af det lange seje træk.

Jeg hører ”fest”udtalelser om at fremme børne- og ungdomsidræt og fornemmer det stik modsatte.

Jeg hører, at foreningerne skal lettes i arbejdet og fornemmer, at de tværtimod udsættes for unfair konkurrence.

En aktuel bekymring er, at jeg oplever, at Idrætsmærket nærmest syltes fra organisationens side og måske er direkte truet på eksistensen. (Nu kan det selvfølgelig bare være mig, der har misforstået noget (derfor skriver jeg også ”fornemmer”), og selvfølgelig kan mange af de traditionelle ting godt tåle at blive støvet lidt af, og det gøres jo bedst, hvis man har gode vilkår at arbejde under. Og hvad er der så i øvrigt galt med det traditionelle. (Det er jo nyt for nye udøvere).

Idrætsmærkesucces

Disse tanker er jo ærgerlige her, hvor det trods en række problemer er lykkedes at fastholde det sædvanligt høje antal idrætsmærketagere i år. Og hvor vi oplever, at vi f.eks. har fået fat i flere atletikforældre med idrætsmærket som løftestang – der så har taget det sammen med deres børn/børnebørn.

SkoleOL

SkoleOL 2020 afvikles onsdag d. 29.4 om dagen. Har du tid, lyst til at hjælpe, så sæt x i kalenderen. Du behøver ikke at være atletikkyndig for at hjælpe.

Atletiktræningstider

står på atletikkens del af hjemmesiden. Første gang efter jul er d.6.1.

Og husk

selvfølgelig kan løb både være sjovt og hårdt samtidig.



Her billeder (Foto. Lars B Hansen) fra atletikkens klubtur i Skærbæk i oktober med en træningsseance på Rømø. Det "berømte" AAIG "seksdagesløb" i klitterne – enormt hårdt, men det glemmer man, da det samtidig er sjovt.



Her et par fra det ene hold Freya og Kristine på vej til tops.

Brokkerne er leveret af Helge Laursen

Trails XMas

Ho ho ho glædelig jul! Jeg har altid været tosset med jul, ja jeg starter faktisk gerne midt i november måned med julemusik og -oppyntning.. (efter et kompromis med Andreas - han synes oktober er for tidligt).

Så hvordan fejrer man december måned bedre, end at deltage i et juleløb på Danmarks nye skibakke? Vi blev derfor rigtig glade, da vi fandt løbet "Trails Xmas."

Trails Xmas er et løb, der er en del af en serie af trailløb, som har fokus på naturens elementer og udfordringer. De skriver at man får trailløb med et twist - spændende.

Spændingen startede dog allerede da vi skulle tilmelde os løbet, hurtigt var der kun 10 pladser tilbage, pludselig kun 3, men deraf fik Andreas og jeg så heldigvis 2 af dem. (Bagefter udvidede arrangørerne med endnu et heat).



I alt 3 heats á 150 løbere udklædt som julemænd kæmpede sig derfor den 8 december op til toppen af CopenHill (Københavns skibakke). Vi fik 45 minutter til at løbe op og ned så mange gange som muligt. Så længe tiden talte ned, måtte vi påbegynde endnu en runde.

På toppen stod julemanden (altså den ægte ifølge Ebba - som ikke mente at vi andre 150 udklædte julemænd, så helt rigtige ud) og 2 af hans hjælpere. Hver gang vi kom op, fik vi uddelt en voucher, som vi bagefter kunne bruge til at få uddelt enten gaver eller "belønninger".



CopenHill kan prale af at have Danmarks længste skibakke på 500 m samt flest højdemeter, 78 højdemeter. Øverste del af bakken er karakteriseret som en sort/rød pist. Helt i toppen falder bakken eftersigende med 45%. Den midterste og nederste del af bakken er karakteriseret som blå/grøn.



Om bakken så er beskrevet efter norske eller østrigske standarter er uvist. Men hold da op, hvor er det stejlt, når man løber opad på den!

Andreas og jeg havde aftalt ikke at følges (vi ville jo egentlig gerne have så mange gaver som muligt), og jeg er endnu ikke i form til at følge ham.



Vi starter begge ud med at løbe. Hurtigt ændrede jeg "taktik" og tænkte, at det var bedre at gå, hvis jeg skulle holde mere end en runde. (Ligesom alle andre omkring mig). Da jeg nåede det øverste stykke på min første runde var der endda nogle der begyndte at gå baglæns opad for at aflaste lægmusklerne. Nå, men jeg får udleveret første voucher og tænker, at jeg er god, hvis bare jeg når 2 runder.



På vej nedad er jeg til gengæld "flyvende". Det blæste rigtig meget på toppen, så med vinden i ryggen (og en hånd på gelænderet) gik det nedad og jeg havde fået pusten igen. Da jeg rammer det stejle sted på 2. Runde tænker jeg, at jeg nok ikke når en runde mere. Men da jeg nærmest flyver ned igen, er der faktisk 20 minutter tilbage, så op det går igen.



Efter 3. Runde (hvor jeg blev overhalet af Andreas) tjekker jeg lige med mor, om Eskil stadig sover. (Mor, Ebba og sovende Eskil er alle tilskuere) Det gjorde han "heldigvis", og jeg kunne nå endnu en tur.

Det blev i alt til 4 ture. Andreas nåede hele 6 runder - endda med julemandsskæg på hele vejen.

Mor fortalte bagefter, at der var en del, der hoppede af undervejs, så jeg er godt tilfreds med mig selv.

Vi går til pakkeudleveringen og jeg blev den heldige vinder af 1 trøje, 1

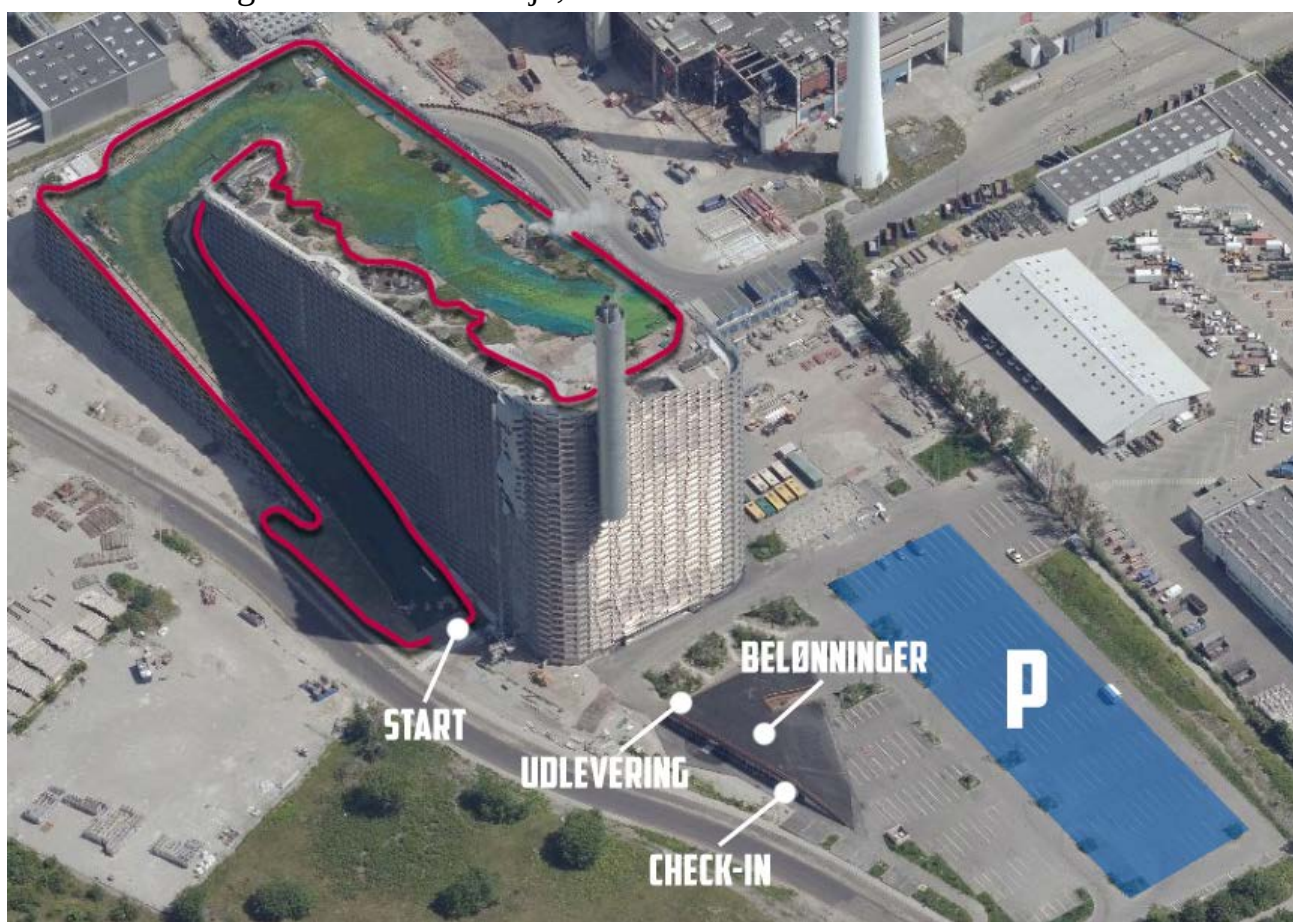
"iso"vand, 1 proteinbar og "belønningen" 10 englehop. Jubiii!??!

Andreas var også den heldige vinder af 10 englehop. Hverken Andreas eller jeg har dog taget vores englehop endnu - vi venter lige til vi kan gå normalt - forhåbentlig inden juleaften.

Men hold da op, hvor var det et sjovt (og mega hårdt) løb.

Glædelig jul alle sammen

Nine Vig Nielsen



Sønderjyske DGI mesterskaber for børn og ungdom

Dette blev afviklet i Haderslev d. 28.9. Stævnet var godt tilrettelagt og velafviklet. Vi gjorde også vores til det. Stillede med nogle rutinerede folk samt nogle hjælpsomme forældre. Vi havde så også vejret rimeligt med os, så det blev en hyggelig lørdag i Haderslev. Vi havde 27 deltagere med. Må siges at være pænt – selv om der også manglede nogle stykker af forskellige årsager – flere vi rigtig gerne ville have set ved dette stævne.

Jeg har valgt at nævne AAIGs medaljer ved stævnet. Resultater i øvrigt kan ses på hjemmesiden. Nogle fik en fornem medaljehøst. Flere af de nye gjorde det rigtig fint, og glædeligt at se, hvordan langt de fleste har forbedret sig.



Her Augusta lige før hun åbner spurten på 600m. Alle billeder Lars Bo Hansen

Jeg bemærkede også, at vi klarede os overraskende godt i de længere løb og havde nogle flotte stafetter.

-7 år:

Augusta From Levring vinder 40m i 8.67 og 600m i 2.45,70

8 år:

Noah Linde Nygaard vinder 600m i 2.29,89, længde med 3,10 og bold med 22,50 samt nr. 2 på 40m i 7.80 og i kugle med 4,33

9 år:

Eva Gram vinder 40m i 7.59, 600m i 2.29,87 og længde med 3,02. Nr. 3 i bold med 13,61.

Gry Koch-Hørlyck nr. 1 i kugle med 4,68, nr. 2 i længde med 3,00 og i bold med 13,74, samt nr. 3 på 40m i 8.12.

Benjamin Duus vinder 40m i 7.33, bold med 37,45 og kugle med 5,46 samt nr.1 eller 2 i længde med 3,32 og nr. 2 på 600m i 2.21,94.

Lasse Abrahamsen vinder 600m i 2.20,07, nr. 2 i bold med 33,55 og i kugle med 5,27 og nr. 3 i længde med 3,30.

Jeppe Blomberg nr. 2 på 40m i 7.50 og nr. 3 på 600m i 2.24,36.

Anders Bech Michelsen nr. 1 eller 2 i længde med 3,32, og nr. 3 på 40m i 7.51 og i bold med 29,68 og kugle med 4,88.

Benjamin, Lasse, Anders og Jeppe vinder 4x40m i 29,62 for 8-9 år.



Fra de 8-9 åriges mixstafet (Jeppe og Anders fra drengeholdet) skifter og holdet vinder sikkert.

10 år:

Ask Holt vinder 60m i 9.46, 800m i 2.58,99, højde med 1,20, længde med 4,02 samt kugle med 7,49.

11 år:

Lucie Hempel vinder 800m i 3.30,94, højde med 1,20nr, bold med 32,45 samt kugle med 7,11 og nr. 3 på 60m i 10.41 og i længde med 3,46.

Paula Pedersen nr. 2 på 60m i 10.03 og i længde med 3,77 og nr. 3 i bold med 29,79 og i kugle med 4,98.

Paula og Lucie samt Signe Grevsen og Augusta (lånt fra de yngre) vinder 4x60m for piger 10-11 år i 42,82.

Christian Hallingstad Cousin vinder 60m i 9.16, 800m i 2.59,35 og længde med 4,06.

Jacob Nielsen bliver nr. 2 på 60m i 9.53, på 800m i 2.59,52 og i længde med 3,70.

Christian og Jacob vinder 4x60m dr. 10-11 år sammen med Ask og Mikkel Vendelbo M. (lånt fra de yngre) i 39.15



Fra det spændende opløb på 800m for drenge både 10 år og 11 år. De 3 AAIG drenge Ask, Christian og Jacob har rykket sig fri af resten af feltet og har et forrygende spurtopgør.

12 år:

Gro Holt vinder højde med 1,34 og længde med 4,26 og bliver nr. 2 på 80m i 11.87

Emilie Vendelbo Madsen vinder 800m i 3.22,70 og bliver nr. 2 i højde med 1,15 og kugle med 4,69 og bliver nr. 3 på 80m i 13.67 og i længde med 3,68.

13 år:

Valdemar Anker Birker vinder 800m i 3.15,22 og længde med 4,12 og nr. 3 i kugle med 6,58 og i spyd med 14,57.

14-15 år:

Kristine Grevsen nr. 2 på 100m i 14.41 og længde med 4,05.

Anne Sofie Bech Michelsen bliver nr. 2 i højde med 1,35. Silja Gylling bliver nr. 3 på 800m i 3.05,18.

AAIG bliver nr. 2 i 4x100m med Kristine, Silja, Anne Sofie og Alexandra Kristoforova i 58.15.



Og hvem er det så lige – fast gæst eller nærmere dommer ved stort set alle de sønderjyske atletikstævner i år.

Rent teknisk var der det problem, at stævneprogrammet ikke kan skelne mellem placeringerne f.eks. i de tekniske øvelser, hvis bedste resultatet er det samme for to udøvere (her kigger man så normalt på næstbedste forsøg), men det registrerer programmet ikke, og så kan der efter stævnet i nogle tilfælde være tvivl om placeringen.

Helge Laursen

Sønderjysk Børnemesterskab i Haderslev 28. sept. 2019



Klubtur til Skærbæk 5-6. okt. 2019





ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

Vores holdplan

Mandag

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

Tirsdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Freitag

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

Lørdag

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

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

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

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa
27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe



Åbningstider

holdplan
03/01-11

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

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



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



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



Rådhusgade 6

74 62 64 64

Arkitekttegnestuen
Aabenraa ApS

Tlf. 74 62 48 88

Anders P. Pedersen



VAND – VARME – SANITET



Tagdækning

- Tagpapkledning af nye tage 
- Listedækning 
- Tagpapkrenovering 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!*

Sdj. cross Haderslev 2019



Sdj. crossløb Aabenraa lørdag 26. oktober 2019



Alpha, Bravo og Charlie....

Så var den gal igen.... Drillenisserne havde været på spil. Nisseruten var blevet udsat for endnu et drillenisse-angreb. Løbenisserne blev hasteindkaldt af de 3 overløbenisser til en kort briefing. De blev delt op i hold og skulle efterfølgende sendes af sted for at cleare nisseruten for drillerier og krummelurer. Der var 10 nissehold; Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo, Foxtrot, Golf, Hotel, India og Juliet.



Løbenisserne tog opgaven meget alvorligt og gennemgik ruten grundigt. Det her var ikke noget for nissebørn. Kortet med nisseruten blev vendt og drejet og alvoren var tydelig.

Inden nisseholdene blev sendt afsted af de 3 overløbenisser, var der dog plads til et lille vink og et nervøst smil.

Overløbenisserne ønskede dem held og lykke og håbede at alle nåede tilbage i god form.



Efter ca. 45 min. vendte det første hold retur. De var tydelig mærket af nisserutens udfordringer. Men det var ikke slut endnu. Nu skulle de også vise, hvad en rigtig løbenisse var støbt af; nissehue, nisselys, nissesko, nissestrømper og nissebriller. Nogle af løbenisserne var måske ekstra skarpe på nisseruten, men hvad nytter det, hvis man ikke har styr på nisseuniformen....

Men på trods af alle strabadserne, så lykkedes det at få alle nisseholdene hjem i god behold og nissehumøret var højt. Nisseruten var igen reddet og de 3 overløbenisser var ovenud tilfredse. For at styrke moralen og sikre at alle løbenisserne igen var klar til at yde en ekstraordinær indsats til næste års nisseløb, blev de tre bedste hold hædret. De vandt ikke kun æren, men også den søde tand blev belønnet.

De 2 overløbenisser tog overrækkelsen meget alvorlig.



3. pladsen gik til Hold Echo



2. pladsen gik til Hold Juliet



Og 1. pladsen gik til Hold Golf



Men løbenissernes udfordringer var langt fra slut endnu. Men se, det er en helt anden historie.... 😊

*Mange julehilsner fra de 3 overløbenisser
Helle, Thomas og Conny*

Flere billeder fra Nisseløb

Den 9. december 2019



GÅ-løb-GÅ - det perfekte program for dig

OBS! Fortæl gerne i jeres omgangskreds, at der starter et nyt nybegynder-hold til februar – jubiii!

Og de gør det endnu og er total seje!

Godt 30 nye klub-løbere valgte at fortsætte den gode træning og er nu i gang med deres næste 12 ugers program og nu i flot AAIG klubtrøje.

Da de første 12 uger var gået, var der så stor stemning for, at vi skulle fortsætte, at det gjorde vi.

Fra at løbe i 1 minut og gå i 2 minutter, er holdene nu oppe på ca. 4 min. løb med 1 min. pause(gang) og 7 intervaller + opvarmning og udstræk. Ca. 5-6 km.

Der er fortsat to hold og for begge hold er det gældende, at humøret er i top og man vil hinanden.

Men hvorfor to hold – jo det har vi valgt for at tilgodese den enkelte løber og fordi der skal være plads til alle og til at udvikle sit løb i ”eget” tempo.

Målet er, at vi efter den nye omgang med 12 ugers program, er klar til at løbe med på A/B holdet. Programmet løber frem t.o.m. UGE 5.

På gensyn, nu kan vi jo slet ikke undvære det, vel?

Venlig løbehilsen

fra jeres løbeguider

og hjælpere



Korona Marathon Polen

Advarsel, dette kan godt virke nørdet.

Da jeg i efteråret 2017 løb **Warszawa Marathon**, bemærkede jeg løbere, der bar kongekroner under og efter løbet.

Der jo så meget, jeg ikke forstår på polsk, så det tænkte jeg ikke nærmere over, før jeg efterfølgende forår, løb **Krakow Marathon**, hvor samme scenarie gentog sig. Jeg spurgte så én af deltagerne, hvorfor man bar krone og 5 medaljer efter løbet.

Korona Marathon er en løbeserie med 5 udvalgte marathonløb, der skal fuldføres indenfor 24 måneder. Herefter kan man ansøge organisationen om optagelse.

Da jeg opdagede, at der kun manglede 3 marathonløb i løbet af det næste år, gik der lige sport i den. Udfordringen er dog ikke at fuldføre marathonløbet, men at hakke sig igennem polske hjemmesider.

En ondsindet hælspore gjorde træning umulig sommeren igennem, men trods øget kampvægt kom jeg dog også igennem **Wroclaw Marathon** i september, samt **Poznan Marathon** i oktober. For at holde tidsrammen, skulle **Debno Marathon** fuldføres i

april 2019, og det holdt hårdt, at erhverve startnummeret. Efter nedbrud af hjemmesiden flere gange grundet overbelastning, lykkedes det dog, at få et af de sidste startnumre.

Da Debno er en lille by, boede vi i Gorzow Wilkopolski, der dog ikke kunne belønne os med spændende ølbarer.

Min ansøgning om optagelse i Korona Marathon blev godkendt i juni 2019, og jeg modtog en flot fem-kantet bronze Korona Marathon medalje og diplom. På listen før mig, var der ca. 1.700 polakker, 1 tysker, 1 englænder 2 svenskere, og så mig som den første dansker.

Det har været et spændende forløb, med mange positive indtryk. Jeg har måttet revidere mit indtryk af det polske folkefærd, som viser sig, at være søde, lovlydige og hjælpsomme.

Vi har ikke set nogen form for kriminalitet i Polen, og vi fik i Krakow en advarsel af politiet for, at drikke en øl i en park. Ok, det polske sprog er virkelig uforståeligt, og gadenavnene kan man heller ikke udtale, så man kan ikke spørge om vej ☺

Prisniveauet er det halve af det danske, så det er bare med, at komme afsted inden de får gang i økonomien.

Tip, Krakow er en af de smukkeste og kulturelle byer og Wroclaw en af de sjove med de ca. 300 bronze nisser fordelt i hele byen.

Gdansk Marathon er bonus i april 2020



Henrik Ilsøe

Klubrangliste 2019:

Kvinder:



Vores kvindehold efter første runde på hjemmebane hvor vi kvalificerede os til kvalifikationen til elite divisionen.

60m inde

Mie Mikkelsen	01	8.09
Signe Raahauge	02	8,48
Kristine Grevsen	04	8.97
Victoria W. Foged	03	9.28

80m

Kristine Grevsen	04	11.40
Gro Holt	07	11.80
Smilla Rasmussen	07	11.81
Karoline Nissen	06	12.96
Emilie V Madsen	07	13.53
Julie Raun Petersen	07	14.31
Tove Grevsen	74	15.14
Marie Gellert	07	15.62



Mie til sprint træning på stadion.

100m

Mie Mikkelsen	01	12.86
Sophia Juul Kolmos	02	13.12
Signe Raahauge	02	13.22
Christine Nielsen	03	13.66
Solveig M. Johannsen	03	14.03
Kristine Grevsen	04	14.21
Matilda Elbæk Lindström	00	14.40
Alexandra Khristoforova	05	14.69
Anne-Sofie Michelsen	05	15.13
Emma O. Hansen	04	15.14

200m

Mie Mikkelsen	01	25.77
Signe Raahauge	02	27.10
Sophia Juul Kolmos	02	27.29
Kristine Grevsen	04	29.41
Solveig M Johannsen	03	29.74
Silja Gylling	05	32.20
Emilie V Madsen	07	36.09
Sanne Fredsted Markussen	73	38.2

300m

Kristine Grevsen	04	49.69
------------------	----	-------

400m

Matilda Elbæk Lindström	00	60.80
Solveig M. Johannsen	03	65.24
Kristine Grevsen	04	68.28
Alexandra Khristoforova	05	71.69
Emma O. Hansen	04	73.80
Silja Gylling	05	80.58
Helle Guldborg Nielsen	70	82.80
Emilie V. Madsen	07	83.27
Maria V. Madsen	77	84.35
Sanne Fredsted Markussen	73	89.81



Mathilda vores nye store talent.

800m

Matilda Elbæk Lindström	00	2.15.41
Emma O Hansen	04	2.52.73
Silja Gylling	05	3.05.18
Emilie V. Madsen	07	3.22.70

1000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	3.16.95
Emma O. Hansen	04	3.45.70
Silja Gylling	05	4.09.22
Emilie V. Madsen	07	4.15.68

1500m

Matilda Elbæk Lindström	00	4.58.31
Anne-Sofie Rasmussen	97	5.04.76
Tove Grevsen	74	6.12.17
Maria V. Madsen	77	6.48.56

3000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	10.58.20
Tove Grevsen	74	13.28.86



Anne-Sophie og Matilda til DMU.

5000m

Anne-Sofie Rasmussen	97	19.14.12
Matilda Elbæk Lindström	00	20.16.56
Tove Grevsen	74	21.50.21
Emma O Hansen	04	24.38.77
Maria V. Madsen	77	25.21.53

60m hæk

Solveig M. Johannsen	03	9.98
Anne Sofie Michelsen	05	10.70
Kirsten Eskildsen	62	12.56
Karoline Nissen	06	13.04

80m hæk

Anne Sofie Michelsen	05	14.31
Tilde Christiansen	05	18.33

100m hæk

Solveig M. Johannsen	03	16.40
Christine Nielsen	03	17.59
Anne Sofie Michelsen	05UKR	18.56

300m hæk ikke løbet i år.

400m hæk

Solveig M. Johannsen	03	70.55
----------------------	----	-------

4x80m stafet

P13	47.76
-----	-------

4x100m stafet

P15	58.12
P17	54.52
Kvinder senior	51.76



Solveig, Sophia, Signe og Christine vinder sølv på 4x100m til DMU.

4x400m stafet

Kvinder senior 4.58.81

Højdespring

Mie Mikkelsen	01	1.52
Christine Nielsen	03	1.45
Victoria Niebuhr	03	1.44
Gro Holt	07	1.40
Solveig M. Johannsen	03	1.35
Anne Sofie Michelsen	05	1.35
Alexandra Khristoforova	05	1.35
Kristine Grevsen	04	1.35
Kirsten Eskildsen	62	1.32
Silja Gylling	05	1.30

Stangspring

Christine Nielsen 03 2.21



En meget koncentreret Solveig ved tilløb til længdespring.

Længdespring

Solveig M. Johannsen	03	5.00
Christine Nielsen	03	4.64
Signe Raahauge	02	4.30
Victoria W. Foged	03	4.30
Anne Sofie Michelsen	05	4.12
Kristine Grevsen	04	4.05
Emma O. Hansen	04	4.03
Alexandra Khristoforova	05	4.03
Kirsten Eskildsen	62	3.84
Silja Gylling	05	3.79

Længdespring zone

Gro Holt	07	4.35
Karoline Nissen	06	4.16
Smilla Rasmussen	07	3.77
Emilie V. Madsen	07	3.70
Julie Raun Petersen	07	3.60
Marie Gellert	07	3.34
Amalie Ida Johansen	06	3.19

Trespring

Solveig M Johannsen	03	10.42
Victoria Niebuhr	03	9.09
Anne Sofie Michelsen	05	8.61

Kuglestød

Lise Lotte Jepsen	00	10.80
Helle Guldborg Nielsen	70	8.66
Cecilie Cathrine Johannsen	02	6.18

3kg kugle

Solveig M. Johannsen	03	9.60
Sofie Guldborg Nielsen	02	9.36
Cecillia Johannsen	02	7.73
Kirsten Eskildsen	62	7.36
Anne Sofi Michelsen	05	6.84
Tilde Christiansen	05	5.91
Silja Gylling	05	5.55

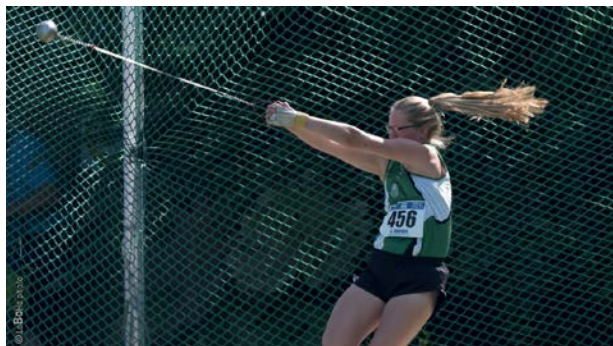
2kg kugle		
Karoline Nissen	06	6.93
Smilla Rasmussen	07	6.49
Emilie V. Madsen	07	5.72
Amalie Ida Johansen	06	5.55

Diskoskast

Lise Lotte Jepsen	00	34.34
Helle Guldborg Nielsen	70	25.73
Victoria Widding Foged	03	18.52
Sofie Guldborg Nielsen	02	16.59
Cecilie Cathrine Johannsen	02	16.43

0,75g diskos

Anne Sofie Michelsen	05	14.75
Silja Gylling	05	12.24
Emilie V. Madsen	07	9.26
Amalie Ida Johansen	06	9.08



Lise Lotte vinder bl.a Nordisk Mesterskab U20 i hammerkast.

Hammerkast

Lise Lotte Jepsen	00 KR	61.20
Kirsten Eskildsen	62	26.56
Cecilie Cathrine Johannsen	02	17.20

3kg hammer

Kirsten Eskildsen	62	34.31
Cecilie Cathrine Johannsen	02	20.49

Spydkast

Mie Mikkelsen	01	31.42
---------------	----	-------

Helle Guldborg Nielsen	70	20.54
Jeanette Langborg Nielsen	70	19.46
Kristine Grevsen	04	11.68

500g spyd

Victoria W. Foged	03	20.80
Cecilie Cathrine Johannsen	02	17.84
Anne Sofie Michelsen	05	17.22
Signe Raahauge	02	13.01
Silja Gylling	05	9.55

Vægtkast

9.08kg vægt

Lise Lotte Jepsen	00 KR	18.16
-------------------	-------	-------

7.260kg vægt

Lise Lotte Jepsen	00	21.28
Kirsten Eskildsen	62	10.44

Boldkast

Gro Holt	07	37.69
Julie Raun Petersen	07	32.41
Marie Gellert	07	15.38

Mænd

60m

Kilian M David	02	7.41
----------------	----	------

80m

William Dall Thomalla	06	12.94
Valdemar Anker Birker	06	13.23
Christoffer Adersen	99	14.84

100m

Kilian M. David	02	11.53
Bastian Stentoft	05	12.97
Bjørn Urfe Top	05	13.87

200m

Kilian M. David 02 23.94



Kilian har igennem hele sæsonen forbedret sig stødt på sprint disciplinerne.

300m ikke løbet i år

400m ikke løbet i år

800m

Bjørn Urfe Top 05 2.25.20

Valdemar Anker Birker 06 3.15.22

1000m ikke løbet i år.

1500m ikke løbet i år.

3000m ikke løbet i år.

5000m ikke løbet i år.

60m hæk ikke løbet i år.

80m hæk ikke løbet i år.

100m hæk ikke løbet i år.

300m hæk ikke løbet i år.

400m hæk ikke løbet i år.

4x100m ikke løbet i år.

4x80m ikke løbet i år.

Højdespring ikke sprunget i år.

Stangspring ikke sprunget i år.

Længdespring

Kilian M David 02 5.30

Bjørn Urfe Top 05 4.40

Bastian Stentoft 05 4.35

Trespring ikke sprunget i år.



Bastian støder kugle til DMU.

Kuglestød

7.26kg

Brian K. Nielsen 73 7.09

6kg

Kilian M. David 02 9.22

5kg

Lucas Søvang 03 13.30

Kilian M. David 02 9.89

4kg

Mads K. Nielsen 04UKR16.03

Bastian Stentoft 05 9.80

Willy Frandsen 46 8.65

3kg

Valdemar Anker Birker 06 6.58

Anders D. Jørgensen 39 6.32

Willian Dall Thomalla 06 5.79

Diskoskast

2kg

Mads K. Nielsen 04 31.54

Brian K. Nielsen 73 21.09

1.5kg

Mads K. Nielsen 04 40.44

Lucas Søvang 03 34.41

1kg

Mads K. Nielsen	04UKR	53.01
Willy Frandsen	46	23.96
Bjørn Urfe Top	05	19.76
Anders D. Jørgensen	39	15.91



Mads Sætter UKR i diskoskast.

Hammerkast

5kg

Lucas Søvang	03UKR	49.09
--------------	-------	-------

4kg

Mads Krogsgaard Nielsen	04	50.53
Willy Frandsen	46	26.68

3kg

Anders D Jørgensen	39	12.93
--------------------	----	-------

Vægtkast

7.26kg

Willy Frandsen	46	9.78
----------------	----	------

Spydkast

700g

Lucas Søvang	03	43.50
Kilian M. David	02	35.99

600g

Mads Krogsgaard Nielsen	04	42.30
Bastian Stentoft	05	37.39
Bjørn Urfe Top	05	20.79

Boldkast

Valdemar Anker Birker	06	18.84
-----------------------	----	-------

Kastemangekamp

Lucas Søvang	03	1823
Willy Frandsen	46	1990

Kastefirekamp

Mads K. Nielsen	04	2683
-----------------	----	------

Ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen.

Der er sat 2 KR, 5 UKR, heraf 2 DUR.

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. Når der står "ikke løbet, sprunget i år", betyder det at øvelsen ikke er sprunget eller løbet af årgangene 12 år og ældre. Yngre kan sagtens have lavet øvelsen.

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

Billederne er taget af Lars Bo

Ungdoms Top 10 2019:

Piger:

1:	Lise Lotte Jepsen´00	Vægt	21.28	1197p
2:	Matilda E. Lindström´00	800	2.15,41	887p
3:	Mie Mikkelsen´01	200	25.77	817 p
4:	Anne-Sofie Rasmussen´97	1500m	5.04,76	795p
5:	Sophia Juul Kolmos´02	100m	13.12	749
6:	Signe Raahauge´02	100m	13.22	731p
7:	Solveig M Johannsen´03	60m hæk	9.98	716p
8:	Christine Nielsen´03	100	13.66	658p
9:	Gro Holt´07	længde	4.35	595p
10:	Smilla Rasmussen´07	80m	11.81	567p

Drenge:

1:	Mads K. Nielsen´04	Diskos	53.01	933p
2:	Kilian M. David´02	100m	11.53	743p
3:	Lucas Søvang´03	kugle	13.30	686p
4:	Bjørn Urfe Top´05	800	2.25,20	545p
5:	Bastian Stentoft´05	kugle	9.80	474p
6:	William Dall Thomalla´06	80	12.94	248p
7:	Valdemar Anker Birker´06	80	13.23	201p
8:	Christoffer Adersen´99	80	14.84	12p

Top 10 for kvinder og mænd senior 2019:

Kvinder:

1:	Lise Lotte Jepsen´00	hammer	61.20	1183p
2:	Matilde E. Lindström´00	800m	2.15.41	887P
3:	Mie Mikkelsen´01	200m	25.77	817p
4:	Anne-Sophie Rasmussen´97	1500m	5.04.76	795p
5:	Sophia Juul Kolmos´02	100m	13.12	749p
6:	Signe Raahauge´02	100m	13.22	731p
7:	Solveig M. Johannsen´03	100m hæk	16.40	666p
8:	Christine Nielsen´03	100m	13.66	658p
9:	Victoria Niebuhr´03	højde	1.44	555p
10:	Kristine Grevsen´04	200m	29.41	524p

I året 2018 var årets gennemsnit 687p (1158 - 502) Årets gennemsnit 756p

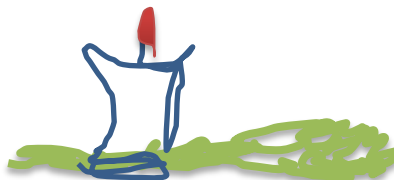
Mænd:

1:	Kilian M. David´02	100m	11.53	746p
2:	Bjørn Urfe Tarp´05	800m	2.25.20	545p
3:	Mads K. Nielsen´04	Diskos	31.54	495p
4:	Bastian Stentoft´05	100m	12.97	473p
5:	Brian K. Nielsen´73	Kugle	7.09	313p
6:	Valdemar Anker Birker´06	800m	3.15,22	120p

I året 2018 var årets gennemsnit 383p (595 - 64). Årets gennemsnit 448p.

Bedre gennemsnit i år, men desværre kun 6 der har lavet seniorøvelser på banen.

Samtale mellem to nisser



Jamen er du sikker, bliver der jul i år, bliver der nytår, bliver der julegløggløb, bliver der nytårsløb, bliver der igen en tur til Hamborg med Sønderjysk Sejtrækkerselskab, kommer der sne, holder det nogensinde op med at regne, får jeg også julegaver i år?

Rolig nu, nu rolig nu én ting ad gangen –



1. Ja julen kommer vel som den plejer at komme, hverken før eller senere!
2. Nytåret skulle også være temmelig sikkert, det falder igen i år omkring den 31.12/1.1. Og, hvis ellers Dronningen er på plads, bliver det vel stort set som det plejer.
3. Ja, der bliver også julegløggløb i år, denne gang den 16.12., hvor dem der har lyst til den slags kommer forbi på Gl. Kongevej og får et lille traktament. Vær opmærksom på, at det gælder alle løbere der er ude at løbe denne aften.



4. Og nytårsløb, selvfølgelig bliver der også det i år. Som vi plejer, altså dem der har hoved og kræfter til det også i år, eller rettere sagt til næste år, vil vi her på Gl. Kongevej gerne invitere til **Nytårsløb** denne gang den **1.1.2020 kl. 10.59** 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 på link: <http://www.aaig.dk/motion/loeb/nytaarsloeb.aspx> **senest den 28.12.2019** 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.

Vær opmærksom på, at indbydelsen gælder alle af AAIG – motion medlemmer, gæster er dog meget velkomne ☺.

5. Også Hamborgturen kommer til os i det nye år. Indbydelsen kommer lige så snart administrationen for Sønderjyske Sejtrækker Selskab har fået sig snøvlet sammen (dvs. sekretæren kommer op af starthullet, eller direktøren har fundet en ledig stund). Men I kan alle roligt regne med, at vi skal af sted, og at der bliver plads til dem der gerne vil med, så der er intet i vejen for, at I allerede nu går i skarp træning. Der er jo rig mulighed for det, fx ved at deltage i nytårsløbet. Heppere er selvfølgelig også meget velkomne til at deltage i turen.
6. Om der kommer sne er ikke lige til at sige, det kræver jo god forbindelse til de højere magter, eller også at det bliver noget koldere i vejret. Skrev vi også sidste år, men vejsituationen er da bestemt ikke anderledes i år.
7. Og om det nogensinde holder op med at regne hænger jo sammen med svaret i spørgsmål seks, for bliver det koldere i vejret bliver regnen måske til sne. Sker det, så holder det op med at regne, men begynder til gengæld at sne. Så må man med sig selv afgøre, hvad man er mest til.



8. Og så kommer vi til spørgsmålet om julegaver. Det vil under alle omstændigheder være et meget individuelt svar der kan gives her. Nogle vil sikkert få nogle gode, måske også store gaver, andre må nøjes med mindre, det kommer jo an på så mange ting.

En god ting vil være, at I hver især, hvis/når I møder julemanden i Aabenraa søndag den 22.12. kan komme med et dokument der viser, at I har været gode hele året rundt og har fortjent julegaver. I skal lige være opmærksomme på, at dokumentet skal være underskrevet af mindst to pålidelige sandhedsvidner. (For Kenneths vedkommende tre 😊) I vil ved aflevering være garanteret en karamel (i år er det chokolade karameller).

Til sidst vil vi her fra Gl. Kongevej i Aabenraa ønske jer alle en rigtig glædelig jul, og alt godt og vel mødt i det nye år.

De bedste hilsner

Anne Grete og Holger

Et nostalgisk øjeblik

Af Willy Frandsen

I 1977 havde AAIG både et dame-og herrehold i 3. division. Endvidere var det også året, hvor Liselotte Schäfer, Hans Christian Bomskov, Lars Andersen og Gunnar Jensen fik deres debut på landsholdet.

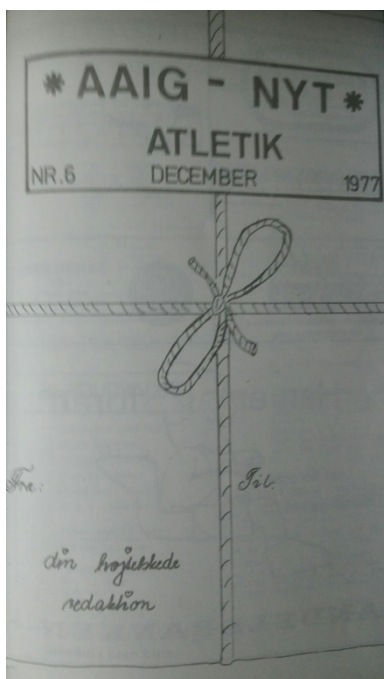
Først i ilden var Gunnar, der repræsenterede Danmark i en kastelandskamp på udebane mod Island i juni. Også i juni, den 25., gik det løs for Lars i en ti-landskamp i Madrid mod Spanien, Italien og England. Liselotte var med på det danske ungdomslandshold mod Nordtyskland i Berlin. Endelig var Hans Christian

største oplevelse ved Aarhus Games på 5000 m.

Klubben stod endvidere for afviklingen af de jyske holdmesterskaber for 11-12 årige samt de danske meterskaber i terrænløb, der blev holdt på en 2 km rute i Hjelmsskov den 29. oktober. Et travlt år for alle i atletikafdelingen både på og udenfor banen.

Ifølge klubbladets nr. 6 – der har været skrevet i 10 år – har Annette S. Petersen det bedste resultat i 1977 med et højdespring på 1,65 m (885 points). Gunnar Jensen topper i spydkast med sin klubrekord på 66,91 m (844 points).

Kilde: Min scrapbog og klubbladet nr. 6/1977



Tegning af Aksel Hansen

Terminsliste 2020

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Januar					
Onsdag 1.	10.59	Gl. Kongevej 27	M	Nytårsløb	
Onsdag 1.	15.00	Sønderstrand, Aab.	Alle	Nytårsbadning	
Lørdag 11.	11.00	Løgumkloster	M	Sønderjysk Cross, Sdr. J. Mesterskab	
Februar					
Lørdag 1.	11.00	Skrydstrup	M	Sønderjysk Cross	
Lørdag 22.	11.00	Kruså	M	Sønderjysk Cross	
Marts					
April					
Onsdag 29.	Dag	Aabenraa Stadion	A	SkoleOL	Helge
Maj					
Lørdag 2.	10.30	Aabenraa Stadion	Alle	Officiel åbning af Stafet 2020	
	11.00			Start på løb, gang og aktiviteter	
Søndag 10.	10.30	Marskhallen, Højer	M	Digeløbet**	
Juni					
Mandag 1.	10.00	Sønderborg	Alle	Royal Run	
Lørdag 20.	10.00	Storetorv, Aabenraa	Alle	Aabenraa Bjergmarathon	
Juli					
August					
Lørdag 9.	11.00	Sønderstrand, Aab.	T	Aabenraa Triathlon	

**klubben betaler tilmeldingsgebyret*

***godkendt til idrætsmærket i løb*

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

Stævner med kursiv er ikke 100% sikre endnu

Ønsker du økonomisk frihed?

Sydbank FAVORIT

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

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

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



Find os også på
de sociale medier

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank