

AAIG

Nr. 3 2022 55. årg.



Årets Bjergmarathon skydes i gang – denne gang med de mindste deltagere i første startgruppe.



ættetik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Erkendtlighedsoverrækkelse i Sønderjyllandshallen	Side 5
Vintercross	Side 10
MTB: Trailbuilderlaug udbygger Kongehøjsporet	Side 12
Skade, overbelastning eller når krop og hoved ikke vil det samme	Side 15
Grillløb 2022	Side 20
SkoleOL	Side 22
Idrætsmærketræning	Side 23
Tur til Randers, VDMU & S 4.-5. juni 2022	Side 24
Heltløbet søndag den 8. maj ved ARENA Aabenraa	Side 26
Sønderjysk stævne i Aabenraa	Side 29
Sønderjysk Sejtrækkerselskab indtager Haspa Marathon Hamborg 2022	Side 30
Og turen går til de fynske alper	Side 34
Aabenraa Triathlon	Side 35
DT for Masters i atletik	Side 38
Besøg af Mathilde	Side 43
Lucas Søvang udtaget til kastelandsholdet	Side 43
Aabenraa Bjergmarathon 2022	Side 44
Open Water Week	Side 46
Havbundsløbet	Side 49
Vestdanske atletik mesterskaber for ungdom & Senior i Randers	Side 52
Terminsliste	Side 55

Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2022: Mandag d. 19.9.2022

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

Årets Bjergmarathon skydes i gang – denne gang med de mindste deltagere i første startgruppe.

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 Lindbjergparken 68,, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Helle Jensen, **Motion**, hjhjensen15@gmail.com Tøndervej 143. 2. tv., 6200 Aabenraa 24 25 99 67

Atletik aktiviteter

Kirsten Eskildsen, 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, larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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

Ruben Jakobsen rujakobsen@msn.com Flensborgvej 202, 6200 Aab. 40 61 19 35

Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk 26 48 32 12

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

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Per Huusmann, Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Aabenraa Bjergmarathon

Per Hussmann, Aabenraa@Bjergmarathon.dk Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Henrik H. Jessen, henrik.jessen@skolekom.dk Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 48 80 27

Jesper Steffensen, kasserer.atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Conny Schlesinger, atm@aaig.dk Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 27 26 19

Solveig Petersen, solveigpetersen@jubbie.dk Frueløkke 428, 6200 Aabenraa 23 42 27 06

Thue Kloster Nielsen, smabyg@hotmail.com Farverfhus 170, 6200 Aabenraa 27 37 78 91

Helle Jensen, trunte00@yahoo.dk Vaxjøvej 48, 6200 Aabenraa 21 70 80 72

Idrætsmærke

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

Bodil Nielsen, finntorsten@godmail.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 51 62 09 35

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 Eskildsen, kfys@live.dk Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen, larsbosurface@outlook.com 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 +) larsbosurface@outlook.com Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

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 Eskildsen (pi/dr. 14 år+ atl.) kfys@live.dk	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	27 83 30 44
Ruben Jakobsen rujacobsen@msn.com	Flensborgvej 202, 6200 Aab.	40 61 19 35
Dina Gylling, dinagyllingkristiansen@gmail.com		
Kristine Grevsen, kristinegrevsen@gmail.com		41 63 13 01
Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk		26 48 32 12
Anders Koch Hørlyck, hoerlyck@live.dk		20 78 96 51
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	51 62 09 35
Mette Bregnhøj mette@euro-dan.dk	Tøndervej 243, 6200 Aabenraa	60 95 08 81
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Maria og Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Petra V. Jørgensen, Henning Olsen		
<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt as@arenaaabenraa.dk	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	20 27 57 06
<u>Stadion cafe</u> Rasmus Gansler, info@arenaaabenraa.dk		

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

Erkendtlighedsoverrækkelse Sønderjyllandshallen

13. maj 2022



AAIG-atm deltagere på scenen i Sønderjyllandshallen

Erkendtlighedsoverrækkelses-arrangementet er endelig blevet normaliseret efter Corona er ovre og ligesom sidste år blev festligheden for både ungdom og voksne afholdt i Sønderjyllandshallen. Det nuværende koncept med at bringe ungdom og voksne sammen under et tag og i dette tilfælde bruge Sdj. hallen er det bedste jeg har set fra Kultur og Fritidsudvalget under Aab. kommune gennem de sidste 15 år – Tak for det.

Programmet var flg.:

- **Velkomsttale:** v. Aab. Fritidsråd
- **Sang:** *Der er et yndigt land*
- **Tale:** v/kultur- og Fritidsudvalgsformand, Signe Bekker Dhiman
- **1. del af uddelinger:** Tinglev rideklub, Bov IF-svømning, KFMU spejderne-Rødebro, Aab. Teakwondoklub og **AAIG-atm**
- **Underholdning** Fysisk aktivitet for alle

- **Overrækkelse:** Ungdomsleder- og seniorpris
- **Tale til Eliteidrætspuljemodtagere:** v/ Signe Bekker Dhiman, kultur og fritidsformand
- **Underholdning:** Talent fra Aab. musikskole
- **2. del af uddelinger:** Aab. badmintonklub, Grænseegnes skytteforening, Aab. sejlkлуб, Aab. rideklub, RIF badminton, Aab. bueskyttelaug, Raa billardklub og RIF tri & motion.
- **Overrækkelse:** Årets spejder- og idrætsudøver
- **Overrækkelse:** Initiativprisen v/Aab. Fritidsråd
- **Afslutningstale**
- **Let traktement i foyeren**

Med ”kun” 23 ungdomsmodtagere for 2021 har vi nået bunden gennem de sidste 15 år, men med alle de stævner vi kommer med til i år, efter Corona, forventes det at vi næste år bliver flere erkendtlighedsmodtagere. Hos de voksne

havde vi glædeligt 4 deltagere med og det er særdeles flot af Holger Hansen og Karen Jessen Olsen at de endnu engang vinder DM i marathon for veteraner. At Holger Hansen i en alder af 75 år stadigvæk kan løbe under 4 timer ville mange yngre maratonløbere være glade for at kunne præstere.

Årets idrætsudøvere i Aabenraa kommune faldt glædeligt igen til en fra AAIG-atm, nemlig den 17 årige (2021) Mads Krogsgaard Nielsen, hvorved vi sportsligt sætter vores præg på toppen af idrætten i kommunen – ET STORT TILLYKKE.

Sidste gang vi fik denne pris var med vores kaster Lise Lotte Jepsen i 2019.



AAIG'ere Mads Krogsgaard Nielsen får her overrakt prisen som årets idrætsudøvere i Aabenraa kommune

I indstillingen af Mads skriver Kirsten Eskildsen flg.:

AAIG Atletik, Tri & Motion indstiller hermed 17-årige Mads Krogsgaard Nielsen til årets idrætsudøver for året 2021.

Mads har været en del af AAIG Atletik, Tri & Motion siden han var 12 år gammel, hvor han hovedsagelig har udøvet alle kaste disciplinerne. Mads har igennem alle årene sat ungdomsklubrekorder i alle aldersgrupper fra han var 12 år og op efter i både kuglestød og diskoskast. I hammerkast har han sat ungdomsklubrekord som 12, 13 og 14-årig og i vægtekast som 17-årig.

I 2021 blev Mads Dansk Ungdoms Mester i aldersgruppen Dreng 17 år i kuglestød med 16.34 m, i diskoskast med 53.54m (ikke langt fra OL bronze vinder Joachim B. Ole-sens gamle rekord), i vægtekast med 17.95 m og i Kaste Mange Kamp med 3723 point. I hammerkast blev det til bronze med 52.02m. I 2021 forbedrede Mads den Danske Ungdoms Rekord i kuglestød for drenge 17 år hele 2 gange og kunne på hjemmebanen i Aabenraa støde det flotte resultat på 18.44 m med den 5 kg tunge kugle, hvilket er lig med den nye Danske rekord. Resultatet er ligeledes klubbens bedste resultat i 2021 for ungdom og seniorer, hvormed han vinder ungdoms klub pokalen på tværs af alle aldre og køn.

Med hans flotte resultater i kuglestød kvalificerede han sig til U18 VM I Italien, for at repræsentere Danmark. Verdensmesterskabet blev dog aflyst som så mange andre

nationale og internationale mesterskaber pga. Covid-19.

Mads er et meget stort talent og hvis han fortsætter som nu, vil han nå langt og vil kunne repræsentere Danmark på kaste landsholdet i mange år frem.

Nedenstående tabel viser ungdomsdeltager antallet gennem de sidste 15.

År	antal
2021	23
2020	27
2019	41
2018	42
2017	31
2016	27
2015	28
2014	30
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

Krav/kriterier for at komme i betragtning til en erkendtlighed for ungdom er:

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarks mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 el. 3 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI
- Nr.1 eller 2 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr. 1 eller 2 ved Jysk Mesterskab/Regionsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller DIF

- Nr.1 ved Sønderjyske Mesterskaber/Regionsmesterskaber, der officielt er anerkendt af DGI el. DIF.
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt anerkendt af DIF.
- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

Flg. krav skal opfyldes for at komme i betragtning som voksen modtagere:

- Nr.1 ved Danmarks mesterskab, der er officielt er anerkendt af DIF
- Nr.1 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller Dansk Firma Idræts – Forbund
- Nr.1 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt er anerkendt af DIF
- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

AAIG voksen modtagere fordelingen gennem de sidste 15 år:

- Sæson 2021 – 4 pers indstillet
- Sæson 2020 – 1 pers indstillet
- Sæson 2019 – 8 pers indstillet

- Sæson 2018 – 6 pers. indstillet
- Sæson 2017 – 5 pers. indstillet
- Sæson 2016 - 10 pers. indstillet
- Sæson 2015 - 9 pers. indstillet
- Sæson 2014 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2013 - 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 - 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2010 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 - 16 pers. indstillet

- Sæson 2008 - 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 - 15 pers. indstillet

Som altid en TAK til Kirsten Eskildsen (atletik), Bo Junker (motion) og Thomas Johansen (tri), der har været behjælpelig med at finde frem til navnene på dem der skulle indstilles.

Billeder fra arrangementet kan ses på google foto på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/oC83UBC3MG2voE289>

Lars Bo Hansen

Erkendtligheds modtagere indtil 18 år for året 2021

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Valdemar Egander Skov	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.0-7 år	40 m, 600 m, længdespring, kuglestød
Augusta F. Levring	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.9 år	højdespring, kuglestød
Feline M. H. Kjær-gaard	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.9 år	højdespring
Frederik Pårgård Johansen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.9 år	boldkast
Josefine Danielsen Dam	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.10-11 år	800 m, længdespring
Noah Nygaard	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	800 m
Stanislav Szozesniak	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	60 m, højdespring, længdespring, kuglestød
Anders Bech Michelsen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	højdespring, boldkast
Noah Skjold Schmidt	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	800 m
Justin Elias Jørgensen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	80 m, 800 m, længdespring, kuglestød
Christian H. Cousin	LM atletik ude i Sæby 3-5. sept.	1.pl.dr.12-13 år	800 m
	LM atletik ude i Sæby 3-5. sept.	3.pl.dr.12-13 år	3-kamp 2926 point
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	80 m, 800 m, længde , trespring
Karina Stachowiak	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	800 m, længde, trespring
Paula Franziska Pedersen	LM atletik ude i Sæby 3-5. sept.	2.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb
Lucie Hempel	LM atletik ude i Sæby 3-5. sept.	3.pl.pi.12-13 år	kuglestød
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	højdespring, kuglestød

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Signe Grevsen	Vestdanske mesterskaber 19 - 20. juni i Randers	2.pl.pi.12-13 år	hammerkast
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.12-13 år	diskoskast, hammerkast
Rico Jensen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.14-15 år	1500 m
Henriette Horn	LM atletik ude i Sæby 3-5. sept.	1.pl.pi.14-15 år	diskoskast, spydkast
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.14-15 år	diskoskast
Alexandra Khristoforowa	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.16-17 år	hammerkast
Anne Sofie B. Michelsen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.pi.16-17 år	trespring
Bastian Stentoft	Vestdanske mesterskaber 19 - 20. juni i Randers	2.pl.dr.16-17 år	spydkast
	Vestdanske mesterskaber 19 - 20. juni i Randers	1.pl.dr.16-17 år	diskoskast
Emma O. Hansen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl. Kv. senior	1500 m
Kristine Grevsen	LM atletik ude i Sæby 3-5. sept.	1.pl. Kv. senior	100 m, 200 m
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl. Kv. senior	diskoskast
Mads Krogsgaard Nielsen	DM ungdom ude atletik i Hvidovre 11-12. sept.	1.pl.dr.16-17 år	kuglestød, diskoskast, hammerkast
	DM ungdom ude atletik i Hvidovre 11-12. sept.	3.pl.dr.16-17 år	hammerkast
	DM ungdom kastemangekamp Bagsværd 21. aug.	1.pl.dr.16-17 år	vægtkast
	DM ungdom kastemangekamp Bagsværd 21. aug.	1.pl.dr.16-17 år	k5k (kugle, hammer, spyd, vægtkast, diskos, 3723 p.)
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept. i Aabenraa	1.pl.dr.16-17 år	kuglestød, diskoskast

Voksne erkendtligheds modtagere for året 2021:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Lucas Søvang	Vestdanske mesterskaber 19 - 20. juni i Randers	1.pl.dr.18-19 år	diskoskast
Kirsten Eskildsen	DM Masters ude 28 - 29 aug. i Ballerup	1.pl. kv. 55-59 år	hammerkast, vægtkast
Holger Hansen	DM marathon i Odense, 26. sept.	1.pl.mæ.75-79 år	3.53,57 timer
Karen Jessen Olsen	DM marathon i Odense, 26. sept.	1.pl.kv.75-79 år	5.37,67 timer



Mads Krogsgaard Nielsen i midten, til venstre for ham mor Helle og til højre far Brian.

Vintercross



Vintercross er en løbsserie, der afvikles hvert år i perioden oktober – marts. Serien består af 8 runder, hvoraf de 4 første afvikles før jul og de næste 4 efter nytår.

Cross samler medlemmerne på tværs af klubbens 3 ben: atletik, tri og motion.



Serien er en super god måde at holde motivationen og formen i top hen over den mørke periode. Samtidig er det et socialt arrangement, hvor man mødes og hygger med klubkammeraterne.



AAIG står for afviklingen af den 1. runde.

Vores cross udvalg har stor brug for hjælpere til at planlægge og afvikle dette arrangement. Kort sagt: Vi kan ikke afvikle arrangementet uden hjælp.



Holger Hansen fortæller her hvad det indebærer:

Første aktivitet på året er et møde hos DGI på Kystvej i Aabenraa. Det tager en aften og der er kaffe og kage. Alle interesserede foreninger i det sønderjyske er inviteret. På mødet planlægges årets Cross-turnering, og har man ideer eller forslag til ændringer m.v. kan man komme med dem her.

Så er der afvikling af AAIG Cross-løb. Vi starter i god tid før løbet med at efterlyse frivillige til at hjælpe med opsætning, afmærkning af ruten m.v.. Dagen før løbet er vi en 3 til 5 personer, der afmærker ruten, sætter afspærringer m.v. op. Det tager ca. 3 timer.

På dagen kan man løbe med i løbet, hvis der er hjælpere nok, hvad der plejer at være, ellers skal man være behjælpelig med afviklingen af løbet.

Regn med et tidsforbrug på ca. 3 timer.

Ved afvikling af løb i de andre foreninger tager vi på skift vores lille telt med, så vi har et sted at kunne samles og nyde lidt socialt samvær samt kaffe og kage.



Har du lyst til at hjælpe? Så henvend dig til undertegnede.

*Med sportslig hilsen
Helle Jensen*

MTB: Trailbuilderlaug udbygger Kongehøjsporet



Det bliver ret hurtigt eksotisk når snakken går i Kongehøjsporets Trailbuilderlaug; "Det skaldede bjerg", "Russervej" og "Schweiz" er nogle af de stednavne, der er med til at gøre det lidt nemmere, når der skal udtænkes nyt eller vedligeholdes på MTB sporet.

Kongehøjsporets Trailbuilderlaug er en samling frivillige, der i efteråret 2019 lavede en udviklingsplan for det oprindelige "Blå Spor" der blev etableret i 00'erne af en række lokale frivillige MTB entusiaster.

Med udviklingsplanen fra 2019 er sporet udvidet og senest 2021/22 er der

etableret en Teknikbane og nyt startområde ved Gl. Tøndervej. Til det arbejde er der søgt og bevilget penge fra Norlys Vækstpulje med 40.177 kr., Sydbank Fonden med 15.000 kr. og RKCC, STEMA og DELPIN har sponsoreret diverse materialer mm.

Derudover er der et årligt driftstilskud fra Aabenraa Kommune på 10.000.

Kongehøjsporet er flittig brugt og er også en del af den sønderjyske løbsserie SYDCUP, der kommer rundt til alle større MTB spor i Sønderjylland. Vi ser heldigvis også mange løbere og vandrere, der bruger den lange og kuperede rute.

Vores facebook side har over 400 følgere og for træningsinteresserede henviser vi til RKCC og AAIG's tilbud.

Siden 2020 har vi været tilknyttet som en underafdeling til AAIG Tri og

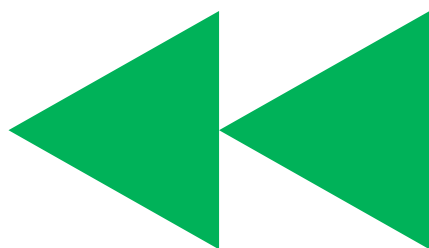
Motion som en god løsning for begge parter.

FØLG os på

<https://www.facebook.com/Kongehoejsporet>



Mvh Kongehøjsporets Trailbuilderlaug: Bo, Norman, Jørn, Thomas, Kent og Claus.



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



Skade, overbelastning eller når kroppen og hoved ikke vil det samme

Af Tove Grevsen

Jeg har haft problemer med ondt i ryggen siden august 2016, hvor jeg løb Mandø Marathon og løb mit sidste Marathon i december 2016 med stærke smerter.

Siden har der været op- og nedture, hvor jeg er blevet tilset af en del læger. Alle lægerne har været enige om, at jeg skulle stoppe med at løbe, da mine smerter var belastningsskader og slitage. Jeg er ikke typen, der lytter så meget til fagpersoner og stoppe med at løbe, var ikke noget jeg ville.

Jeg blev scannet i Odense (mine hofter), hvor der var tegn på hoftedysplasi, men ikke noget som kunne forklare mine store smerter i højre hofte og balle.

Men i oktober 2021 rejste jeg mig fra en stol på arbejde, hvor der gav et voldsomt stik ind i ryggen. Smerterne blev bedre i løbet af dagen og jeg løb da i klubben om aftenen. Bevægelse har altid hjulpet på mine smerter.

Men næste morgen kom jeg ikke ud af sengen. Jeg kunne ikke stå på højre ben eller sidde ned.

Jeg kontaktede igen min læge, hvor jeg igen fik udskrevet Panodiler, men ellers kunne de ikke hjælpe mig.

Dagen efter var smerterne meget forværret, men igen kunne lægen ikke hjælpe, hvorefter jeg kontaktede kiropraktoren.

Jeg blev sygemeldt og gik til kiropraktor i 6 uger, hvor jeg fik behandlinger og lavede øvelser hjemme. Igennem hele forløbet var jeg i stand til at gå og løbe. Udfordringen var, at jeg ikke kunne sidde eller ligge ned.

6 uger senere, vendte jeg tilbage på arbejde, men 4 dage senere var det endnu værre og jeg måtte igen sygemeldes.

Denne gang blev jeg indstillet til mr-scanning af kiropraktoren, hvilket viste en diskusprolaps i lænden.

Julen og nytåret var præget af stærke smerter og det at ligge og sidde ned var ikke til at holde ud.

Jeg fik nu både depotpanodiler og nervepiller, men mærkede ikke nogen forskel.

Jeg blev sat op i medicin, hvorefter det hjalp mere på smerterne, men det havde mange bivirkninger. Jeg kunne ikke sove og blev meget rastløs. Appetitten mistede jeg også.

Langsomt begyndte jeg at gå og løbe igen. Når jeg gjorde dette, havde jeg ikke ondt. Det blev mit frirum.

Jeg genoptog mit arbejde på nedsat tid (2-3 timer om dagen), samt fortsatte mine behandlinger.

Første besøg på rygcenter foregik i Sønderborg, hvor jeg fik samme melding; en klassisk diskusprolaps.

På dette tidspunkt blev jeg spurgt om min holdning til operation og om jeg havde overvejet dette.

Det var ikke første gang jeg blev stillet dette spørgsmål, men der var jeg ikke helt endnu.

Jeg havde ikke hørt om folk, som blev opereret for en diskusprolaps, så jeg tænkte, det bare skulle trænes væk, og mine læger sagde jo det samme.

Jeg fortrød dog dette og kontaktede igen Sønderborg rygcenter, hvorefter min

journal blev sendt til Middelfart. Samtidig lovede de at give besked om Middelfart ville se mig. Der gik 2 timer, så kom opkaldet. Jeg skulle videre til Middelfart.

I Middelfart mødte jeg kirurgen med det samme, hvilket ikke plejer at foregå på den måde Han havde kun en opfordring, som var at jeg skulle lad mig operere.

Det var midt i marts og vi havde konfirmation i maj. Der var ventetid for at bliver opereret, så hvordan skulle dette hænge sammen. Kirurgen var dog hurtig til at spotte panikken og fortalte, at indenfor 14 dage var jeg opereret.

Jeg ved ikke, hvad jeg havde forventet. Dem som kender mig ved, at jeg ikke er det mest tålmodige menneske. Jeg lytter ikke altid til gode råd og kan nærmest kan gå helt i panik over de mindste ting.

Men ingen af disse ting skete. Jeg var ikke bekymret, bange eller nervøs for at blive opereret og har sjældent været så rolig i ventetiden, hvilket mine omgivelser havde svært ved at forstå.

Operation gik godt. Jeg nåede ikke at gå i panik før jeg sov og da jeg blev vækket, var jeg okay.

Sjældent havde de oplevet, at det gik så stærkt. Jeg var både sulten og tørstig og klarede toiletbesøg indenfor 15 minutter

efter opvågning. Derefter kom jeg tilbage til min egen stue.



Jeg skulle nu begynde på afvænning af min medicin, da jeg havde været på en alt for stor dosis i forhold til, hvad jeg måtte være på. Tænk, at sådan lille indgreb (i min verden), kan gøre sådan en stor forskel.

Jeg måtte træne med min rulle-Marie på afdelingen, og hver time gik jeg en omgang og mærkede intet. Jeg kunne sidde ned, hvilket havde været svært de sidste 5 måneder og sove helt fantastisk. Næste morgen gik jeg selv til morgenmad og genoptræning.

Ved genoptræning var de meget positive over, hvor meget og længe jeg kunne bevæge mig, samt at jeg ikke havde

smerter. De mente, det skyldtes at jeg havde været aktiv indtil operationen og at jeg derved hurtigere ville komme mig.

De var bekymrede over, hvordan jeg ville forholde mig i ro og ikke skade mig selv efter operationen, fordi jeg kunne mere end kroppen den måtte.

Indtil dagen, hvor jeg blev opereret, gik jeg ca. 15 km og løb 5-10 km om dagen. Nu måtte jeg gå 150 m om dagen og det var først efter 4 dage med indendørs bevægelse. Ligeledes måtte jeg lave 3-5 maveøvelser hver dag.

Det var nogle lange uger. Hver dag skulle jeg skrive dagbog om mine tanker, humør, udfordringer og hvad der gik godt og gjorde mig glad.



Jeg havde lovet min familie at passe på mig selv og lytte efter fagfolkene, hvilket jeg sjældent har gjort, når det gælder mig selv.

Samtidig med begrænset bevægelse, ville det være en fordel for min krop at holde vægten, hvis jeg ønskede at vende tilbage til mit aktive liv og ikke gå på kompromis med mine egne mål og fremtidsplaner.

Efter 5 dage, begyndte jeg at gå ture på 300 m ad gangen (det dobbelte af det jeg måtte). Det gjorde jeg mange gange om dagen. Det tog længere tid at få overtøj og sko på, end faktisk at gå.

10 dage efter, tog jeg på den første cykeltur på 15 km, hvor jeg kun måtte sidde ned på cyklen.

Humøret blev bedre af at bevæge sig Bare at komme ud og mærke solen og vinden. Det kunne ikke beskrives hvor godt det var.

Den 12/5 2022 skulle min ryg vurderes og laves en plan for, hvad jeg måtte fremover. Der var nu gået 6 uger fra operationen og løbe måtte jeg først efter 10-12 uger, så der var lang vej.

På dette tidspunkt gik jeg mine 15 km hver morgen, holdt vægten og humøret var fint.



Arbejde skulle jeg også begynde på. Jeg var glad og næsten tilfreds.

Da lægerne hørte om mine bedrifter, fik jeg en glædelig nyhed. Du må løbe igen, men ikke for langt. Dog måtte jeg gerne løbe hurtigt.

Selvom jeg blev glad for denne nyhed, tog det mig alligevel 5 timer for at komme ud at løbe, så stor respekt havde jeg alligevel fået, for hvad hvis noget gik galt. Det er en af de værste løbeture nogensinde, men alt gik jo godt og det var skønt at være tilbage i løbeskoene.

Lægerne mente også, at jeg kom til at løbe langt igen, hvis jeg ville, men med langsom tilvænning. Krydstræning med andet end løb (cykel, svømning, spinning, styrketræning, gang) var en god ide og så kun løbe langt, når jeg stillede op til løb.

Målet blev at løbe 5,8 km til Bjergmarathon og i en god tid.

Jeg løb Blans rundt på 5 km og slog pr. med lidt over 1 minut og var super tilfreds.

Jeg nåede også at stille op i vores masters holdturnering begge gange, hvor jeg sidste gang løb både 200m, 800, stødte kugle og løb 400m i stafetten, alt uden problemer.

Bjergmarathon ville blive en udfordring, da jeg ikke havde løbet i bakker eller på grus underlag.

Dette gjorde jeg så i ugen op til løbet, hvilket min krop ikke havde det så godt efter. Specielt dagen efter havde jeg ondt og fundet nogle muskler, som ikke havde været brugt længe.

I dag er det så dagen efter Bjergmarathon, og hvordan gik det så? Jeg er tilfreds med min tid. Fik ingen brosten med hjem, da jeg blev nr. 5, men er fuld af forhåbning om, at der kommer flere løb.

Løbet var super, vejret var strålende. Der var lidt panik, da ruten var vendt om i forhold til sidst, hvilket betød, at jeg skulle løbe ned ad grusbakken, som jeg var bange for.

Kroppen føles, som om jeg har løbet marathon. Jeg håber, at den på længere

basis bliver bedre til at restituere sig igen og er lidt hurtigere til det.

Næste weekend står den på LM for masters i atletik i Silkeborg, hvor jeg skal løbe 80 m, 1500 m og 5000 m på bane og kaste diskos. Jeg er spænd på, hvad kroppen siger til både 1500 m og 5000 m på samme dag, men det må afprøves.

Næste projekt er en halvmarathon i august og måske vender jeg på et tidspunkt tilbage til marathon, men det er store drømme endnu.

Til sidst noget, som har været meget vigtigt for mig igennem hele dette forløb, er der alle jer, som har troet på mig og givet nyt håb om, at det bliver bedre.

Alle jer, som har løbet både korte og lange ture, har hjulpet, når det har gjort ondt, har gået og cyklet ture med mig, knoklet med mig i svømmehallen og har haft forståelse for mit svingende humør.

Tak for hjælpen og støtten og for de muligheder, som jeg har fået for at være en del af alle 3 områder af Aaig. Nemlig både motion, atletik og tri og de arbejdsområder som jeg har (mest motion og atletik).

*God sommer til jer alle
Med venlig hilsen Tove*

Det lyder som et eventyr – Grillløbet 2022

Det lyder som et eventyr, et sagn fra gamle dage

Ja, det er næsten også et eventyr, at der også bliver grillløb i år 2022, denne gang den 12. august.



Grillløbet har efterhånden været afholdt i mange, mange år. Vi nærmer os efterhånden de 30.



Der er lidt usikkerhed på, om det første grillløb er blevet afholdt i 1994 eller 1995, men hvor om alt er, så er der måske kun 2 år til, inden Grillløbet har 30 års jubilæum.

Dette indlæg henvender sig ikke så meget til jer "gamle" medlemmer, der for manges vedkommende har været med i mange år, for nogles vedkommende dem alle.



Indlægget henvender sig i høj grad til alle jer der er kommet til vores forening inden for de sidste par år, eller tre. Til jer, der aldrig har oplevet et grillløb. Det er et meget specielt og meget socialt løb. Vi starter fra Gl. Kongevej 27 kl. 17. og løber over Åbæk og i Jørgensgård skov.

Løbet er et holdløb. Holdene bliver sammensat efter et meget sindrigt seedningssystem, så der er en stor grad af retfærdighed forbundet med holddelingen. Efter løbet er der så grill mad, også på Gl. Kongevej 27.

Det specielle ved løbet er, at der er præmier, fantastisk flot, til alle deltagere. Det plejer at være en rigtig hyggelig aften, somme tider med sang, men altid uden dans (det har vi i hvert fald aldrig haft endnu).

Grillløbet er et rigtigt godt arrangement, hvor ”gamle” og ”nye” kan lære hinanden at kende.

Den endelige indbydelse vil I få tilsendt pr. mail senere, hvor der vil være et mere udførligt program, og hvor det også vil fremgå, hvordan man melder sig til.

Det er værd at bemærke, at Grillløbet er for alle, løbere, gående, og såmænd også for dem, der kun vil spise 😊.



Alle er rigtig hjertelig velkomne.

*De bedste hilsner fra
Anne Grete og Holger*

Skole OL igen

Onsdag d. 4. afvikledes atter– efter aflysninger de sidste 2 år pga corona – indledende skoleOL-stævne i atletik. Ca. 400 skoleelever fra 4. til 7. klassetrin havde 5 aktivitetsfyldte timer på Aabenraa Stadion.



Silje og Kristine med fanen ved åbningen af stævnet

Stævnet blev åbnet af borgmester Jan Riber Jakobsen, der holdt en kort og frisk tale til eleverne, hvorefter der blev lagt ud med 20x60 m stafet. Herefter var det mere tekniske øvelser med høj intensitet, hvor alle klassens elever deltog.

Stævnet sluttede igen med stafet 10x200m, hvorefter vinderklasserne kunne udpeges. Løjt Kirkeby skole var så ubeskedne at vinde de 3 ud af 4 rækker. Det var klasserne 4.A, 5.A, 6.B. 7. A Hærvejskolen fra Rødekro vandt den sidste række. Disse 4 klasser har nu muligheden for at deltage i det landsdækkende finalestævne midt i juni i Billund.



En veloplagt borgmester, Jan Riber Jakobsen får eleverne med på en selfie.

Vi klarede det selv: Vi har tidligere haft god hjælp til arrangementet fra Stubbæk skoles idrætshold. Det hold har de så ikke længere, men glædeligvis var vi i stand til at klare hjælperrekrutteringen næsten internt, og de 25 hjælpere kom hovedsageligt fra den mere modne del af foreningen, bl.a. flere motionister og triathleter sås i hjælperskaren. Flere gav udtryk for, at det havde været en hyggelig formiddag. Det, at vi kunne klare det stort set inden for egne rækker, er meget positivt.

Det var et nyt koncept, der indeholdt mere aktivitet. Samtidig var det lidt mindre mandskabskrævende. Vores nye form for afvikling af den problematiske 20x60m stafet gik også godt.

Næsten tradition (med coronapause)

Stævnet har efterhånden udviklet sig til en slags tilbud, som foreningen giver til kommunens skoler, men det skal ingen hemmelighed være, at coronanedlukningen har været hård ved antallet af aktive i atletikken i klubben, så håbet er da også, at nogle har fået lyst til at prøve atletikken i klubben, der har tilbud til alle uanset niveau. Men det er nok et langt sejt træk.



Alternativt kast. Mange forskellige kast på kort tid.

Vi har planer om at afholde OL igen i 2023 onsdag d. 3. maj, men kun for 5. og 7. årgang.

Helge Laursen

Billederne er taget af KV Sørensen

Ildrætsmærketræning

Træning og prøvetagning til atletikdelen af det traditionelle mærke er stille gået i gang. Det foregår hver **mandag kl. 17-18.** – også i skolernes sommerferie. Det vil fortrinsvis være Kim Meyer og Andreas Møller, der står for dette, med lidt afløsning fra Karsten Nissen, Bodil Nielsen og Anders Jørgensen samt undertegnede.

Efter ferien vil vi udvide tilbuddet. Nærmere om dette senere.

Vi må formode, at det igen bliver lidt lettere at deltage i løb gældende for løbsmærket. (om man tager det traditionelle mærke eller løbsmærket, så tæller begge med i mærkenummeret).

På hjemmesiden vil der være flere oplysninger om idrætsmærket såsom mærkekrav osv.

Og så må I, der har taget mærket i 2021, væbne jer med tålmodighed. Planen er fortsat at kombinere det med ATM ”nytårskur”, som bestyrelsen gerne vil afholde – men på grund af travlhed mm er det blevet udsat.

Helge Laursen

Tur til Randers, VDMU & S. 4.-5. juni 2022

Jeg stod op kl. 6.00, gjorde klar til at vi skulle køre ud til Aabenraa, for at køre til Randers. Noah, Justin og jeg, kørte med Simon derop, det var rigtig sjovt, Justin og Noah spiste noget frugt i bilen og da de var færdige, smed de resten af det ud af vinduet. Det grinede vi meget af. I bilen sagde Simon at dem der fik en 1. Plads måtte få en menu på McDonald's.

Vi stoppede op ved en lille tankplads, for Lars Bo skulle lige have noget kaffe.

Da vi var nået derop fandt vi en plads ved et bord og ventede egentlig på at skulle løbe. Det første løb jeg skulle løbe var 1500 m, det gik mega godt. Selvom jeg endte på en fjerde plads, slog jeg da to rekorder, den ene var en ny 1000 m på 2:55 og den hele 1500 m på 4:40.

Det gik sådan cirka en time før jeg skulle løbe 300 m, nu er jeg jo ikke sprinter, men det gik godt nok.

Om aftenen fik vi mad inde bag caféen. Noget lasagne, brød og sådan noget.

Efter vi alle havde spist gik vi ud til bilen for at hente vores soveting, lige efter pakkede vi det ud og valgte, hvor vi skulle sove.

Bagefter kørte vi en tur for at finde et sted hvor man kunne få is. Vi ledte i cirka en halv time uden at finde et sted,

så gik vi bare over til en McDonald's der lå i nærheden og spiste is der.

Da vi var tilbage i hallen igen, begyndte jeg at opbygge en lille hule, lyset kunne nemlig ikke slukkes.



Sådan så den hule ud jeg byggede

Da vi var gået i seng, kom der en flok unge drenge ind i hallen midt om natten og begyndte på at spille fodbold - døren var åben fordi det var så varmt, så der kunne de jo lige gå ind.

Desværre lå jeg lige ved siden af hvor de spillede, de lagde da mærke til at jeg var der og gik hen og snakkede med mig i 2-3 minutter. De spurgte hvorfor jeg var her selv, jeg svarede at der også lå andre rundt i hallen.

I det samme råbte vores træner at de godt kunne smutte ud af hallen, men de gik bare ind i boksehallen ved siden af hallen.

Så var der endelig ro, men kun i to minutter så skreg de rundt og grinte helt vildt. Til sidst var der nogen som smed dem ud.

Dagen efter spiste vi morgenmad og to timer senere løb jeg 800m, der vandt jeg 1. plads med en tid på 2:16.

Der ville gå cirka fire timer til at jeg skulle løbe 200 m, den valgte jeg at springe over fordi det var for tæt på min 3000 m.



Rico Jessen, guld på 800 m

Endelig skulle jeg løbe mit sidste løb: 3000m. Det gik virkelig godt syntes jeg, en tredjeplads blev det til.

Nu gik Noah, Justin og jeg ind i bad og gjorde klar til at køre.

På vejen hjem kørte vi ind forbi McDonald's i Rødekro, der var fyldt med mennesker derinde. Vi bestilte og Simon skulle bestille for mig, for dem der havde fået en 1. Plads, hvor der var mindst fire personer at løbe mod, fik en menu. Det gjorde ikke noget at der var så mange mennesker, for vi fandt et bord hvor vi kunne sidde og spise.

Da vi var færdige kørte vi tilbage på Aabenraa stadion og blev hentet.

Rico Jessen (14 år)

VDMU & S står for Vestsjællandske Mesterskaber i atletik for ungdom og seniorer.

Helteløbet søndag d. 8. maj ved ARENA Aabenraa

AAIG arrangerede løbet i samarbejde med ARENA Aabenraa for at samle penge ind til Legeheltene på de danske børneafdelinger.

Inden start fik helteløberne og hjælperne udleveret heltekappe og heltemaske.



Derefter var der fælles opvarmning under ledelse af gymnastikinstruktør Dorte Kragh.



Solen skinnede fra en skyfri himmel og alle helteløberne – både store og små var blevet sendt afsted ud på en ca. 1,5 km lang løbetur.

Undervejs skulle heltene klare forskellige udfordringer.

Første udfordring var højdespring.



Næste udfordring var æggeløb med rigtige æg, og ikke et eneste æg gik i stykker.



Derefter var det golfboldkast, som alle klarede i fin stil.



Alle seje helteløbere fik et fint diplom, når de havde krydset målstregen.

Og til sidst var det sækkeløb.



Helt sikkert en dejlig formiddag for både helteløberne og for hjælperne.



Håber, at vi ses til næste år og gerne med mange flere deltagere.

Bodil Nielsen



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



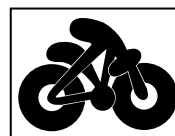
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

Henrik Ilsøe
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



ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S

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

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

Sønderjysk stævne i Aabenraa

Mandag d. 30. maj afviklede vi det første ordinære stævne i Aabenraa, et slags kombineret nålestævne, hvor lidt ældre ungdommer og voksne kan nøjes med enkeltøvelser, mens de yngre kæmper for at opnå en nål.



Mie B Johansen i længde. I baggrunden en af trænerne, Dina. Elly er klar til at springe, mens Allan er dommer

I alt var de lige knap 60 deltagere fra Vidar, Gråsten, Odense, Hammelev, Haderslev og os. Vi stillede med de 23.

For flere nye var det første gang, de prøvede et stævne og det gik rigtig fint.

Diplomer med eventuelle tilhørende nåle er blevet udleveret.



Paula Pedersen i et vellykket længdespring

Resultaterne kan se inde på klubbens hjemmeside.

Stævnet blev afviklet fint, og blev arrangeret i et samarbejde mellem Tove og Kristine Grevsen og undertegnede.

Helge Laursen.

Sønderjysk Sejtræk- kerselskab indtager Haspa Marathon Hamburg 2022

Efter flere års ufrivillig pause kunne der atter afholdes en fællestur til Hamborg Marathon. Lørdag d. 23.4. kl. 6 gjaldt det derfor om at komme ud af fjerene. Endelig skulle vi af sted. Vejret var perfekt og kl. 9.30 indfandt vi os på p-pladsen ved stadion, hvorfra bussen skulle afgang kl. 10. I alt 33 forventningsfulde deltagere havde meldt sig til turen.

Præcis kl. 10 satte vi kursen mod syd. Første stop gjaldt Fleggaard, hvor der var mulighed for at proviantere. Forinden ventede dog det kulturelle indslag, som bestod af 2 runder i rundkørslen hvor Piet Heins skulptur kunne beskues. Begejstret gik turen videre til Fleggaard, hvor vi kunne se en ikke uvæsentlig del af Danmarks øvrige befolkning. Opholdet varede en lille halv time, som primært gik med at stå i kø ved kassen.

Den videre tur gik med A7 mod Hamborg. Vi fik sunget og spillet bilbanko. Trafikken var OK, så der var ikke meget kø-kørsel. Ved rastepladsen Holm Moor lige nord for Hamborg holdt vi en lille pause, hvor vi

spiste og kunne komme på toilet. Herefter gik turen direkte videre til Messecenter Hamborg hvor vi fik udleveret startnummer og kunne se os omkring på udstillingen. Relativt hurtigt fandt vi dog frem til øl teltet.



Efter 2 timer gik turen videre hen til vores hotel, Cap Polonio i Pinneberg. Efter tjek in, havde vi lidt tid på egen hånd, som hver især brugte mest hensigtsmæssigt.



Fra kl. 19 var der aftensmad bestående af pasta / nudler. Der var rigeligt, og det smagte virkelige godt. Øjnene kunne godt have mere, men skeen på bordet tydede på dessert, hvorfor nogle af os holdt lidt igen. **NU** ved vi så, at man også bruger ske til pastaretter. Så ingen dessert i denne omgang.



Søndag ”formiddag” kl. 4.15 ringede vækkeuret. Fuglene sang allerede muntre og friske – det var langt mere end hvad vi var.

Fra kl. 05.30 var der morgenmad med rugbrød, rundstykker, æg og bacon, pålæg, ost, frugt, kaffe /te – alt hvad man kunne ønske sig, men tiden var knap, for allerede kl. 06.50 gik bussen hen mod løbsområdet i centrum af Hamborg. Buschaufføren havde allerede dagen før aftalt med p-pladsens personale, at der skulle være en plads til vores bus, hvor den kunne blive stående hele dagen. Vejen derhen blev dog noget vanskeliggjort af bymidtens afspærring på løbsdagen. Med lidt hjælp, og måske en friere fortolkning af færdselsreglerne fik chaufføren uden tegn på stress ført os

til p-pladsen. Nu var der tid til nogle FØR gruppebilleder.



Halvmarathon FØR start



Marathon FØR start



Heppekoret FØR start

Vi der skulle løbe ½-marathon skulle starte kl. 8.30 og måtte derfor som de første forlade bussen. De andre kunne blive i varmen lidt endnu. Vi fik afleveret vores bagage og fundet vores startblok, de fleste af os i blok Z, der viste sig at være rosinen i pølseenden. Endelige gik startskuddet og 21,1 km ventede forude. Det var mit første løb i Hamborg, så jeg var også lidt spændt på løbets rute og seværdigheder. Sikke en flot rute, og sikke en opbakning fra alle tilskuere langs vejkannten. Der blev klappet og heppet og spillet musik nærmest hele vejen rundt, så tiden fløj af sted og små 2 timer senere kom jeg i mål. Her var mulighed for et varmt bad, og få tørt tøj på og lidt at styrke sig på. Herefter mødtes vi et par stykker, hvor vi i fællesskab gik tilbage til bussen med vores tasker. Buschaufføren stod klar med varme pølser. De smagte godt.

Marathonløberne, som var startet en time senere og skulle løbe dobbelt så langt, ville vi komme til at vente på endnu nogle timer. I små grupper gik vi derfor rundt langs ruten, hvor vi fik set de fleste fra vores marathonhold. Lige før målet fik vi igen lejlighed til at heppe på dem. Imponerende hvor friske de endnu så ud.





Ved kl. 15 gik turen atter mod Aabenraa. På en rastepads gjorde vi et kort ophold, hvor der blev taget EFTER billeder.



Halvmarathon løberne



Marathon løberne

Da alle var kommet i mål, begav vi os hen til udgangen af løbsområdet. Her kunne vi vente på vores hold og i fællesskab gå tilbage i bussen. Chaufføren havde stadig varme pølser og kaffe på kanden. Han fik udsolgt.



Heppekoret



Tillykke med marathon nr. 1

Turen hjem gik hurtigt. Vi fik bl.a. afgjort vores "Gæt din egen tid" konkurrence og sunget en fødselsdags-sang. Lidt ro var der også mulighed for. Vejret havde nu skiftet til regn, og da vi kom til Aabenraa kl. 18 gik det hurtigt med at få sine ting og komme ind i hver sin bil. Ingen følte trang til at blive våd efter en vellykket tur med masser af sjov, hygge og ikke mindst en løbeoplevelse rigere.

Slutteligt vil jeg gerne opfordre alle interesserede løbere og heppere til at deltage næste år. Der er fint plads til 50 i bussen, og bliver vi færre end 30 bliver bussen hjemme. Det ville være en skam.

*Tak til arrangørerne.
Finn Jacobsen*

PS: Vi er allerede på deltagerlisten 2023 😊

Og turen går til de fynske Alper!

Årets klubtur går til Alpeløbet i Svaninge bjerge på Fyn.

Nogle har kommenteret, at det da er lidt uheldigt, at klubturen ligger dagen efter et af de to af bestyrelsen for ATM udmeldte gratisløb (Grænseløbet).

Man kan se det som om det er ærgerligt, man kan også vende det om og sige, hvor kan vi dog som medlem få meget ud af at tage imod begge tilbud fra AAIG – ATM motion.

I samme weekend kan man både løbe Grænseløbet gratis, og for et meget beskedent beløb komme på klubtur der indeholder bustur, løb i de fynske Alper, sandwich, kaffe og kage og hyggeligt samvær.

Her bliver det meget tydeligt, hvad man kan få ud af et medlemskab af ATM-motion 😊.

Vi fra klubbetsudvalget håber og ønsker, at der er mange, der vælger at tage del i begge ting, men hvis man skal eller vil vælge, så vælge at tage med på klubturen, hvor vi igen får mulighed for at lære hinanden bedre at kende.

*De bedste hilsner og på gensyn i "bussen" den 18. september.
Silvia, Hanne Pia, Helle og Holger*

Aabenraa Triatlon

Et stævne med en stor fortid, en svag nutid og forhåbentlig en ny stor fremtid

Hvert år i starten af august måned, afholder vi Danmarks ældste triatlon, Aabenraa triatlon ved stranden, og hvert år forsøger vi at lave det bedste stævne, vi kan. Stævnet plejer at være godt besøgt, selv om vi stadigt ikke er oppe på de næsten 250 deltagere, vi var for få år siden. Ikke desto mindre kommer folk tilbage år efter år for at deltage, og stævnet bidrager sammen med de andre arrangementer til økonomien i vores alles fælles klub Aaig ATM.

Siden starten i 80'erne er det alligevel lykket os at gennemføre stævnet år efter år selv i de svære corona år, vi lige har oplevet. Der har været afholdt nordiske mesterskaber, vi har haft nogle af Danmarks bedste atleter til start ad flere omgange. Det er et stævne, der bygger på stolte traditioner, og som er et pejlemærke for triatlonsporten i det sønderjyske, hvor vi forsat er en del af de få stævner, der hvert år afholdes. Om det er Haderslev tri, Jels tri eller Alssundman i Sønderborg så har man hos os kunnet deltage som helt nybegynder og samtidigt være i trygge rammer, så man forhåbentligt har haft lyst til at fortsætte sin videre færd ud i den dejlige sport som triatlon er.

Alt dette har ikke kunnet lade sig gøre uden en af de vigtigste deltagere af alle, den deltager der er vigtig til alle vores arrangementer, om det er Skole OL, Bjergmaraton, tristævnet eller cross løbet.

De frivillige

Det er dem, der hjælper med at stille stævnepladser op, dem der spærrer veje af, dem der viser vej, og dem der hjælper til med at pille det hele ned igen, og med alt det andet, som ingen ser, bag kulisserne, kort sagt JER.



Cykel- og hjelmtjek før start

Det er Jer som medlemmer, der hjælper til med alle disse ting, for at folk kan komme udefra og deltage i vores arrangementer. At de får en god dag og en super oplevelse med på vejen. Uden

jer ville dette aldrig være muligt. Og som tidligere deltager, hjælper og med til at lave Tristævnet skal herfra lyde en stor tak, det kan godt være, jeg ikke har været den bedste til at sige det nok af gange, og jeg kun kan blive bedre, men mange tak for gode oplevelser og jeres gode indsats, hvilket arrangementerne ikke ville kunne have været foruden.

Desværre er det ikke altid nemt at afse tid til at hjælpe til stævner og løb, fordi man også gerne selv vil deltage, dette kan jeg godt følge, desværre betyder det også, at nogen af dem der skal hjælpe med at give deltagerne de gode oplevelser mangler. Dette er ikke et nyt problem, men efter disse corona år er det blevet et større problem, fordi vi har stadig brug for hjælpere til at vise vej og bygge stævnepladser op og bagefter pille det hele ned igen. Mange steder har de oplevet dette problem, og derfor er der i år blevet aflyst både stævner og festivaler som publikum og deltagere havde glædet sig til.

Det skal ikke lyde, som om at det kun er mangel på hjælpere, der er det store problem, men i disse år møder vi også større krav fra myndighederne, disse krav gør også at indsatsen for at gennemføre et stævne som tristævnet er blevet større.

Igennem de første mange år har Jes med stor vilje fået gennemført stævnet og en

tak for det, han har været Mr. Tri i alle disse år. Siden overtog en gruppe af entusiastiske tri medlemmer styring af stævnet, og igennem de sidste par år har Per Hussmann og jeg taget tjansen som arrangør af dette stolte stævne med alle dets herligheder.

Dog begynder specielt kravene fra myndighederne at fylde mere for os som arrangører. Det gør, at vi efterhånden godt kunne tænke os, at vi blev lidt flere til at trække læsset med at gennemføre stævnet.



Væskedepot

At stævnet er forankret i tri afdelingen betyder dog ikke, at vi ikke har brug for hjælp fra hele ATM. I selve weekenden er der også stadig et større behov for flere folk specielt efter, at vi selv skal stå for al afspærring af cykelruten. Derfor har vi i år og i årene fremadrettet et større behov for hjælp på tværs af ATM, så vi i fremtiden også stadig kan have et stort og flot tristævne i centrum af

Aabenraa med udsyn over nogen af de flotteste udsigter man kan deltage i.

De forskellige ansvarsområder indeholder følgende arbejde:

Stævnepladsen: sørge for at stævnepladsen bliver bygget op om lørdagen og atter taget ned igen om søndagen.



Nedtagning af stævneplads

Svømmeruten: at opsætte svømmeruten og sørge for livredder og holde kontakt til disse undervejs

Cykelruten: sørge for opbygning af afspærringer og skiltning på hele ruten og nedtagning igen allerede når de sidste cyklister er færdige på ruten.

Løberuten: opbygning og nedtagning af start/mål portal og afspærring på selve ruten.

Der ud over er der nogen få fælles opgaver, der skal løses undervejs, men det vil jeg lade være op til en fremtidig arrangør gruppe selv at fordele.

Der vil komme en til flere mails i løbet af sommeren om hjælp til tristævnet, men hvis du allerede nu føler trang til at hjælpe med stævnet i gruppen, så er du velkommen til at kontakte mig på waltherjohansen@gmail.com.

Jeg håber, vi både kan få flere til at hjælpe på selve dagen og i arrangørgruppen, så vi også i fremtiden kan have dette stævne i Aabenraa. Dette ønske er dog ikke kun gældende for tristævnet, men også for alle de andre arrangementer, vi laver i Aaig ATM. Fordi de bidrager alle til klubben, og dermed også til jer, der er medlemmer.

På vegne af tri afdelingen men også resten af klubben.

Thomas Walther- Johansen

Fakta:

Aabenraa Triatlon afvikles den 2. søndag i august – i år den 14.8. Stævnet har været afholdt siden 1985, så årets stævne er det 38. i rækken.

Der er mulighed for at deltage på OL-distancen (1500-40-10), Sprint (500-20-5) og på duathlon (5-20-5). Desuden kan man deltage i stafet på alle distancer.

DT for Masters i atletik



I foråret kom Kirsten Eskildsen med den gode ide, om vi ikke skulle melde et mixhold til DT for Masters.

Esbjerg havde ellers kontaktet os angående et fælles hold, da de var udfordrede i at stille et hold.

Sammen blev Kirsten og jeg enige om, at vi i Aaig måtte kunne stille et hold selv. Vi havde mange, som havde taget idrætsmærke i atletik.

Jeg kendte de fleste i motion, og så gik vi i gang med at finde folk til de forskellige øvelser.



Løbeøvelserne var de letteste at finde folk til fra motion, undtagen lige 400 m og 100 m, da det er noget mere udfordrede end de lange løb. De tekniske øvelser, såsom højde og længde, måtte vi have atleter til.



Jeg prøvede mange mandage at få motionister med på ideen, men det var ikke så enkelt, som jeg havde håbet.

I mellemtiden var jeg selv blevet opereret og var ikke i stand til at bidrage ved nogen øvelser.

Da vi kom til april, havde vi fået sat et ok hold. Vi måtte have to deltagere (en af hvert køn) på alle øvelser.

Men så begyndte løbesæsonen. Folk blev skadet, der kom arbejde i vejen, og vi måtte se på nye løsninger.



Mandag den 16. maj tog vi til Vejle til det første af 2 indledende runder. 10 atleter og motionister i forskellige aldersgrupper (man skal være 30 og derover for at deltage). Man får point efter alder i alle øvelser, dvs. er man kun 30 år skal man både kaste, springe og løbe meget hurtigere, end når man er 70 år.



Dette ses tydeligt på deltagernes alder, da gennemsnittet er meget højt ved alle klubber, der deltog.

Vi havde en hyggelig aften, og det var rart at mødes på tværs af Aaig, for selvom vi er en forening, så kender vi ikke hinanden særlig godt.

En stor tak til Margit, Kirsten, Jeanette, Louise, Kirsten E., Esben, Søren, Holger H og Brian som alle kæmpede godt og skaffede mange point.

Næste udfordring var tirsdag den 7. juni, hvor vi skulle til Odense. Der var mange afbud på dette tidspunkt pga. arbejde, ferie, familie og skader.



Vi motionister var udfordrede i, at det var alle atleter, som var forhindrede.

Vi manglede folk til højde, længde, hammerkast og diskos – øvelser, som man ikke lige lærer på 3 uger, samt på 400 m, som nok hades af de fleste udøvere.

Vi ville ikke lade os slå ud af dette og gik i skrap træning. Jeannette overtog hammer, efter at jeg måtte opgive denne øvelse, og diskos fik hun også bedre styr på en mig.

Jeg endte med 400 m, som virkelig er min hadeøvelse, men jeg ville ikke byde nogle af de andre motionister den.

Det skulle blive endnu mere bøvlet, for da jeg modtog tidsskemaet, opdagede jeg, at der ingen 400 m eller 1500 m var. Disse øvelser var blevet lavet om til 200 m og 800 m – øvelser, som jeg begge skulle have og aldrig havde øvet.

Tirsdag den 7. juni tog vi så til Odense. Vi var 4 tilbage: Kirsten, Søren Jeannette og mig, samt en masse kage.

Søren var den første, som skulle løbe 100 m, og der var stor tumult, da den førende stoppede op og det gjorde resten af feltet også, da alle troede på tyvstart. Alle fik heldigvis lov at løbe om. Eller havde vi mistet rigtig mange point.



Jeg skulle løbe 200 m og støde kugle på samme tid, hvilket ikke passede godt sammen, men vi fandt løsninger.

Vi kunne ikke forstå, hvorfor vi fik så få point, men i pointsystemet havde de registreret os 3 kvinder som senior (det er man fra 25-30 år), så vi fik kun point som den aldersgruppe.

Dette skulle rettes manuelt efter hver øvelse, så når Jeannette og jeg ikke havde øvelser, var vi i dommerhuset og kæmpede for vores point.



Vi fik alle gode resultater og gjorde vores bedste, men vi kunne ikke besætte alle øvelser, og vi var godt trætte til sidst. Til slut var der holdstafetten på 1000 m, 100-2000-300-400 m, som krævede 4 løbere, og det var vi ikke.

Men alle tog en tårn, og selvom Jeannette ikke kan løbe, tog hun de første 100 m for holdet. Kirsten var træt efter sin 5000 m, men tog de næste 200 m. Søren var træt efter Royal run og meget forfrossen, men tog 300 m, og jeg de sidste 400 m.

Det andet hold, som vi skulle løbe mod, var rutinerede stafetløbere og øvede afleveringer af stafetten med rigtigt tilløb til, og alt imens blev mine medløbere mere og mere nervøse, men vi skulle bare gennemføre.



Og det gjorde vi! Vi gennemførte, var udmattede, det andet hold fik 1400 point, mens vi fik 21 point, og skuffelsen var meget stor. Alt det arbejde for ingenting!



Igen måtte vi i dommerhuset. Der var fejl igen, og på hjemturen sad vi bare og ventede på vores resultat. Endelig – 547

point – så havde det alligevel været det hele værd – men vi var godt brugte.

Det har været en fornøjelse at være af sted med jer. Vi har prøvet øvelser, som vi aldrig havde drømt om, fået nogle kommentarer, som har varmet rigtig meget, og også et par af de modsatte, men det skal ikke få os til at give op.



På nuværende tidspunkt ved jeg ikke, om vi er gået videre til finalen, men hvis vi er, skal vi være mere end 4 personer og gerne nogle atleter, som kan klare de tekniske øvelser.

Tove Grevsen

DT for Masters er en holdturnering for mastersatleter, altså atleter fra 30 år op opefter. Der er to indledende runder for hhv. Jylland Nord, Jylland Syd og Sjælland og herfra går de bedste så videre til finalen den 4. september i Greve

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



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



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

Arkitekttegnestuen

Aabenraa ApS

Tlf. 74 62 48 88

Anders P. Pedersen



Søndergade 9 · 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3322

VAND – VARME – SANITET



Aabenraa VVS A/S

Claus Lund · Aut. VVS-installatør

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

Tagdækning

- Tagpapdækning af nye tage 
- Listedækning 
- 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!***

Besøg af Mathilde

Torsdag d. 19. maj havde klubben besøg af Mathilde U Kramer, vores tidligere sprinter, nu bosiddende i København og en af landets førende sprintere, OL-deltager. Desværre kunne det ikke blive på en af vores træningsaftener, så nogle af de oplagte deltagere var forhindret. Besøget var presset ind mellem vigtige stævner og træningslejre, inden det går løs med VM og EM for Mathilde. Besøget kom i stand via Mathildes næsten lokale sponsor, tøjfirmaet Freequent.



På billedet ses en del af AAIGerne: Josefine, Noah, Bjørn, Marius og Christian - Kristine er skjult bag Mathilde – og så ikke mindst motionisten Holger Hansen i rødt, der syntes, det kunne være interessant og lærerigt at være med. En god idé at deltage.

Vi havde inviteret andre sønderjyske klubben. Foruden vore egne + nogle trænere var der en gruppe fra Haderslev med træner samt en træner fra Gråsten. Det blev til en gang inspirerende træning i knap 1½ time efterfulgt af en

½ times uformel snak med spørgsmål. Et spørgsmål, der fik smilet frem, var fra en af den yngste. ”Må man spise slik?”. Det beroligende svar var, at det må man godt – med måde. Man skal sørge for at spise varieret. Men faktisk et meget relevant spørgsmål, der jo også handler om, hvad der også har betydning for ens resultater.

Vi håber at kunne gentage besøget på en træningsaften i sensommeren, når Mathildes hårde program er overstået.

Helge L

Lucas Søvang udtaget til kastelandsholdet

I pinseweekenden drog det danske U20 og U23 kaste landshold til Portugal for at dyste mod Portugal og Spanien.

Lucas Søvang var udtaget i både hammerkast og diskoskast.

Spanien melder i sidste øjeblik fra, så dysten står imellem Portugal og Danmark. Danmark løber med sejren i begge årgange.

Lucas Søvang vinder hammerkast for U20 med 53.03m og kaster 40.60m i diskoskast.

Vores tidligere medlem Mads Krogsgaard Nielsen deltog også i diskoskast og kuglestød som han begge vinder med 46.23m i diskoskast og støder kuglen ud på hele 17.02m.

Af Kirsten Eskildsen

Aabenraa Bjergmarathon 2022



Knap 1200 løbere, over 100 hjælpere, udfordrende ruter, og godt vejr, gav såvel alle inklusive tilskuere en super oplevelse af Aabenraa og omgivelser.

Med Gorm som speaker (alle år fra løbets start) blev løberne talt i mål eller ud på 2. runde (marathon), og der er stadig 8 løbere som har deltaget i alle Bjergmarathon. To løbere på marathon, 1 på halvmarathon, og 5 løbere har deltaget på forskellige distancer.

Ruterne gik alle østpå mod Jørgensgård Skov, og for nogle helt til Skarrev. Den blev afviklet på stor del af den oprindelige Øst-rute, og en del af ruten indgår i sommerens Tour de France rute.

Uden hjælpere ingen Bjergmarathon. Selv om nogle skulle løbe, så hjalp de til. Og selv om vi havde enkelte udfordringer i ugen op til løbet, så var der overvældende mange, som trådte til og kunne give et nap. Tak for det.

Og som Ole Jensen fra Sydbank (løbets hovedsponsor gennem alle årene) sagde, så er vi stærke sammen.

STOR TAK til alle og vi glæder os til at se jer til BM2023, som er den lørdag den 17. juni 2023.

Bjergmarathon Styregruppen – Conny, Helle, Thure, Per, Henrik, Solveig og Jesper

5 -årige Lauritz Ravn Olsen, der deltog på 500 meter, viser stolt sin flotte medalje frem.



Bjergmarathon 2022 – Børneløbene



I dette års Bjergmarathon fik børnene lov til at løbe først. 500 meter startede kl. 9.30, 1500 meter kl. 9.40. Så skulle børnene ikke vente så længe, løbet lå ikke samtidig med middagsluren, og de forældre der selv skulle løbe, kunne nå at løbe med.

Billederne er taget af Kent Vendelbo Madsen

Open Water Week

I uge 24 blev der afholdt Open Water Week rundt omkring i hele Danmark, og således også i Open Water Syds område, hvor der var åbne træninger hhv. mandag (Mjølss – Rødekro tri-sø), onsdag (Røllum – Aaig tri-sø) og fredag (Sønderstrand).

Dan og jeg har haft mange gode undskyldninger for ikke at have startet Open Water svømmesæsonen endnu, også selvom vi begge er tilmeldt Danmark Svømmer, en on-line svømmeliga i åbent vand, hvor alle kan være med. Men nu skulle det være, så vi meldte os til i Røllum og på Sønderstrand. Mandag har vi tri-træning med Christian i svømmehallen i Arenaen, og den ville vi alligevel ikke undvære.

Vi blev dog lokket i vandet allerede pinsemandag i uge 23, da DGI sammen med Open Water Syd skulle have optaget en video til Aabenraa Open Water den 26.6. Men det er en anden historie.



Nå, men onsdag den 15. juni mødtes 9 svømmere iklædt våddragter og havtasker samt Jesper Kjærgård ved grusgraven i Røllum klar til en svømmetur i det meget klare (og forbavsende nok ikke særligt kolde vand). 4 af svømmerne – Lars, Jes, Dan og jeg fra Aaig, 2 fra andre klubber og så 3 nybegyndere.

Jesper Kjærgård fra Aaig tri bød velkommen og fortalte om regler og sikkerhed, og derefter aftalte vi, at vi ville starte med en lille ud/hjem tur på 100 meter hver vej. Herefter splittede vi os op. Jes og den ene af nybegynderne fortsatte med ud/hjem-turen og resten af os svømmede vores 400 meter tur 2 gange. Virkelig lækkert!





Efter OW svøm er aftersvøm (læs kaffe og kage) ifølge John Hansen fra Rødekro tri et must, så det skulle vi selvfølgelig også have. Kagen stod fødselaren Jes for, kaffen havde Lars med.

Fredag gjaldt det så Sønderstrand. Forskellen på svømning i grusgrav/sø og kystsvømning er for mig primært risikoen for brandmænd. Bølgerne kan selvfølgelig også være lidt højere, der kan være strøm, og så smager vandet som regel mere af salt, men det er brandmændene, der er den største udfordring for mig.



Inden vi gik i vandet forsikrede Jesper dog de godt 20 fremmødte, hvoraf over halvdelen var begyndere udi-åben-vand disciplinen, at der ingen brandmænd var. Det var nu ikke helt korrekt. Vi svømmede forbi et par stykker og også en del vandmænd (de er nu heller ikke særlig sjove at sætte fingrene i, men brænder i det mindste ikke).



Også denne aften foregik træningen på to hold: Jesper tog sig af begynderne, John Hansen fra Rødekro tri de mere erfarne. Sikkerhedsreglerne blev gennemgået, hvorefter så vi gik ud i vandet – og det blev en længere gåtur, da det var virkelig lavvandet, men det

lykkedes os da også at finde et sted, hvor vi ikke kunne bunde.

Efter 3 kvarters tid var alle oppe af vandet igen, og så skulle vi selvfølgelig smage Mette W's lækre hjemmebagte banankage med ananastopping.

Fra Aaig deltog udover Dan og jeg, Mette W., Lars og Jesper. Og så dukkede en tidligere Aaig'er, Ljudmilla, som jeg løb en del sammen med for 10 år siden også op. Hun har tilmeldt sig sprintdistancen til Aabenraa Triathlon den 14. august og ville gerne prøve, hvordan det er at svømme i åbent vand inden.



Hvis du også skulle få lyst til at deltage i Aabenraa Triathlon, eller bare har lyst til at prøvesvømme sammen med Aaig tri i søen, på Sønderstrand eller måske et helt andet sted. Og skulle du mangle en våddragt, kan vi forhåbentlig også finde en løsning på det.

Du kan også deltage i begivenheden **Svøm langt – Mega langt** i Røllum grusgrav sø søndag den 11. september.

I triathlon bruger vi Aaig tri's Facebook gruppe til at aftale, hvor og hvornår vi mødes, så hvis du er interesseret, kan du anmode om medlemskab af gruppen og kontakte os den vej.

Open Water Week - Åbent hus i åbent vand-svømmeklubber i uge 24

Open Water Week er en årlig tilbagevendende begivenhed, hvor DGI Svømning og Dansk Svømmeunion i samarbejde med svømmeklubber og selvorganiserede træningsfællesskaber over hele landet arrangerer prøvetræninger, hvor deltagere under ordnede forhold kan prøve kræfter med at svømme i åbent vand.

Petra Vig Jørgensen

Havbundsløbet

Jeg har i mange år gerne ville løbe havbundsløbet. Løbet blev første gang afholdt i 2000 og er et løb på 11 km med start fra Mandø, hvor der så efter ca. 5 km løbes via en gamle ebbevej/havbunden i 3-4 km. Derfor er stykket (eller det fik vi i hvert fald at vide) dækket af 5-20 cm vand.



Da løbet starter på Mandø, skal løberne transporteres dertil med Mandøbussen (traktorbus) – derfor er der også kun plads til et begrænset antal deltagere. Hvilket nok er en af grundene til, at det aldrig før er lykket mig at få fat i en plads. Løbet bliver nemlig frigivet 1. januar og har nogle år været udsolgt på 2 minutter.

Jeg har i hvert fald ikke før været “frisk nok” til at få købt en billet før den var udsolgt. Så i år følte jeg at jeg havde scoret et par “voksenpoint” i den forbindelse, jeg fik nemlig en plads i tide. Sådan!



Det er jo sådan med voksenpoint at de kommer og går lidt - og på dagen (mandag d. 13 juni) blev jeg simpelthen, som en anden teenager, kørt til Vojens af mine forældre, hvor jeg skulle møde de “rigtige” voksne.

Jeg blev sat af ved Werner, og lidt efter kom Karen og Lis. Både Werner og Lis havde meget ansvarligt (og max hyggeligt) sørget for både kaffe og kage til efter løbet.



Vi begiver os mod Vester Vedsted, hvor vi skal hente vores numre i Vadehavscentret.

Efterfølgende sætter vi os op i en traktorbus og venter på afgang. Både Lis, Karen og jeg var med for første gang og er ret spændte. Werner fortæller rutineret om ruten (og om årets ændringer i forhold til at mål nu er ved Vadehavscentret), og hilser på alle og enhver.



Imens traktoren kører til Mandø synes både Karen, Lis og jeg nok at havbunden ser lilliige lovlig våd ud? Og vi får alle mulige tanker om “er det mon muligt at løbe over?”, “hvor koldt er vandet” osv. Werner forsikrer os om, at alt er helt normalt. (Vi fik efter løbet at vide af andre rutinerede løbere, at der faktisk ikke plejer at være helt så meget vand på strækningen).



Køreturen tager en del tid (det er jo en traktor) og “den lille” i selskabet når at skulle tisse. Werner fortæller mig at vi sidder i en uheldig traktor (den bagerste) og at jeg derfor nok skal stå meget i kø på Mandø - og det får han da helt ret i, men jeg når det med 5 minutter igen. Jeg får dirigeret de 3 andre hen til, hvor de kan lægge deres poser med ting i (op på voksenpoint igen), vi når alle et fællesbillede og så går starten.

Jeg laver en klassisk Nine (minus på voksenpoint igen) og “starter” (læs: de første 5,5 km) for hurtigt og får først sat farten ned da jeg rammer vandet. Det gik helt af sig selv, (det med farten) for hovsa det er svært (og hårdt) at løbe i vand.

De første 2 km i vandet holder vandet sig inden for de lovede 5-20 cm, men så

skal jeg da lige love for, at jeg røg i til knæene et par gange. Puhaaa. Meget hårdt. (Og sjovt).

Er dog lidt lettet da jeg ser land og tænker at så kan jeg sætte tempoet op igen. Werner havde godt nok sagt at bakken over diget skulle være hårdere end forventet efter vandet. Og det må jeg sige, det var den. Så, altså så meget fik jeg ikke sat farten op igen. Min vilje ville noget, benene ville noget helt andet. Heldigvis var der kun lidt over 2 km tilbage.

Da jeg kommer i mål ved Vadehavscenteret er jeg fornuftig og tænker at jeg skal have varmt tøj på, så jeg ikke bliver forkølet (op i voksenpoint). Der er dog afspærret, og da jeg vil gå i vejen for dem, der stadig løber, ender jeg sammen med nogle andre med at tage en lidt skør vej, hvor vi bliver nødt til at hoppe over et hegn?!

Jeg får skiftet tøj, møder Werner, der er kommet i mål og allerede er på vej ud imod de 2 andre med vand til dem. (Så mange flere voksenpoint end mit stunt med hegnet).

Kort efter kommer både Lis og Karen i mål, og jeg føler mig alligevel lidt ansvarlig da jeg sender dem hen til bilen (af en smartere vej end "parcour"vejen), for at få tørt tøj på.



Efter præmieoverrækkelsen står den så (endelig) på varm kaffe og kage, efterfulgt af en biltur hjem igen. Med i bilen fik vi desuden et par lodtrækningspræmier og en præmie til løbets ældste gennemførende deltager (og nej, det var ikke mig).

Var dog vinder af en dejlig tur med skønne mennesker - der heldigvis gerne vil have "babyen" med på slæb næste år igen.

Vi blev nemlig enige om, at turen var så sjov, at den skal gentages. Forhåbentlig næste år med lidt flere AAIG'ere.

Nine Vig Nielsen

Vestdanske atletik mesterskaber for ungdom & senior i Randers 4-5. juni 2022



Deltagerne fra venstre: Signe Grevsen, Lucie Hempel, Kristine Grevsen, Justin E. Jørgensen, Noah S. Schmidt, Simon Festersen og Rico Jessen

Ovenstående nævnte deltagere, plus undertegnede, havde en fantastisk weekend til de Vestdanske atletik mesterskaber for ungdom og senior i Randers i d. 4-5 juni med høj sol og god varme alle dage, en sportslig og oplevelsesrig tur.

Vi startede tidlig hjemmefra med afgang fra stadion kl. 7.30 og nåede Randers i rigtig god tid inden vores første udøver Lucie Hempel skulle deltage i kuglestød, herefter gik det slag i slag for alle 7 deltagere gennem begge dage.

26 øvelser blev det til i alt og her vil jeg specielt fremhæve Kristine Grevsen og Rico Jessen, som gjorde det usædvanligt godt, da de forbedrede deres tidligere

rekorder i alle de øvelser de deltog i og dermed lavede PR.



Kristine Grevsen på 200 m

På 100 m forbedrede Kristine sin rekord med 1 sek. fra 13,86 sek. til 13,85 sek. På 200 m blev forbedringen med 17 hundrededele fra 29,19 sek. til 29,02 sek. og slutteligt i spydkast, som er en forholdsvis ny disciplin for Kristine, med en forbedring på 4,3 m til 18,39 m.



Rico Jessen i opløbet på 800 m, hvor han lige netop slår Thor Larsen fra Silkeborg på mållinjen og dermed vinder guld.

På 300 m forbedrede Rico sin tid fra 47,13 sek. til 44,12 sek. På 800 m blev forbedringen nævneværdig fra 2.25,48 min til 2.16,63 min, så nu begynder det at ligne noget med potentiale i. På 1500 m forbedrede han sin tid fra 4,50,78 min til 4.40,43 min og slutteligt 3000 m fra 10,28 min til 10,14 min og nævnte gav Rico en velfortjent bronze og guldmedalje.

Ud over de to fremhævede atleter gjorde alle det generelt fremragende, som det kan ses i tabellen i slutningen af artiklen. Det blev til 9 forbedringer af tidligere PR, plus 11 nye PR for førstegangssøvelser.

På medaljesiden blev det til 1 guld, 3 sølv og 6 bronze, som dermed for de fleste, giver adgang til en erkendtlighed fra kommunen næste år.

Slutteligt vil jeg gerne takke Simon Festersen rigtig mange gange for at han ville køre og være assistent træner for mellem/lang løbeholdet – han flytter nu til Århus for at begynde på fysioterapeut studiet hen over sommeren.



Her ses Simon på 800 m, hvor han slår Andreas Sørensen i opløbet

Billeder kan ses på flg. link:
<https://photos.app.goo.gl/ZPzc4ue5FTBUjuC37>

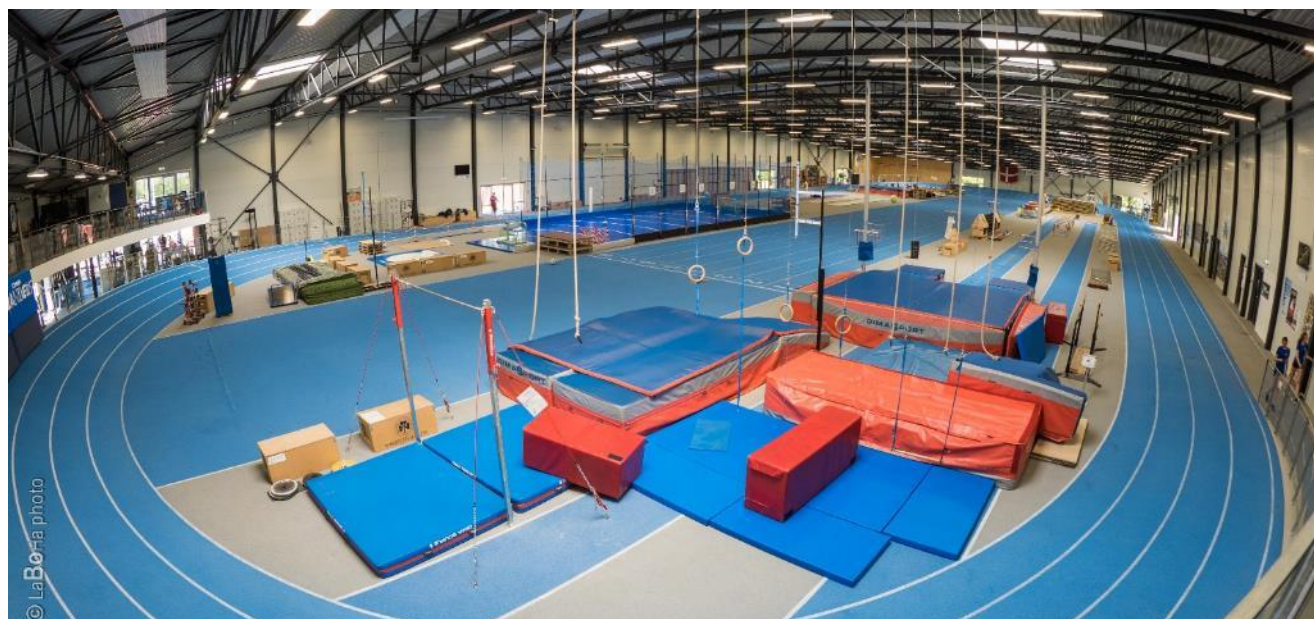
Lars Bo Hansen

AAIG VDMU + S resultater

Pers.	Øvelse	Placering/gr.	PR	Resultat
Simon Festersen 2000	800 m	3 Mæ senior	2.08,81 min.	2.11,21 min.
	1500 m	7 Mæ senior	4.25,41 min.	4.38,04 min.
Kristine Grevsen 2004	100 m	4 Kv. 18-19	13,85 sek.	13,85 sek.
	200 m	3 Kv. senior	29,02 sek.	29,02 sek.
	Spydkast 600 g	2 Kv. 18-19	18,39 m	18,39 m
Rico Jessen 2007	300 m	4 Dr.14-15	44,12 sek.	44,12 sek.
	800 m	1 Dr.14-15	2.16,63 min	2.16,63 min
	1500 m	4 Dr.14-15	4.40,43 min	4.40,43 min
	3000 m	3 Dr.14-15	10.14,33 min	10.14,33 min
Justin E. Jørgensen 2009	80 m	5 Dr.13	13,48 sek.	13,48 sek.
	200 m	5 Dr.13	35,52 sek.	35,52 sek.
	600 m	2 Dr.13	1.56,70 min	1.56,70 min
	1000 m	2 Dr.13	3.25,28 min.	3.25,28 min.
Lucie Hempel 2008	80 m hæk	4 Pi.14-15	18,19 sek.	18,19 sek.
	100 m	7 Pi.14-15	15,10 sek.	15,10 sek.
	Trespring	6 Pi.14-15	8,70 m	8,69 m
	længdespring	15 Pi.14-15	4,25 m	3,91 m
	højdespring	Pi.14-15		Ikke godkendt
	kuglestød 3 kg.	10 Pi.14-15	7,59 m	7,59 m
	spydkast 500 g.	5 Pi.14-15	23,47 m	23,47 m
Noah Skjold Schmidt 2010	80 m	4 Dr.12	12,89 sek.	12,89 sek.
	200 m	5 Dr. 12	33,49 sek.	33,49 sek.
	600 m	3 Dr. 12	1.56,32 min.	1.56,32 min.
	1000 m	3 Dr. 12	3.25,50 min.	3.25,50 min.
Signe Grevsen 2008	diskoskast 750 g	5 Pi.14-15 år	12,25 m	12,25 m
	hammerkast	3 Pi. 14-15 år	23,87 m	23,53 m

Rødt er en forbedring af tidligere personlig rekord (PR)

Blå er principiel PR, men først gang øvelsen udføres af personen



Indendørshallen i Randers blev benyttet som overnatningssted fra lørdag til søndag

Terminsliste 2022

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	
Juni Lørdag 25. Søndag 26. Lø-søn 25.-26.		Silkeborg Sønderstrand, Aab. Aalborg	A Alle A	LM-masters (veteraner) Aabenraa Open Water DM senior Aalborg	
Juli					
August Fre-søn 5.-7. Fredag 12. Søndag 14. Lørdag 20. Lørdag 27. Lø-søn 27.-28. Mandag 29.	17.00	Gl. Kongevej 27 Sønderstrand, Aab. Haderslev Stadion Juelsminde Sønderborg Stadion	A M T/M T/M Alle A A	Træningssamling Masters Aab. Grillløb Aabenraa Triathlon Vesterskovløbet* Juelsminde Run** DM Masters Sønderjysk stævne (nåle mm)	Hjælpere søges
September Fre-søn 2.-4. Søndag 4. Lørdag 11. Lø-søn 10.-11. Søndag 18. Søndag 18 Mandag 19. Lø-søn 17.-18. Tirsdag 20. Lø-søn 24.-25.		Korsør Broager Hvidovre Svanninge Bjerger, Fyn Græsehallerne, Kruså petra.vig@post.tele.dk Haderslev Stadion Herning	A A A (k) M T/M Alle A A	LM DM Masters finale Gendarmløbet** DM ungdom Klubtur til Alpeløbet Græseløbet* Deadline på klubbladet DM kaste-mangekamp Sønderjysk stævne Holdmesterskaber vestungdom	Kirsten
Oktober Søndag 2. Lør-søn 8.-9. Søndag 30.		Aabenraa Stadion Meldes ud senere Vejle Idrætscenter	A A Alle	Sønderjyske mesterskaber +masters) Klub- og træningstur Vejle Ådal løbet*	Kirsten, Helge+udv.

*klubben betaler tilmeldingsgebyret

**godkendt til idrætsmærket i løb

Fed skrift – Stævnet er beregnet for alle/de fleste

TM – Tilmelding senest

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