

AAIG

Nr. 4 2022 55. årg.



Deltagerne på årets klubtur i motionsafdelingen for starten på Alpeløbet i Svanninge Bakker.



atletik - triathlon - motion

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Aaig 100 års jubilæumsarrangement	Side 5
Træning med gå- og løbeholdene	Side 5
Metaltræthed	Side 6
Klubtur 2022 – Svanninge Bakker	Side 7
Reflekstiden er snart over os	Side 10
Stelvio Marathon – Run the Magic Pass	Side 12
Svøm langt – mega langt	Side 22
LM Korsør	Side 24
Onsdagstræning med Mathilde	Side 29
En uvis fremtid for idrætsmærket eller?	Side 30
Aabenraa Triathlon 2022	Side 32
DM Kastemangekamp og DM Vægtkast	Side 35
DT hold finale	Side 36
Grænseløbet	Side 39
Løb til Landsstævnet i Svendborg	Side 40
Terminsliste	Side 43

Næste klubblad

Deadline for nr. 5-2022: Mandag d. 12.12.2022

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

Deltagerne på årets klubtur i motionsafdelingen før starten på Alpeløbet i Svanninge Bakker

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, laursenstub@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 rujacobsen@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 Mølløvænget 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, laursenstub@mail.dk Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Nålestævner

Helge Laursen, laursenstub@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.) laursenstub@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

AAIG 100 års jubilæumsarrangement

Arena Aabenraa lørdag 29. okt.

- **kl. 10.30 – 12.30 Reception, taler, præsentation af jubilæumsbog og let bespisning (for inviterede/tilmeldte).**
- **kl. 13.00 – 16.00 Sportsaktiviteter af AAIG afdelingerne (for alle AAIG'ere).**
- **kl. 18.00 – 22.00 Aftenfest med spisning, hædringer og festlige indslag (for tilmeldte).**

PS.: Yderligere info vedr. arrangementet vil blive meldt ud af afdelingerne og fremgå på vores hjemmeside www.aaig.dk

Træning med gå- og løbeholdene

Når jeg møder op til træning mandag og torsdag kl. 18, samles vi først alle foran klubhuset. En person fra bestyrelsen byder os velkommen og informerer om kommende arrangementer/stævner, og om mandagen bliver løbere som har været til løb i den forgangne uge desuden hyldet.

Herefter bliver vi delt op i hold. I hovedtræk er der et gå-hold som går ca. 5 km, et begynderhold hvor der veksles mellem gang og løb, et hold hvor der typisk løbes 5-7 km, og et hold for de lidt hurtigere, hvor man løber min. 10-12 km. Desuden er der intervalløb om torsdagen. Der er hold for enhver smag og niveau.

På hvert hold er der minimum 1 træner som undervejs fortæller, hvor man skal vende og samle bagtroppen op. Vi bliver undervejs udfordret på forskellig vis: sprint op af bakke, vekslen mellem langsomt og hurtigt løb, lange/korte stræk og små løbelege.

Jeg glæder mig altid til at komme til træning. Det er virkelig hyggeligt og man føler sig altid meget velkommen. Samtidig med at vi får sved på panden, får vi snakket og sludret og har en dejlig følelse i kroppen når vi tager hjem igen.

Mette Bregnhøj

Metaltræthed...

Kender I udtrykket ”metaltræthed”?

Oversat betyder ordet; *metals tilbøjelighed til at få revner eller brud efter mange gange at være blevet udsat for træk, tryk, bøjning og anden mekanisk belastning* eller også forstået som; *begyndende udmattelse, forfald eller opløsning.*

Det lyder naturligvis ikke særlig rart og slet ikke, hvis det skulle ske i vores egen afdeling Atletik, Tri og Motion.

Men bestyrelsen bliver nødt til at gøre opmærksom på, at vi begynder at mærke en hvis træthed.

Vi savner simpelthen flere, der vil påtage sig ansvar for en opgave.

Det er prisværdigt, at mange gerne vil hjælpe til med en opgave f.eks. ved afvikling af skole OL, Bjergmarathon og Tri stævnet.

Men det er bare altid de samme personer, der igen sidder med ansvar for opgaven – og det er oftest de samme personer, der også tog ansvaret på sig for 10 år siden eller mere.

Bestyrelsen må bare konstatere, at det ikke bliver ved med at gå.

Hvis vi fortsat ønsker en ”levende” klub med de muligheder der er med træning, arrangementer m.v., så må alle til at bidrage noget mere og tage et ansvar på sig.

Tordenskjolds soldater skal vi passe på, og de skal IKKE presses yderligere. Tværtimod skal de understøttes i det de gør af frivilligt arbejde for jer alle - hver og en.

Der vil i løbet af efteråret bliver behov for, at flere viser interesse for at tage ansvar for en konkret opgave. Hvis ikke det sker, så falder opgaven bort.

Længere er den desværre ikke!

Vi bliver nødt til at løfte ansvaret i samlet flok, så vi i Atletik, Tri og Motion ikke kommer til at opleve *begyndende udmattelse, forfald eller opløsning.*

Det ville være så ærgerligt, og vi er meget bedre end det.

Bestyrelsen i Atletik, Tri og Motion

Klubtur 2022 – Alpeløbet i Svanninge Bakker

En gang i forsommeren sendte klubbursudvalget i motionsafdelingen invitationer til årets klubtur ud. Den skulle gå til Alpeløbet i Svanninge Bjerger. Programmet så ret spændende ud, og da der også var mulighed for at gå på de 2 korte distancer, tænkte jeg, at det skulle jeg (vi) da med til. Så vi tilmeldte os turen og 5,8 km. Jeg har stort set ikke løbet de sidste 4 år, først pga. knæproblemer, senere en betændelse i senen under hælen, som nu er væk, så planen var at gå de 5,8 km.

Søndag den 18. september kl. 8.00 var der afgang med bus fra Stadion. 34 friske grønklædte Aaig'ere, samt 4 heppere var mødt op, og præcis kl. 8.00 kørte vi afsted. Snakken gik lystigt allerede inden vi steg på bussen, og den fortsatte hele vejen til Svanninge Bakker, som vi ramte ca. kl. 9.50. Undervejs kom Holger med en "Gæt-din-tid" konkurrence – vi skulle skrive vores forventede tid på en seddel, og så gjaldt det om at komme så tæt på tiden som muligt.

Velankommet til Svanninge Bakker fik vi taget klubbillede og udleveret startnumre – de løbsbluser, vi skulle have udleveret, lå i en stor bunke, så dem ventede vi med til senere. Solen skinnede, og humøret var stadig højt.

Kl. 10.30 gik starten på halvmarathon, hvor Aaig stillede med 3 kvinder og 7 mænd. Kl. 10.45 var der fælles opvarmning for de resterende løbere, og her blev der både svinget med hofter og hoppet sprællemænd.



10,3 km blev sendt af sted kl. 11 – her deltog 9 kvinder og 8 mænd af de grønne, og kl. 11.05 var det så 5,8 km der skulle forceres – her deltog 4 kvinder og 3 mænd i grønne klubtrøjer, bl.a. Dan og jeg.

Planen var jo at gå, og det holdt også de første godt 500 m. Det gik jævnt opad, så det virkede som en rigtig god ide, at starte stille og roligt ud. Nu er der så forskel på, hvordan man definerer "stille og roligt" – jeg overhalede faktisk flere løbere, mens jeg gik.



Nå, men når det går op, går det jo som regel også ned igen, og så begyndte benene egentlig bare at løbe af sig selv – der er vist noget om at, ”Når en gammel cirkushest lugter savsmuld, sååh... Resten af de 5, 8 km blev så en slags kombi. De stejleste bakker gik jeg op af – og resten af tiden ”løb” jeg.



Igen er der noget med, hvordan man definerer løb hhv. gang: Løb uden svæv (det kom der dog lidt af den sidste km), eller kapgang uden sving med hofterne.

I hvert fald var det ikke mig, der løb med præmien for at ramme tættest på mit gæt på en sluttid. Og heller ikke Dan. Han havde været knap så optimistisk som mig i sit gæt, men faktisk løb han foran og trak mig meget af tiden, dog ikke når han stoppede op for at tage billeder.



Da vi kom i mål – jeg temmelig høj over at have løbet mit første motionsløb i næsten 4 år – skyndte vi os i bad. Omklædningsrummene var små, og vi havde hørt noget om, at det varme vand ikke holdt så længe, men jeg tror dog, at de fleste nåede et varmt bad, også de sidste halvmarathonløbere, der nåede både at løbe i regn- og haglvejr.

Efter badet fandt vi ud af, at vi jo da også skulle have en stor, fin, tung medalje. Den fik vi hentet, og herefter skulle vi have pølser med brød. Det var også med i løbsprisen. Det begyndte at regne ret kraftigt, lige da vi havde fået pølserne (den regn, der også var hagl i ude over ruterne), så vi søgte ly i et overdækket spiserum.

Silvia havde sørget for sandwich til alle. De var gode og blev spist udenfor i tørvejr, så vi var mætte og tilfredse, da vi ved 14-tiden kørte fra Svanninge Bakker mod Vissenbjerg Storkro, hvor vi skulle indtage kaffe og kage samt have udleveret vores løbsbluser.

På vej til kroen stod regnen igen ned i stænger, men nu var alle da heldigvis i tørvejr. Vi blev bænket, fik kaffe og

wienerbrød, og så skulle vinderen af ”Gæt-din-tid” konkurrencen findes. Det blev Hanne Pia med 3 sekunders forskel på gættede og realtid. (Holger var inde på, at nogen muligvis havde stået og løbet på stedet lige før mållinjen, men det tror jeg nu ikke, nogen kunne finde på). Gevinsten var i øvrigt meget overraskende 2 Stafet 2020 krus – jeg tror måske også, man stadig kan være heldig og vinde nogle til næste års Grillløb.



Herefter skulle bluserne udleveres til de rigtige personer. Det bøvlede Holger og Silvia en del med, men til sidst fandt de løsningen: Silvia råbte os op i alfabetisk rækkefølge, og Holger udleveret blusen, som muligvis var den rigtige, muligvis ikke! Og her vender vi så lige tilbage til den om cirkushesten.



Først gav Holger pænt blusen til personen, men da han jo er gammel håndboldspiller, begyndte han at kaste bluserne ud med længere og hårdere kast, jo flere han fik afleveret. Det var ikke alle, der greb dem, men alle fik en bluse, om den så var rigtig eller forkert!

Ovenpå al den mad vi havde indtaget efter løbet, var der meget stille i bussen hjem til Aabenraa. Måske spillede det også ind, at vi havde løbet i bakker, selvom de fleste udtalte, at de ikke var så hårde, som dem i Aabenraa.

Tusind tak til klubbetsudvalget, Silvia, Holger, Hanne Pia og Helle. Det var en dejlig, hyggelig tur i havde fået skruet sammen.

Petra Vig Jørgensen

REFLEKSTIDEN ER SNART OVER OS

DEN MØRKE TID NÆRMER SIG MED HASTIGE SKRIDT

OG DERMED OGSÅ TIDEN,

HVOR VI SKAL HUSKE

AT BRUGE REFLEKSER, NÅR VI LØBER OG GÅR.



DET ER IKKE HELT MØRKT ENDNU,

MEN DET ER BEDRE AT STARTE FOR TIDLIGT END FOR SENT.



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



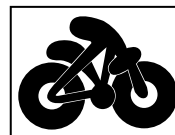
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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!*

Stelvio Marathon – Run the Magic Pass

Historien om et bebudet løb eller hvordan et voldsomt uvejr forvandlede flere års benhård løbetræning og en forventningsfuld oplevelse til en tomhændet fornøjelse!

De fleste distanceløbere i klubben vælger at løbe hel- eller halvmarathon rundt om i de europæiske byer. Jeg er mere fascineret af det barske og ufremkommelige terræn, bjergtinderne byder på i de barske Alper og Dolomitter. Strækninger der forvandler løbeturen til en tredimensionel oplevelse, med den tynde luft som en ubekendt modstander, når de store tinder skal forceres.

Stelvio Marathon

I 2018 fik jeg via www.oveschneider.dk øje på Stelvio Marathon, som dengang var et forholdsvis nyt løb startet året før. Løbet bød i lighed med Aabenraa Bjergmarathon på flere distancer og dermed et løb for alle. Specielt marathondistancen var spektakulær, idet løberne efter 35 km hårdt trailløb direkte opad skulle tilbagelægge de sidste 7 km på selve asfaltvejen op til målstregen på toppen af Stelviopasset. Her fik løberne ”fornøjelsen” af rigtig mange hårnålesving eller ”tornante”, som det hedder på italiensk.

Det svarer til at løbe op ad Hjarupvej 40-50 gange – som den sidste del af den oprindelige Bjergmarathonrute.

Passo dello Stelvio

Stelviopasset eller Stilfser Joch, som det hedder på tysk, er et bjergpas i Ortlermassivet i Norditalien. Det er med 2.757 meter over havet Alpernes andet højeste vejpas efter Col de l'Iseran i Frankrig på 2.764 m.o.h. Passet forbinder Vinschgau i Sydtyrol med Bormio i Lombardiet og ligger i Nationalparken Stelvio. Passet, med den italienske betegnelse Passo dello Stelvio, er vinterlukket fra november til maj.



Stelviopasset



Nordøstopkørslen

Vejen over Stelviopasset blev bygget mellem 1820 og 1825. Lombardiet var

ved Wienerkongressen i 1814 blevet lagt til Østrig-Ungarn, som dermed havde brug for en hurtig vejforbindelse til området.

Den lange østopkørsel fra byen Prato allo Stelvio består af 48 nummererede hårnålesving. Stigningen begynder i 915 m.o.h.



Lige nord for Stelviopasset ligger "Tresprogstoppen" (*Dreisprachenspitze*), hvor tre sprog mødes.



Dreisprachenspitze

Rætoromansk i nord, Italiensk i sydvest og tysk i sydøst. Efter Sydtirol blev underlagt Italien efter 1. Verdenskrig, mødes "kun" de tre regioner Graubünden, Lombardiet og Sydtirol.

Forberedelsen

I 2019 var løbeformen i så god en forfatning, at jeg som forberedelse til Aabenraa Bjergmarathon i juni 2020 optimistisk tilmeldte mig Stelvio Marathon, der skulle afvikles fjorten dage før.

12. marts 2020 satte corona en stopper for den drøm. Tilmeldte løbere fik, som ved mange andre løb i 2020, tilbudt at få overført startnummeret til enten 2021 eller 2022. Jeg valgte 2022 og trænede ufortrødent videre.



Allerede i 2018 begyndte jeg med begejstring til gud og hvert et klubmedlem at fortælle om Stelvio Marathon, hvor udfordrende løbet var og hvor vigtigt det var for mig at træne højdemeter.

I ly af rollen som trænerguideassistentelevaspirant for det nu hedgangen legendariske C-holdet, kyndigt ledt af Kim Meyer og assisteret af Rikke Ryberg, tilrettelagde jeg selvsk træningspas for holdet med det for øje, at jeg skulle løbe marathon i alperne, ligesom jeg ved andre lejligheder på alle mulige måder har snøret og manipuleret løbemakkere til at træne i terræn målrettet for at klæde mig selv på til udfordringen i alperne.

Jeg er dem alle dybt taknemmelige for støtten og håber ikke, når de har læst denne artikel, syntes det har været skønne spildte kræfter.

Fra hel- til halvmarathon

Corona-nedlukningerne har givet vis tilført mange løbsarrangører grå hår på hovedet og erfaringer, som efterfølgende har medført ændringer eller justeringer i løbsudbuddet. Dette gælder også Stelvio Marathon, som i juli 2021 alene valgte at gennemføre en halvmarathon fra Prato allo Stelvio til Passo dello Stelvio.

21 km, 2100 højdemeter med mål 2800 meter over havet stod menuen på.



Fire gange flere højdemeter på den halve distance af Aabenraa Bjergmarathon.

I 2022 valgte arrangørerne at gentage samme koncept hvilket betød, at jeg måtte vælge at løbe den halve, hvis jeg ville gøre brug af mit startnummer. Da sommerferien pegede mod Gardasøen, valgte jeg at komme på startlisten lørdag den 23. juli. Ellers var pengene spildt.



Passet set fra toppen af Passo dello Stelvio

Da jeg fredag eftermiddag dagen før løbet hentede startnummer i Ren bureau i Prad, spurgte jeg arrangørerne, om helmarathon, hvor man løber på den legendariske opkørsel til Stilfser Joch,

vendte tilbage. Dette ville arrangørerne nødtigt svare på. Hårdt presset indrømmede de, at myndighederne ikke havde været begejstret for at skulle lukke passet i syv timer, mens løbet blev afviklet.

Med disse vilkår i mente gik turen op til bjerglandsbyen Stelvio (Stilfs) 1300 m.o.h. for at overnatte og være veludhvilet til næste dags start nede i dalen kl. 8.00. Jeg stod meget tidligt op på løbsdagen og spise morgenmad. Pose med skiftetøj skulle afleveres 500 meter fra startområdet senest kl. 7.50.

Natten til lørdag trak et uvejr ind over dalen. Det var nogle infame tordenskrald og ekstreme lyn, der kunne se over dalen den nat.

Det viste sig, at arrangørerne kort før start havde besluttet at forkorte ruten til 13 km. Målet var flyttet ned i dalen til Funkelhütte 2150 m.o.h.



SMS-besked kort før start



Målportalen ved Stilfser Joch



Løbet skydes i gang med forsinkelse

Vejret var ok ved starten i Prado allo Stelvio. Jeg smed en ekstra bluse, da solen begyndte at titte frem. Med en halv times forsinkelse, blev løbet sat i gang. Først stavgængerne og en halv time senere løberne.



Starten er gået i Prad am Stelvio

Festligt var det at følges med omkring 200 løbere ud ad byen orkestreret af mandsstore bjælder og alpehorn så lange som en middelalderlanse.



Efter 100 meter krydsede vi floden Rio Solda og drejede skarpt til venstre. Herfra var der ingen nåde. Ruten steg brat og kun meget få steder var ruten flad eller hældte en smule nedad.



Opad og opad

Jeg lå bagerst i feltet. Dels på grund af rutens beskaffenhed, dels fordi jeg ville tage fotos undervejs.



View over dalen mod Prad am Stelvio

Jeg fandt sammen med en ældre italiensk herre på ca. samme alder som jeg. Efter godt tre kilometer satte regnen ind og op mod første depot ved landsbyen Stelvio, hvor jeg overnattede, tog regnen kraftigt til. Vi ankom til

landsbyen efter en time. Ved depotet var der en lille skare, der forsøgte at skabe stemning.



Heppekoret i Stelvio og min italienske makker

Løbet suspenderes

Efter min italienske makker og jeg havde forsynet os i depotet, fortsatte vi. Her gik ruten svagt nedad, indtil vi netop kom til det hotel, hvor jeg natten før havde forsøgt at få en god nats søvn trods lyn og torden. Tværs over vejen stod politi og brandmyndighederne med armene oppe og spærrede vejen.



Målområdet ved Funkelhütte

Uvejret var nu trukket længere ned i dalen og havde også væltet det nye målområde ved Funkelhütte.

Løbsledelsen tog ansvaret på sig ved at suspendere løbet. Jeg nåede kun ud på 7 km, blot for at stå det sted, hvor dagen var startet meget tidligt denne morgen.



Hotel Stilfserhof

Da det gik op for os løbere og stavgængere i den tunge ende af feltet, at vi ikke kunne komme længere, var der ikke andet at gøre, end at finde ly for det tiltagende uvejr. Mens vi stod under hotellets markise og spekulerede på, hvordan vi fik vort skiftetøj, gjorde hotellet en stor gestus. Vi lånte alle hvert et håndklæde, som vi kunne have over os, så vi ikke blev for nedkølet.

Hvad så med dem, der havde nået forbi hotellet, før myndighederne stoppede løbet? Ja – de var nået forbi ”Point og No Return”. Dem var man nødt til at lade fortsætte op til målområdet, da man ikke kunne få fat på dem ude på ruten.

Efter en halv times venten, blev vi hentet af en bus og fragtet tilbage til målområdet, hvor vi skulle registreres, så arrangørerne havde styr på alle løbere.



Ren bureau i Prad am Stilfserjoch

Sammen med skiftetøjet kom slutdepotet tilbage til startområdet, hvor vi inde i turistbureauets sal kunne blive varmet, forsynet med god forplejning og skiftetøj. Selvom det af sikkerhedsmæssige årsager var det korrekte af myndighederne at stoppe løbet, var det med tåre i øjnene at se de toptrænede komme tilbage til startområde med en medalje om halsen.

Udflugt til Passo dello Stelvio

Jeg ville selvfølgelig ikke gå glip af, hvad jeg havde higtet efter løbsmæssigt i flere år. Næste dag gik turen med bus op til det berømte Stelviopas, som Giro de Italia ofte lægger vejen forbi. Busturen derop var en oplevelse i sig selv.



I bus på vej op til Passo dello Stelvio

Ligeledes var det en oplevelse at gå rundt på toppen af passet. Heroppe forstår man, hvorfor passet er en sand pilgrimsrejse for motionscykelryttere og motorcyklister. Et virvar af cykler og motorcykler ind og ud mellem hinanden fyldte toppen af passet.





Passo dello Stelvio

Der var også historiske levn fra 1. verdenskrig, hvor Østrig-Ungarn og Italienerne skød mod hinanden tværs over de neutrale Schweizere.



Reminiscens fra Den Store krig

Det blev stoppet med en våbenhvile, der holdt krigen ud. Stedet blev efterfølgende betragtet som et ferieområde, da det blev et af de mest sikre steder at opholde sig som soldat under Den Store Krig. Her kunne kejsere, politiske ledere, de mest dekorede generaler og andre notabiliteter besigtigede 1. Verdenskrig.

Op med humøret

Her slutter så historien om et bebudet løb.



Vil jeg rejse derned igen en anden gang for at fuldføre løbet? Hmmm-njae – nok ikke næste år. Da fire års oparbejdet forventningsfuld glæde, blev afløst af en løbemæssig skuffelse, skal der lidt til, for at hanke op i en selv.



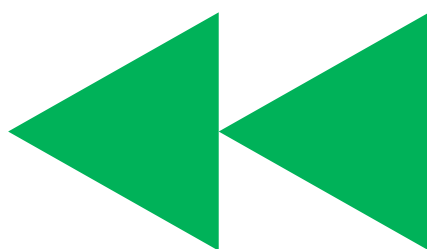
Artiklens forfatter anes ved det raserede målområdet

Moralen i dette indlæg er dog først og fremmest, at uanset hvilken type løb, hvor det løbes og hvilken distance, man vælger, er det motionen, oplevelsen og det sociale samvær med andre løbere, hjælpere og tilskuere, der er det vigtigste.

Det er helt i top i en forening som AAIG ATM.



Skuffelsen over ikke at have gennemført Stelvio Marathon har tvunget forfatteren til at være anonym, men vedkommende er redaktionen bekendt.



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



Svøm langt – mega langt

Søndag den 11. september inviterede Open Water Syd i samarbejde med Aaig triathlon ved Lars Christiansen og Jesper Kjærgård til Svøm-langt-stævne i trisøen i Røllum grusgrav. Her var der mulighed for at prøve kræfter med distancerne 2-4-5-7 og 10 km.



10 OW-svømmere fra hhv. Aaig Tri, Rødekro Tri, Opnør Aabenraa og Kolding deltog i stævnet, der fandt sted i det smukkeste sensommervejr. Søen var spejlblank, og vandtemperaturen stadig rimelig høj.



Dan og jeg skulle denne dag ikke i vandet. Vi skulle nemlig være ”bassinvagter”, så vi pakkede bilen med SUP boards og våddragter og kørte til Røllum tidlig søndag morgen. Lars C.

kom samtidig med os – han medbragte kaffe og rundstykker, så vi fik lige depoterne fyldt op, inden vi pumpede luft i boards’erne og kom i våddragterne.



Kl. 8.10 skulle Marathonsvømmerne (10 km) i vandet, så det skulle vi også. Det var en fantastisk følelse at komme ud på vandet. Der var stort set ingen vind, og de eneste krusninger på vandoverfladen, var dem svømmerne lavede.

I løbet af formiddagen dukkede resten af svømmerne op sådan lidt efter lidt. Lars C. og Jesper K., skiftedes til at tage imod, dele væske ud, og til selv at svømme, og var der nogle der var lidt usikre på at OW-disciplinen, blev Dan eller jeg tilkaldt, så vi kunne padle ved siden af.



Væskedepot!

Der var markeret 2 rundstrækninger på hhv. 1,4 km og 850 m, og så var der en frem og tilbage tur på i alt 200 m. Tri-søen er stor og også ret dyb, så der var masser af plads til deltagerne, men også langt i mellem dem, så de kunne nogle gange være lidt svære at holde styr på. Derfor fordelte Dan og jeg os således, at vi på skift dækkede hver sin ende af søen.



En af deltagerne gennemførte Marathondistancen på 10 km, 3 svømmede 5 km (Halvmarathondistancen), og deltagerne svømmede tilsammen ca. 40 km.

Vi ville egentlig også gerne have været en tur i vandet, men det nåede vi ikke, da vi skulle til et andet arrangement senere. Til gengæld blev det til knap 3 timer og omkring 8 km til hver af os ovenpå vandet. Og det var også lækkert!



Jesper Kjærgård, der pt ligger nr. 2 med over 450 km i konkurrencen Danmark Svømmer, tager lige en slapper.

Som skrevet ovenfor kunne der sagtens have været flere i vandet. Vi er ikke så mange i Aaig (og heller ikke i de andre syd- og sønderjyske klubber), der svømmer OW. Derfor er det dejligt, at der findes et godt svømmefællesskab i form af Open Water Syd og også klubberne imellem, så man altid kan finde nogen at svømme sammen med.

Petra Vig Jørgensen

LM Korsør

Så blev det tid til en tur til LM, som i år blev holdt i Korsør. Vi mødtes på stadion fredag efter middag, og så gik det med godt humør afsted mod Korsør. Ja, vi var hurtigere, end vi havde troet, så vi ankom lidt før, vi kunne komme ind på skolen, så vi tog tæpper ud af bilen og spiste vores medbragte madpakker.

Efter anvisning af klasselokalet hvor hele Sønderjylland skulle sove fik vi pakket ud og gjorde klar til natten. Der var nogle, der ikke helt havde fået mad nok med eller bare var fristet af, at der var en pizza mand tæt på skolen. Så alle gik en tur med derned, så dem der var lidt sultne kunne købe lidt pizza eller andet.

Lørdag morgen gik det afsted på stadion, som er et helt ny renoveret et af slagsen. Der var nogen der var så smarte, at havde tæpper med. Vi takker Tove for igen at ha' tænkt så langt, at havde ekstra tæpper med.

Lørdagen gik super fint, selv om der var max vind på stadion, der blev mål op over 5 sekundmeter modvind i længde og i løb. Det klarede atleterne fint, solen var også med os, så Ruben blev en smule rød i hovedet, samt nakken.

Vi fik middagsmad på stadion som var forskellige bagels. Aftensmaden skulle også indtages på stadion, der var sat telt op med bordbænke sæt til at spise i. Jeg

tror stort set alle aktive og trænere synes, der var noget for en hver smag. Aftenen blev brugt på skolen med lidt fælles hygge.

Jeg vil på vegne af trænere og ledere for turen sige mange tak for lån af jeres børn.

Tove, Kenny og Ruben

Fortælling fra de aktive om turen:

Paula:



Paula "flyver" over hækken

Jeg synes, det var en fin tur. Klasseværelset var fint, og man kunne sove godt. Det var fint, at vi ikke skulle gå til stadion. Da vi var ved stadion, var der god stemning. Det var fint, at vi kunne sidde på tæpper, som nogen

havde taget med til turen, så vi kunne ligge og halvsove, indtil det var vores tur. Aftensmaden var god!

Lucie:

For mig var det en super god tur. Det var dejligt, at jeg kunne sove på en sofa i klasseværelset og ikke på en luftmadras, som mister luften. Jeg er også meget tilfreds med mine resultater, fordi jeg slog mine PR (personlige rekorder) i næsten alle discipliner.



Lucie i fuld fart

Jeg synes, at det var hyggeligt at være til LM med klubben og møde andre klubber. Jeg synes også at maden smagte godt. Det var en god tur.

Bjørn:

Fredag aften var ret lang. Vi skulle indkvarteres med hele resten af Sønderjylland, hvilket var mange mennesker, man ikke har lyst til at vække klokken halv tolv, fordi man først der er blevet færdig med sin engelsk stil, der desværre skulle afleveres den aften (men jeg tror, jeg var stille nok). Heldigvis skulle jeg ikke lave noget før ud på eftermiddagen, hvor jeg vandt guld i længdespring.



Bjørn på et af Toves medbragte tæpper

Jeg var godt nok den eneste i min aldersgruppe, så det var en ret forventet medalje. Jeg endte dagen alligevel med at få en velfortjent medalje i 200m, for der løb jeg faktisk imod en anden (og jeg slog ham med et godt stykke).

Signe:

Fredag til søndag var Kristine, Paula, Lucie, Bjørn, Tanja, Kenni, Ruben, Tove og jeg til LM i Korsør.

Fredag var der afgang til Korsør, som ligger på Sjælland. Vi kørte i en mini bus og Rubens bil. Vi pakkede begge biler, og der var god stemning i bussen. Vi ankom en halv time før, vi kunne komme ind, så vi sad bare og spiste vores medbragte aftensmad på et tæppe. Vi kunne få klasseværelset kl. 19.00, vi fik det største klasseværelse der var på hele skolen. Vi begyndte at pakke ud og puste luftmadrasser op.

Kristine og jeg havde lyst til pizza, så vi tog alle sammen ned til pizzeriaet og købte pizza. Kristine fik en Hawaii pizza, Bjørn en pepperoni pizza, og jeg fik en med pølser. Vi gik tilbage til skolen og hyggede os, til vi skulle sove.



Signe støder kugle

Næste morgen spiste vi morgenmad og så kørte vi på stadion. Jeg skulle noget

lidt senere, så jeg lå bare og slappede af, indtil jeg skulle i gang med at varme op til kuglestød. Da jeg havde lavet kuglestød, skulle jeg lave spydkast senere. Da der var nogen tid til det, tog Tanja og mig en tur i Rema1000 og handlede lidt ind.

Da spydkast nærmede sig begyndte jeg at varme op, konkurrencen gik rimelig godt. Der efter havde jeg lidt tid til næste ting, så der lå mig og Tanja og så lidt film.

En time før diskos skulle starte, var nettet ikke kommet op eller noget gjort klar dernede. Så Ruben og jeg gik op og spurgte til det i dommertårnet, og det ville de da få sat gang i med det samme. Det lykkedes dem så ikke helt, da hele konkurrencen blev over en halv time forsinket, så vi begyndte at blive utålmodige, men vi kom i gang og det gik af H.... til.



Holdbillede 20x200 m stafet

Tove valgte så at vi skulle løbe 20 x 200m., men nogle af os blev nødt til at løbe 2 gange. Jeg skulle starte i stafetten

20 x 200m., vi kunne ikke få medaljer da vi ikke havde det hold, der skulle til, det havde ingen af de andre hold heller ikke. Vi løb den, og det var sjovt. Så fik vi aftensmad og det smagte godt, jeg gik i bad, og så kørte vi hjem til skolen og bare hyggede. Søndag skulle vi lige havde dem igennem, der har nogle konkurrencer og så kørte vi hjem af.

Kristine:

Vi kørte derover fredag og hyggede om aftenen. Vi gik ud og fik pizza, fordi jeg var sulten. Ved siden af pizzeriaet var det en stor slikbutik, som de små var inde i. Vi hyggede mega meget om aftenen.

Lørdag skulle jeg løbe 100 m, kaste spyd og diskos. 100 m gik rigtig dårligt, for der var rigtig meget modvind. Spyd og diskos gik heller ikke som planlagt, men fik nogle gode tekniske kast, selvom der ikke var meget længde på. Om aftenen skulle vi lave 20x200 m stafet, som var rigtig sjovt. Jeg skulle løbe to ture. Efter det fik vi aftensmad, som smagte fint (pizzaen fredag var lidt bedre).

Søndag skulle jeg løbe 200 m kl. 10. Jeg er ikke god til at løbe om morgenen, men det gik okay. Det blæste stadig meget men fik løbet det på en fin tid. Havde rigtig ondt i benene på grund af min skinnebetsbetændelse og kunne næsten ikke gå bag efter.



Jeg lagde mig hen og hørte lydbog, indtil vi skulle have frokost og så hjem.

Frokosten smagte rigtig godt. Det var samme bagels, som vi fik lørdag til frokost. Jeg sov næsten hele vejen hjem. Det var en super hyggelig tur. Vi sov sammen med Sønderborg atleter, så det var også hyggeligt at snakke med dem, som vi jo ikke ser så tit.



Hygge og afslapning

LM – Korsør



Onsdagstræning med Mathilde

Onsdag d. 31.8 havde vi igen besøg af vores tidligere medlem Mathilde U. Kramer, en af Danmarks hurtigste kvinder. Det var lagt samtidig med vores almindelige træning. Så hun havde først hele flokken til fælles opvarmning og grundlæggende sprinttræning. Derefter tog hun særligt interesserede til yderligere sprinttræning.



Her en af de mere klassiske sprintøvelser

Det er altid dejligt at få besøg af ”gamle” medlemmer, som så oven i købet har drevet det vidt inden for sporten. Det giver også dejlig afveksling i træningen, og for os gamle trænere er der også ny inspiration at hente. Mathilde havde bl.a. en ny og mere inspirerende model af ”planken” med.



Her en ny form for startøvelse

Mathilde havde fundet tid til et besøg bl.a. efter EM i atletik, hvor hun efter selv at have gjort sin del af arbejdet på den danske stafet måtte se de næste løbere kikse – ærgerligt....

Helge

En uvis fremtid for idrætsmærket eller?

”AAIG” spørgsmål på DGI's årsmøde

Undertegnede har ved flere lejligheder bl.a. på vores generalforsamlinger udtrykt skuffelse over DGI's håndtering af atletikken og også bekymring for idrætsmærkets fremtid. (Idrætsmærket ligger også under DGI).

Nogle har så sagt, at man bør fremkomme med bekymringen/kritikken på ”rette sted”, hvilket ikke altid er lige oplagt.

Ofte er AAIG kun svagt eller slet ikke repræsenteret på DGI Sønderjyllands årsmøde, og det kan der være flere årsager til.

Jeg var i år efter nogle års fravær igen til stede på årsmødet og fortalte om bekymringen omkring idrætsmærket. (atletikken hører hjemme i et andet fora!?). Jeg blev bakket op af Haderslev Gymnastikforening, der også arbejder med idrætsmærket, i min bekymring. Svaret var, at idrætsmærket lå i regi af DGI-Storkøbenhavn, men at DGI Sønderjylland godt ville tage en snak med os omkring sagen.

På mødet tillod jeg mig i øvrigt også lige at nævne, at flere i AAIG havde den

opfattelse, at DGI konkurrerede med foreningerne i forbindelse med motionsarrangementer mm – og at man bør overveje en tydelig kommunikation på det område, så den misforståelse ikke opstår.

En god snak

Efterfølgende har jeg så haft en god snak i august med Thomas og Bente på DGI-Sønderjyllands kontor. Haderslev Gymnastik kunne ikke afse ressourcer til at møde frem, men bakkede fortsat op om mine tanker. Kontoret måtte erkende, at idrætsmærket ikke lå under Storkøbenhavn, men at det faktisk var lidt uigennemskueligt.

Jeg klargjorde, at vi i AAIG ikke umiddelbart havde problemer omkring idrætsmærket, men frygtede for fremtiden. At DGI på et tidspunkt ville droppe det, fordi tilslutningen blev mindre og mindre. Og hvordan kan den blive andet, når der ikke gøres noget som helst for at synliggøre det. At finde ind til mærket på DGI's hjemmeside er nærmest en skattejagt, hvis ikke man ved besked.

De ville gå videre i DGI-systemet for at få afklaret omkring den administrative

placering og måske gøre den mere hensigtsmæssig.

I første omgang ville de gerne være med til at gøre noget PR for mærket i det sønderjyske, og undersøge, om der også kunne gøres noget på sigt på landsplan. Vi havde flere tanker på det felt.

Forhåbentligt er vi ud over coronaproblematikken næste år. Så måske kunne der gøres nogle initiativer omkring opstarten af vores idrætsmærkearbejde næste år – man kan ev.t søge DGI om støtte.

En voksenidé?

Jeg har siden mødet med DGI syslet med en tanke, om man kunne lave en slags atletikmotionshold blandt andet med henblik på idrætsmærket (der selvfølgelig også fortsat skulle kunne tages på den sædvanlige facon). Det kunne ligge om onsdagen samtidig med ungdomstræningen (for ikke at konkurrere med klubbens motionsløbstræning og måske ”lokke” nogle forældre også) og dermed få nogle synergieffekter, og styrke atletikken generelt i klubben.

Jeg kunne godt tænke mig at arbejde videre med disse tanker, og også gøre det mere konkret med indhold osv. selv om jeg har en høj alder at tage hensyn til. Omvendt ville noget måske ret

hurtigt kunne gøres selvkørende, da det handler om voksne. Jeg modtager meget gerne input til planen og selvfølgelig også gerne, hvis der er folk, der vil være med til at føre det ud i livet.

Helge Laursen

Aabenraa Triathlon 2022

96 var der tilmeldt til den 38. udgave af Aabenraa Triathlon, som fandt sted den 14. august i strålende solskin. 80 af de tilmeldte stillede op, og alle på nær en gennemførte årets triathlon. I forhold til 21-udgaven var det en fremgang på 19 personer.

Det vrimlede med folk både på og omkring Sønderstrand. Aaig Volley afholdt nemlig som vanligt deres årlige Beach Volley stævne, og så havde Teater i Aabenraa åbning af Aabenraa Gadeteater Festival samme sted. Men der var plads nok til alle, og tilskuerne havde jo så mulighed for at skifte lidt mellem de forskellige arrangementer.

Atleterne kunne afhente deres startnumre fra kl. 9.00 – 10.00, og de første stod klar, da Dan og jeg lidt før 9 åbnede for afhentning. Det blæste en del, så vi var lidt udfordrede med startnumre, der havde tendens til at flyve omkring, hvis vi ikke passede godt på. Men efterhånden fandt vi ud af at holde styr på både numre og chips, så alle der skulle have et nummer fik det.



Masser af folk på stranden

Indtjekning af cykler skulle være foretaget inden kl. 10.40, da der var racebriefing kl. 10.45. Kl. 11.00 lød startskuddet til OL-distancen (1500 m svøm, 40 km cykling, 10 km løb), og 10 minutter senere blev Sprint (500 m svøm, 24 km cykling, 5 km løb) og Duathlon (5 km løb, 24 km cykling, 5 km løb) sendt afsted ud på hhv. svøm og løb.



Start på Duathlon – sprinterne kan lige skimtes oppe til venstre

Dan og jeg nåede lige at se starterne, inden vi indtog vores næste "post" – vi skulle stå ved "cykel ud/cykel ind".

Der gik ikke lang tid, før de første atleter var oppe af vandet og ude af våddragten. Så fat i cyklen og på med skoene, hvis

de da ikke sad på cyklen, for så kom de først på, når man steg op på cyklen, som man først må stige på, når man er helt ude af skiftezone og ude på ruten.

Der er i øvrigt mange forskellige måder at komme op på cyklen. For nogle foregår det i en sammenhængende bevægelse – de kommer løbende og nærmest springer op på cyklen og stikker fødder i skoene i et hug. Andre trækker pænt helt ud til vejen, og stiger stille og roligt op på cyklen. Nogle har fuldstændig styr på, hvor de skal cykle hen – andre virker meget desorienterede og må have hjælp til at finde vejen.



Skiftezone, set fra vores "post 2"

Nå, men vi fik alle sendt godt afsted! Den sidste nåede lige ud på ruten, inden den første var på vej ind igen. Og det var godt. Ellers havde det været svært at styre.

Ligesom der er mange måder at stige på cyklen, er der også mange måder at komme af den igen – nogle mere hensigtsmæssige end andre. Vi oplevede i år nogle ret "spændende" skifter. Det er ikke smart udelukkende at bruge forbremsen, og da slet ikke hvis man kommer med nærmest fuld fart hen til afstigning. Det er også en rigtig god ide, at være klikket ud af skoene, inden man forsøger at stige af. Og hvis man misser skiftet (man skal selv tælle runder og finde ud af, hvornår man er færdig), er det virkelig dumt at vende om og køre modsat kørselsretningen.

Der var nogle episoder, hvor mit hjerte sad helt oppe i halsen, men heldigvis kom alle helskindet ind i skiftezone, og vi kunne holde "fri", indtil vi skulle i gang med at oprydning.

Da den sidste atlet ved godt 14-tiden var i mål, kunne nedtagning og oprydning begynde – og det gik forbavsende hurtigt. Skønt! Vi manglede faktisk bare lige en bil, så vi kunne få alt grejet flyttet ned i depotet. Det gik så knap så hurtigt for den at dukke op. Men den kom da, og endelig kunne vi få afsluttet en dejlig dag med triathlon på Sønderstrand.

Petra Vig Jørgensen

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



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



Poul Erik Bech

**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!***

DM Kastemangekamp og DM Vægtkast.

I weekenden d. 17. – 18. september afholdt AAIG Atletik,Tri&Motion DM i Kastemangekamp og DM i vægtkast som et af arrangementerne for AAIG's 100års jubilæum.

Da der i hele Danmark ikke var en klub som havde mulighed for at arrangere ovenstående DM, bød AAIG Atletik,Tri&Motion ind som arrangør. I den forbindelse fik vi anlagt en ekstra kaste ring til brug for vægtkast i kastegården på stadion.

I løbet af weekenden kunne man på Aabenraa stadion følge alle Danmarks bedste kastere i aktion. Om lørdagen kunne man følge ungdom, juniorerne, ung seniorerne og seniorerne dyste i alle kasteøvelser. Om søndagen var master atleterne så på banen.

AAIG's egen Lucas Søvang vandt guld i Vægtkast for D19 og sølv i Kastemangekampen for D19. Han satte flere PR undervejs og det blev til en flot klubrekord både i vægtkast og i kastemangekampen. I løbet af 2022 har Lucas været udtaget til U20 kastelandsholdet og U20 Nordiske

Mesterskaber, samt han har sat senior klubrekord i hammerkast.



På billedet ses øverst på præmieskamlen Lucas Søvang som vinder af vægtkast D19år, på anden pladsen tidligere AAIG klubkammerat Mads Kroogsgaard Nielsen som begge slår Spartas Theodor Hennecke.

Af Kirsten Eskildsen

DT hold finale

Efter at have deltaget i de to første indledende runder af DT-holdturneringen for Masters, var vi gået videre til finalen. Den blev afholdt på Greve stadion søndag d. 4/9-2022.

Jeg var meget i tvivl, om vi skulle deltage, da mange havde meldt fra og jeg ville ikke deltage, hvis vi ikke var min. 6 deltagere. Vi var 5, men så kom Torben til, så nu skulle vi afsted.



Jeg var i forvejen i Korsør med de unge til LM i atletik, så Brian og Torben måtte holde pitstop for at få mig med.

Når vi ser på os i Aaig, så synes jeg, at Torben og Brian er hurtige, Kirsten T er hurtig når vi ser på alder, og Kirsten E. deltager i mange atletikstævner, både i Danmark og i udlandet. Jeanette og mig er mere hygge atleter, som synes, at det er spændende og lidt udfordrende for os.

Men det er intet i forhold til vores konkurrenter fra Sparta, Århus 1900,

Hvidovre, Odense, Greve, og en masse store klubber med klubtræning og trænere på højt niveau.



Jeg havde prøvet at sætte det bedste hold med dem, som var med, men det var ikke nogen let opgave.

Kirsten E. kastede hammer, sprang længde og højde, samt løb 100m på stafetten.

Kirsten T. løb 5000 m

Jeanette kastede spyd og diskos

Torben løb 1500m, 400m og 400m på stafetten

Brian løb 5000m samt 300m på stafetten.

Jeg løb 100m, 400m, stødte kugle og løb 200m på stafetten.

Mine øvelser var ikke noget af det, som jeg plejer at lave, og der er stor forskel på at løbe langt og at sprinte.

400 m var det, jeg var mest bekymret for, både for mit eget vedkommende, men også for Torben. Det er den mest ”dræbende”/hårde disciplin, derfor var vi to om det. Bare en gennemførte, gav det point.



Vejret var perfekt og vi fik lavet en lille camp i solen, hvor der var læ og så kunne stævnet ellers bare begynde.

Jeg var udfordret i, at 400 m og kuglestød foregik på samme tid og af erfaringer fra Odense (indledende runde) havde jeg lært, at jeg stødte bedst/længst ca. 1-1,5 min efter at jeg havde løbet.

Jeg måtte smile til dommeren og se meget uskyldig ud, for at få 2 stød inden og 2 efter jeg havde løbet. Det gik også super. 3. stød var over 5 m, hvilket er langt for mig. Både Torben og jeg gennemførte også 400 m.

Brian var kommet i de bedste heat på 5000 m pga. den tid han løb i Vejle, men de andre var meget hurtige. 5000 m blev

vundet på 14,55 min. og Brian løb en perfekt 5000 m og fik en god tid.

Torben havde ikke nogen tid og var derfor i det sidste heat på 1500 m, hvor de lå fra 6 min. og dårligere, han løb ene i front over 1500 m, superflot.



Der har jeg meget at lære, som holdleder, jeg kunne se de andres seedninger, men havde ikke fået Torben flyttet til det første heat, undskyld Torben.

Kirsten T. løb en flot 5000 m og gennemført i sikkert og roligt Kirsten løb. Bare jeg kan det, når jeg kommer i hendes aldersgruppe, stor respekt Kirsten T.

Kirsten E. er lige vendt tilbage til højde og længde efter skade og gjorde det superflot.

Jeanette sætter spyddet længere ud og klarer sig fornemt i diskos, stor respekt også til hende.

Torben gik til sagen og klarede sig super godt. Så fedt at se, når nogen prøver noget nyt og det lykkedes. Fedt at have dig med.

Der var 13 hold i vores finale og vi blev nr. 11, men taget i betragtning, at vi er en flok motionister, samt Kirsten E., som eneste atlet, er jeg super stolt over holdet og alle dem, som har deltaget, både i Vejle og Odense. Jeg synes, at vi har haft nogle fantastiske ture og vi har afprøvet nye øvelser, som vi aldrig havde troet, vi kunne.

Jeg havde aldrig troet, at jeg skulle stå som holdleder for et atletikhold, og så endda for voksne. Jeg lærer nye ting hver gang, men jeg befinder mig efterhånden godt på et stadion og ser det som en mulighed for at blive en bedre løber.

Hvad det nye år bringer, ved jeg ikke, men hvis nogen har lyst til at deltage og prøve noget nyt, er jeg med igen. Om det bliver et Aaig hold eller et sønderjysk hold eller hvad vi kan få godkendt, det må vi finde ud af.

Tak for i år alle sammen.

Venlig hilsen Tove Grevsen



Grænseløbet 2022

Lørdag d.17/9-2022 var vi en flok fra Aaig til Grænseløbet. Vi vandt for største klubhold (med en enkelt deltager), hvilket gav en pokal til klubben.

Der var to forskellige ruter, en på 5,1 og en på 11,5 km. Vi var godt fordelt på begge.

Vi startede på samme tid og fulgtes også af det første stykke. Dem på den korte rute løb hjem og dem på den lange, var en tur til Tyskland.



På den korte rute lykkedes det mig at vinde for kvinderne og jeg var super glad. Bodil kom på 3. pladsen, super godt, efter at hun har været væk fra løb i længere tid.

Det lykkedes ikke at få nogen på podiet på den lange rute.

Dejligt at så mange klubmedlemmer deltog i samme løb og der var en super god stemning.

Med venlig hilsen Tove



Løb til Landsstævnet i Svendborg

DGI's landsstævne 2022 foregik i Svendborg fra d. 30 juni til den 3. juli. Landsstævnet er Danmarks største idrætsfestival og bliver (for det meste) afholdt hvert 4. år. Landsstævnet er nok mest kendt for gymnastikken, men faktisk kan man prøve mere end 30 idrætter. Jeg deltog udover løb også i MTB og Kajak. Hele familien deltog desuden i åbningsparaden.



Vi venter sammen med alle de andre sønderjyder på åbningsparadens start.

Der var masser af forskellige løb at deltage i. Jeg ville meget gerne være med til både Biathlon og By-orienteringsløb (begge prøvede jeg til Landsstævnet i 17, hvor det var mega

sjovt). De lå godt nok begge to om fredagen.

Fredag formiddag stod den altså på Biathlon - en form for skiskydning, bare uden ski men i løbesko. Jeg skulle altså skiftevis løbe en runde på 1,2 km og så skyde 5 skud med en infrarød riffel. Der skulle løbes hhv. 5 runder og skydes 4x5 skud liggende. Pr. missede skud var der så en straf-løberunde på 35 meter. (Dvs minimum 6 km løb.)



Efter 1. runde skyder jeg 3 missere, før det går op for mig, at jeg kunne hvile riflen lavere, så den passede bedre på min skulder. Og rammer så de 2 næste. Runden efter er jeg nede på 2 missere og på 3. skydning rammer jeg alle. FEDT MAND - da jeg løber ud på 4. løbetur er jeg lidt høj på mine 5 træffere og begynder at forestille mig, hvordan jeg da næsten er værdig til at tage navneforandring til "Bø" som mellemnavn.

Netop derfor kommer jeg måske også til at løbe med for høj puls og ender så med ikke at ramme noget overhovedet på den sidste skydning. Ups. Til gengæld får jeg så 175 meters ekstra løb og mine heppere får rig mulighed for at heppe lidt ekstra. Alt i alt ender jeg altså med at løbe 6,35 km. og har ikke udskiftet mellemnavnet.

Så står den på middagsmad inde ved stævnecentrum, hvor orienteringsløbet også skulle foregå. Her havde jeg fået lokket min veninde Anne med, som aldrig før havde deltaget i et løb.

Flere AAIG'ere skulle deltage, her iblandt mine forældre og et par til. Dem må vi hellere lade være anonyme...

Min mor og far starter før os. De mente de ville gå hele vejen, så vi snakker lidt om, hvornår vi skal starte for at slutte ca. på samme tid. Men jeg tror måske, der gik lige præcis 5 sekunder fra deres start til de sætter i løb - og løber resten af vejen. (Fik også en sms senere på dagen, for vi er ikke i mål samtidig, og de erfarne konkurrencemennesker vil jo egentlig gerne vide, om de var hurtigere end os.)

Anne og jeg er vant til at træne gymnastikhold sammen, og derfor har vi både matchende holdtrøjer og

desuden lavet en klar arbejdsfordeling. Som Anne sagde: "Du styrer kortet, holder tempoet og snakker - jeg overlever". Vi eksekverede strategien nærmest til perfektion, og fandt alle posterne.



Jeg synes det er enormt sjovt at finde genveje på kortet (løbe igennem små gyder osv. i stedet for den oplagte vej udenom) og heldigvis var Anne med på et par satsninger. Det giver altså også noget af et sus, når man finder en nærmest usynlig vej ind et sted, hvor man efterfølgende så kan se at nogle andre kom af den lange vej rundt om og derfor pludselig er bag en i stedet for foran.

På et stykke af ruten løber vi langs havnen, men ser desværre ikke delfinen Delle, som har holdt til i Svendborg havn de seneste år, og som vores familier i mellemtiden har set.



Annes søn Jens sammen med Ebba efter mødet med Delle og nu venter de bare på, at deres mødre skal komme tilbage fra løbet.

Da vi løber langs havnen sætter vi desuden farten op, da vi nærmer os mål.

Vi kommer i mål noget tidligere end beregnet og netop derfor kunne vi gå hen til det opvisningsgulv, der lå lige i nærheden og nå at se Sønderjyllands Repræsentationshold lave gymnastik-opvisning (i silende regn) og give dem vores opbakning.

Vi havde dog ikke lige tænkt på, at vi ville blive mega kolde imens vi stod der. Men en sød dame gav os nogle regnponchoer. Det er simpelthen noget af det skønneste ved landsstævne, den

måde hvor alle deltagere simpelthen er så søde og imødekommende - uanset hvilken idræt man deltager i.

Nu sidder du sikkert og tænker: "Kom dine forældre så hurtigere i mål end jer?" Og nej, det gjorde de (heldigvis) ikke. (Jeg er sikker på, at jeg ville have skulle høre for den i lang tid) Vi kom faktisk i top 10, og Anne var helt høj på at have løbet et løb og erklærede, at det i hvert fald ikke var hendes sidste. Så alt i alt en kæmpe succes.

Hvad angår de anonyme AAIG'ere, måtte de give fortabt et sted på ruten, og den endelige forklaring på, hvorfor de ikke kunne finde posterne, må findes et andet sted.

Men måske vi alle skal være glade for at Grillløbet ikke er bygget op omkring orienterings-kort, men kun mundtlige instruktioner...

Nine Vig Nielsen

Terminsliste 2022 - 23

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	
Oktober					
Søndag 2.		Aabenraa Stadion	A	Sønderjyske mesterskaber (+masters)	Kirsten, Helge+udv.
Lørdag 8.	11.00	Aabenraa Stadion	Alle	Sønderjysk Cross	
Lør-søn 8.-9.		Meldes ud senere	A	Klub- og træningstur	
Lørdag 29.		Arena Aabenraa	Alle	AAIG 100 års jubilæum	
Lørdag 29.	11.00	Knivsbjerg	Alle	Sønderjysk Cross	
Søndag 30.		Vejle Idrætscenter	Alle	Vejle Ådal løbet*	
November					
Lørdag 19.	11.00	Sønderborg	Alle	Sønderjysk Cross	
December					
Lørdag 3.	11.00	Starup	Alle	Sønderjysk Cross	
Mandag 5.			M	Nisseløb	
Mandag 12.		petra.vig@post.tele.dk	Alle	Deadline på klubbladet	
Januar					
Februar					
Lørdag 4.	11.00	Haderslev	Alle	Sønderjysk Cross	
Lørdag 25.	11.00	Løgumkloster	Alle	Sdr. Mesterskab Sønderjysk Cross	
Marts					
Lørdag 11.	11.00	Kruså	Alle	Sønderjysk Cross	

**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/arrangementer 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