

# AAIG

Nr. 2 2023 56. årg.



Formand for ATM, Kenny Bach Aandersen aflægger sin mundtlige beretning ved dette års afdelingsmøde i ATM.



atletik - triathlon - motion

# Indholdsfortegnelse

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| Organisationsplan                                       | Side 3  |
| Hjælpere/løbere til Aabenraa Bjergmarathon              | Side 5  |
| Fortræning til både Royal Run og Aabenraa Bjergmarathon | Side 6  |
| 30 dagsmarkering af Royal Run                           | Side 7  |
| Sommertræning - atletik                                 | Side 9  |
| AAIG's Danske Mestre del 3                              | Side 10 |
| Atletikstævner for de fleste                            | Side 19 |
| Idrætsmærket                                            | Side 19 |
| ATM afdelingsmøde - collage                             | Side 20 |
| ATM afdelingsmøde - referat                             | Side 21 |
| VM Masters Torum, Polen                                 | Side 26 |
| Da Muren kom til Aabenraa – et minde                    | Side 28 |
| Terminsliste                                            | Side 30 |
| Hjælpere søges                                          | Side 31 |

## Næste klubblad

Deadline for nr. 3-2023: Søndag d. 25.4.2023

Artikler sendes til:

[petra.vig@post.tele.dk](mailto: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.

Redaktionen gør opmærksom på, at der kan forekomme redaktionelle ændringer i f.eks. opsætning, billeder og tekst.

## Forsiden

Forsidebillede af Lars Bo Hansen

Formand for ATM, Kenny Bach Andersen aflægger sin mundtlige beretning ved dette års afdelingsmøde i ATM.

# AAIG - atletik, tri & motion organisation



## AAIG Atletik, Tri & Motions bestyrelse

### Formand (klubadresse)

Kenny B. Andersen, **Atletik**, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

### Næstformand

Thomas Johansen, **Tri** [Tri.atm@aaig.dk](mailto:Tri.atm@aaig.dk) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

### Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Steffensen, **Kasserer**, [kasserer.atm@aaig.dk](mailto:kasserer.atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68., 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Per Hussmann, **Bjergm.** [Aabenraa@Bjergmarathon.dk](mailto:Aabenraa@Bjergmarathon.dk) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Conny Schlesinger, **Sekr.** [atm@aaig.dk](mailto:atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 97 26 19

Helle Jensen, **Motion**, [hjhjensen15@gmail.com](mailto:hjhjensen15@gmail.com) Tøndervej 143. 2. tv., 6200 Aabenraa 24 25 99 67

## Atletik aktiviteter

Allan Lotzkat, [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Helge Laursen, [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

Lars Bo Hansen, [larsbosurface@outlook.com](mailto:larsbosurface@outlook.com) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Ruben Jakobsen [rujakobsen@msn.com](mailto:rujakobsen@msn.com) Flensborgvej 202, 6200 Aab. 40 61 19 35

Tove Grevsen, [tgrevsen@live.dk](mailto:tgrevsen@live.dk) Gl. Skovbølvej 6, Felsted, 6200 Aab. 26 48 32 12

## Triathlon aktiviteter

Thomas W. Johansen, [Tri.atm@aaig.dk](mailto:Tri.atm@aaig.dk) Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Dan B. Nielsen, [danbn@sol.dk](mailto:danbn@sol.dk) Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev 21 29 56 02

Kim Meyer, [kimmester@yahoo.com](mailto:kimmester@yahoo.com) Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Silvia Sørensen, [silpo1@hotmail.com](mailto:silpo1@hotmail.com) Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 29 16 82 73

### Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Per Huusmann, [Aabenraa@Bjergmarathon.dk](mailto:Aabenraa@Bjergmarathon.dk) Lindbjerg 22, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

## Aabenraa Bjergmarathon

Henrik H. Jessen, [henrik.jessen@skolekom.dk](mailto:henrik.jessen@skolekom.dk) Lindsnakkevej 19 E. 6200 Aabenraa 61 48 80 27

Jesper Steffensen, [kasserer.atm@aaig.dk](mailto:kasserer.atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 38 51 47

Conny Schlesinger, [atm@aaig.dk](mailto:atm@aaig.dk) Lindbjergparken 68, 6200 Aabenraa 21 27 26 19

Solveig Petersen, [solveigpetersen@jubbie.dk](mailto:solveigpetersen@jubbie.dk) Frueløkke 428, 6200 Aabenraa 23 42 27 06

Thue Kloster Nielsen, [smabyg@hotmail.com](mailto:smabyg@hotmail.com) Farverfhus 170, 6200 Aabenraa 27 37 78 91

## Idrætsmærke

Anders Jørgensen, [andershelga@gmail.com](mailto:andershelga@gmail.com) Gammel Flensborgvej 9, 6200 Aabenraa 20 94 29 56

Bodil Nielsen, [bodilnielsen1956@gmail.com](mailto:bodilnielsen1956@gmail.com) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 51 62 09 35

Helge Laursen, [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

## Nålestævner

Helge Laursen, [laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk) Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 32 75

## Atletik Statistik

Kirsten Eskildsen, [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 27 83 30 44

## Teknisk udstyr ( stopure, pistol, el-tid)

Lars Bo Hansen, [larsbosurface@outlook.com](mailto:larsbosurface@outlook.com) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Kenny B. Andersen, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Redskaber

Kenny B. Andersen, [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

## Trænere atletik

Helge Laursen (pi./dr.11-14år, atl.) [laursenstub@mail.dk](mailto: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](mailto:larsbosurface@outlook.com) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 29 62 06 18

Allan Lotzkat (pi/dr. 9-11 år, atl.) [allanlotz@outlook.dk](mailto:allanlotz@outlook.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 22 34 85 01

Kenny B. Andersen (pi/dr.14 år+ atl.) [Formand.atm@aaig.dk](mailto:Formand.atm@aaig.dk) Farversmøllevej 56, 6200 Aab 26 21 60 74

Kirsten Eskildsen (pi/dr.14 år+ atl.) [kfys@live.dk](mailto:kfys@live.dk) Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab. 27 83 30 44

|                                                                                                             |                                 |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| Ruben Jakobsen <a href="mailto:rujacobsen@msn.com">rujacobsen@msn.com</a>                                   | Flensborgvej 202, 6200 Aab.     | 40 61 19 35 |
| Dina Gylling, <a href="mailto:dinagyllingkristiansen@gmail.com">dinagyllingkristiansen@gmail.com</a>        |                                 |             |
| Kristine Grevsen, <a href="mailto:kristinegrevsen@gmail.com">kristinegrevsen@gmail.com</a>                  |                                 | 41 63 13 01 |
| Tove Grevsen, <a href="mailto:tgrevsen@live.dk">tgrevsen@live.dk</a>                                        |                                 | 26 48 32 12 |
| Anders Koch Hørlyck, <a href="mailto:hoerlyck@live.dk">hoerlyck@live.dk</a>                                 |                                 | 20 78 96 51 |
| <b>Klubbladsredaktør</b>                                                                                    |                                 |             |
| Petra Vig Jørgensen <a href="mailto:petra.vig@post.tele.dk">petra.vig@post.tele.dk</a>                      | Gl. Søndergade 2, 6392 Aabenraa | 21 78 86 47 |
| <b>I redaktionen</b>                                                                                        |                                 |             |
| Bodil Nielsen <a href="mailto:bodilnielsen1956@gmail.com">bodilnielsen1956@gmail.com</a>                    | Ærholm 7, 6200 Aabenraa         | 51 62 09 35 |
| Mette Bregnhøj <a href="mailto:mette_bregnhøj@hotmail.com">mette_bregnhøj@hotmail.com</a>                   | Tøndervej 243, 6200 Aabenraa    | 60 95 08 81 |
| <b>Hjemmeside</b> ( <a href="http://aaig.dk">http://aaig.dk</a> )                                           |                                 |             |
| Torben Lykke, Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Erik Steen Sørensen, Petra V. Jørgensen               |                                 |             |
| <b><u>Stadion-inspektør</u></b> Allan Schmidt <a href="mailto:as@arenaaabenraa.dk">as@arenaaabenraa.dk</a>  | Ellemosen 15, 6200 Aabenraa     | 20 27 57 06 |
| <b><u>Stadion cafe</u></b> Rasmus Gansler, <a href="mailto:info@arenaaabenraa.dk">info@arenaaabenraa.dk</a> |                                 |             |

\* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Petra Vig Jørgensen, [petra.vig@post.tele.dk](mailto:petra.vig@post.tele.dk), 21 78 86 47



# HJÆLPERE / LØBERE til Aabenraa Bjergmarathon lørdag den 17. juni 2023

Som medlem af AaIG Atletik, Triathlon og Motion er vi alle "ambassadører" for vores fælles arrangement - det 24. Aabenraa Bjergmarathon.

Vi skal derfor opfordre alle AaIG ATM-medlemmer om at tilmelde sig som hjælpere og/eller løbere til Bjergmarathon 2023 - og ligeledes at prøve at motivere familie, venner, bekendte, arbejdskolleger til at løbe og/eller hjælpe.

**Hjælpere** kan deltage i en/flere af følgende opgaver (varighed af de enkelte opgaver kan være en halv dag = 3 timer eller en hel dag, ca. 6 timer):

- Depotopgaver (lørdag)
- Pakning af depoter (fredag/søndag)
- Rute- opsætning/nedtagning (fredag/søndag)
- Medalje-udlevering (lørdag)
- Sekretariat - fredag (lørdag)
- Opbygning af Storetorv (fredag)
- Opgaver ved Start/Mål (lørdag)
- Oprydning (lørdag eftermiddag)



Vi har opgaver som kan løses både før og efter løbet. Så "hjælp" styregruppen i BM, dine klubmedlemmer og dig selv ved at give et nap. Lidt har også ret.

**TILMELDING på "Hjælpertilmelding" på [www.bjergmarathon.dk](http://www.bjergmarathon.dk)**



*Bjergmarathon Styregruppen*  
Solveig, Conny, Helle,  
Thure, Henrik og Jesper

## Fortræning til både Royal Run og Aabenraa Bjergmarathon

Fortræningen i år er tilrettelagt således, at vi startede et nybegynderhold op 12 uger før Royal Run, så at de kunne være klar til at gennemføre en 5 km's tur til Royal Run og selvfølgelig fortsætte succesen til Aabenraa Bjergmarathon kun 3 uger senere. Vi har ca. 30-40 trofaste nye løbere, som er kommet godt i gang. Vi er i skrivende stund oppe på knap 4 km.

Udover det har vi startet fortræning op som normalt ved skift til sommertid. I år har vi som noget nyt flyttet startstedet ned til Storetorv, således at vi udelukkende træner på Bjergmarathon ruterne. Sommertiden startede så med snevejr, men startet op fik vi. Der var lidt forvirring den første gang. Det fik vi rettet op på, og nu kender alle deres guider. Der bliver løbet på 5,8 km ruten, 10 km ruten, og et godt stykke ud af halvmarathon ruten.

Lørdag d. 29. april og lørdag d. 20. maj kl. 09:00 træner vi på hele halvmarathon ruten. Vi stiller et depot op, som passeres både på ud og hjemvejen. Kom og vær med og test din form inden det går løs d. 17. juni.

Lørdag d. 29. april kl. 14.30 markeres 30 dage til Royal Run ved

fællestræning for alle klubber. Dette foregår fra genforeningshaven. Program for dagen er at finde på AAIG motions FB side.

Så kom med ud at løbe lørdag d. 29. april. Der er tilbud for alle 😊

Til fortræningen i år har vi modtaget sponsorgaver fra Dahls gravering, Meldgaard og Royal Run. Disse udloddes ved at dele et billede eller video fra vores fortræningsaftener. Det er rigtig hyggeligt.

Ellers er der blot at sige: Fortsat god fortræning. Vi ses til løb både d. 29. maj, og 17. juni 😊

Og ps. Skal du ikke løbe, så kom og giv et nap med: Meld dig som hjælper.

*Helle på vegne af fortræningsudvalget*



## 30 dagsmarkering af Royal Run

Snart er der kun 30 dage til Royal Run, der finder sted 29. maj 2023! Vi starter den sidste store nedtælling med at invitere til fællestræning i Aabenraa, med udgangspunkt fra Genforeningshaven, Madevej 20 lørdag den 29. april.

Der vil være to opmålte ruter i den centrale bymidte, hvor byen vil summe af liv med musik og feststemning fra Mad- og Kulturfestivallen i Nørreport-kvarteret.

### Program for dagen

**14.30:** Velkomst og fælles opvarmning på multibanen

**14.40:** 5 km gang/løb sendes afsted (2 runder)

**14.42:** 2,5 km gang/løb sendes afsted (1 runde)

**14.44:** One mile sendes afsted (kun gang)

**15.45:** Udlodning af præmier (lodtrækning)

Der vil i forbindelse med arrangementet være mulighed for at møde foreninger fra de mange træningsforløb rundt i kommunen. Du kan også få en snak med folkene bag det lokale Royal Run, hvor du kan stille spørgsmål om alt fra underlag på ruterne til adgangsforhold i start- og målområdet.

Der er selvfølgelig også tænkt på de yngste, med forskellige aktiviteter for børn, så tag familien under armen og kig forbi til en hyggelig eftermiddag!

***Ovenstående er kopieret fra FB, hvor Aabenraa kommune og DGI Sønderjylland har oprettet en begivenhed om eventen.***

I forbindelse med eventen vil DGI Sønderjylland og Aabenraa kommune prøve at samle alle de Royal Run træningsforløb, som pt er i gang i Aabenraa kommune, til en gang fællestræning, hvor guiderne guider deres løbere og gængere som de plejer ift., hvor langt de er i deres program.

Arrangørerne opfordrer alle træningsforløb til at støtte op, og flytte deres træning denne dag til Aabenraas gader og være med til at give deltagerne lidt Royal Run-stemning 😊.

Royal Run arrangeres af idrætsvisionen Bevæg dig for livet i et samarbejde mellem Danmarks Idrætsforbund, DGI og Dansk Atletik. TV 2 og Regionerne er mediepartnere på Royal Run, og TrygFonden, Nordea-fonden og Novo Nordisk Fonden er strategiske partnere.



## 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



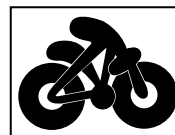
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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

70 133 233 • [www.telesikring.dk](http://www.telesikring.dk) • [info@telesikring.dk](mailto: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!*



# Atletik sommertræning 2023 på Aabenraa stadion i AAIG ATM

**Start mandag d. 17. april**

**ATLETIK - piger og drenge ca. 6 (0.kl) – 9 år** (ca. årg. 2017 – ca. årg. 2014)

Mandag kl. 16.30 – 17.30

Dina og Kristine

**ATLETIK - piger og drenge ca. 10 – 13 år** (ca. årg. 2013 – ca. årg. 2010)

Mandag kl. 16.30 – 17.30

Helge, Tove, Anne Sofie og Silja

Onsdag kl. 17.30-19 (sammen med gruppen fra 14 år)

Kenny, Ruben, Allan

**ATLETIK - piger og drenge fra ca. 14 år og opefter** (fra ca. årg. 2009-)

Mandag og onsdag kl. 17.30 – 19.00

Mandag: Ruben og Louise

Onsdag: (sammen med 10-13 år) Kenny, Ruben, Allan

**ATLETIKMOTION – voksne**

Onsdag 17.30-19.00: Helge

*Alsidig motionstræning med udgangspunkt i atletikken. Et mål kan være idrætsmærket, deltagelse i veteranstævner eller ren motion eller det hele. Samarbejde med den ældre ungdomsgruppe kan komme på tale.*

Bemærk, at der ved de forskellige årgange står ”ca.”. Det betyder, at man f.eks. kan følge med en kammerat, selv om man er i hver sin årgang.

**I skolernes sommerferie** (perioden d. 26.6-13.8) bliver træningen erstattet med træning mandage kl. 17-18 for alle med skiftende trænere.

Desuden er træning mandag d. 22.5 erstattet af stævne på Stadion.

**Løbetræning** tilbydes fra 12 år og opefter kl. 17.00 - 19.00 mandag og torsdag ved Lars Bo, hvor fokus er på distancerne 400 m og op til 1/2 marathon. Er du ny deltager her, så kontakt evt. Lars Bo først: [LarsBoSurface@outlook.com](mailto:LarsBoSurface@outlook.com) 29 62 06 18

**Særlige tilbud** om specialtræning kan forekomme.

**Yderligere oplysninger om atletiktræningen i AAIG ved**

|                     |                                                                      |             |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Kenny Bach Andersen | <a href="mailto:formand.atm@aaig.dk">formand.atm@aaig.dk</a>         | 26 21 60 74 |
| Helge Laursen       | <a href="mailto:laursenstub@outlook.com">laursenstub@outlook.com</a> | 29 26 36 79 |
| Ruben Jacobsen      | <a href="mailto:rujacobsen@msn.com">rujacobsen@msn.com</a>           | 40 61 19 35 |
| Allan Lotzkat       | <a href="mailto:allanlotz@outlook.dk">allanlotz@outlook.dk</a>       | 22 34 85 01 |

Hjemmesiden: [www.aaig.dk/atletik](http://www.aaig.dk/atletik)

## AAIG's Danske Mestre del 3

### Fawzie Otour'96

Dansk Mester i spydkast 2015 med 44.83m.



Fawzie startede i klubben som barn ligesom hendes andre søskende gjorde. Hun har nydt rigtig godt af træningen med Tom O Jensen. Lars Aagaard og Kenny og udviklede sig hurtigt til klubbens bedst kvindelige spydkaster. Hun og Marie Aagaard udgjorde et rigtig godt træningsteam hvor de næsten dagligt fik trænet godt igennem sammen med drengene Mikkel, Kristoffer og Sebastian og alle de andre. På det tidspunkt havde vi en rigtig stor og god træningsgruppe.



Sammen med Marie, Mikkel og Sophie kvalificerer Fawzie sig til Nordic Junior

Championship i Espoo Finland i 2015, hvor vi havde hele 4 AAIG-atleter med, samt træner Lars Aagaard, Marie's far.

Fawzie blev hurtig ungdomstræner og var utrolig vellidt blandt børnene. Og når det kom til klubturene i efteråret, deltog hun også som medarrangør sammen med Marie. Fawzie har holdt fast i og komme hjem og deltage i turene selv om hun i dag bor i Aarhus.

I 2018 blev Fawzie udtaget til en international turnering hvor hun var med landsholdet i Almada Portugal hvor hun stødte kuglestød for holdet. Også her havde vi igen hele 4 AAIG-atleter udtaget. Fawzie i kuglestød, Mikkel i spydkast, Lise Lotte i hammerkast og sidst men ikke mindst Kristoffer Thomsen som tidligt flyttede til Aarhus og siden har boet mange år i USA, hvor han har udviklet sig til Danmarks bedste kuglestøder og træder i Joachim B. Olsens fodspor.



Da Fawzie flyttede til Aarhus for at læse til fysioterapeut, startede hun ligesom Mikkell ud med at træne under landstræneren Knud Andersen, men fadede på et tidspunkt ud da studiet tog al hendes tid.



2015 DM-guld spydkast 44.83

2018 DM-bronze kuglestød 13.95

Udtagelser:

2014 Växjö

2015 Espoo

2018 Almada

PR. spydkast 46.52m

### **Mikkell Bach Garbrecht '96**

Dansk mester i spydkast 2016 med 62.33m.

Dansk mester i spydkast i 2017 med 63.80m.

Dansk mester i 2018 i spydkast med 65.55m.

DM-sølv i 2015 med 61.45m.

DM-sølv i 2019 med 63.87m

DM 2020 4. plads med 61.66m.

Mikkell er søn af vores formand Kenny Bach Andersen som igennem tiden har fulgt Mikkell og hans brødre Sebastian og Jonas, og derigennem selv er blevet en super god spydkast træner. Kenny har i sine ungdomsår spillet fodbold. Lidt sjovt fortælles det, at han altid bare har haft et spyd som han har gået og prikket med, så måske drengenes talentet kommer derfra? 😊. Sebastian, Mikkell og Jonas er startet i klubben som børn hvor de blev sat til at prøve alle øvelser. Sebastian og Mikkell har derfor startet deres atletik karriere som mange kæmpere hvor de begge var meget habile indenfor alle øvelser. Sebastian blev endda ungdoms mester i mangekamp.



Da vi i 2011 får tilknyttet kastetræner Tom O. Jensen, efter at Henning Pedersen ikke havde så meget tid mere og måtte koncentrere sig mere om hans

arbejde på SINE efterskole som lærer, ser Tom hurtigt at brødrene har et stort talent for kast og specielt indenfor spydkast. Ligesom Henning gjorde, kommer Tom hver 14.dag for at træne de unge kaster som på det tidspunkt består af en talentfuld gruppe. Pernille Laursen, Sebastian Bach Garbrecht, Fawzie Otour, Marie Aagaard, Kristoffer Thomsen og Mikkkel, og senere Lise Lotte, for bare at nævne nogle af dem som er nået rigtig langt. Tom får knyttet kontakt til landstræneren for spydkast, Knud Andersen og arrangerer at Mikkkel kan træne under ham.

Allerede i året 2014 er Mikkkel med landsholdet i Leiria, Portugal, i Växjö, Sverige.



I 2015 kvalificerer Mikkkel sig til Nordic Junior Championship i Espoo Finland, hvor han kaster 62.32m. Samme år deltager han i Halle, som er et af verdens største kaste stævne hvor alle de store og

verdens bedste kastere mødes. Mikkkel udtages også til at tage med til Leiria i Portugal igen.

2016 bliver et år hvor Mikkkel igen tager til Halle og til Jena, hvor han møder verdens bedste spydkaster tyske Thomas Röhler, EM, VM og OL vinder i spydkast, og der opstår et venskab imellem dem.

I 2017 går turen igen til Jena for at mødes med vennen Thomas. For Mikkkel er dette venskab helt specielt og han lærer rigtig meget af Thomas igennem deres fælles træningspas. Det var imponerende for Mikkkel at se med hvilken lethed verdens bedste spydkaster, kaster spyddet langt ud over den danske rekord. Det giver Mikkkel troen på, at lange kast sagtens kan lade sig gøre. Venskabet har stor betydning for Mikkkel og er med til at løfte hans tekniske niveau yderligere og gør Mikkkel til Danmarks absolut bedste spydkaster disse år. 2018 er året hvor Mikkkel så kaster sin PR som lyder på hele 66.59m. Dette gør han i Ballerup til kasternes dag d. 12.5.2018.

I 2018 bliver Mikkkel udtaget til landsholdet i spydkast til Bottnaryd kast. Et stævnet i Sverige, og til E-Cup i Leiria, Portugal. Samme år kvalificerer Mikkkel sig også til NM U23 i Gävle, Sverige, hvor han d. 18.8.18 kaster spyd for holdet og individuelt. Og sidst men ikke mindst, udtages han også til at stille op i de røde trøjer i Almada i Portugal.



Mikkel flytter til Aarhus og træner under landstræneren, Knud Andersen og stiller op for Aarhus 1900 i den periode hvor han læser til kandidat i idrætsvidenskab.

Heldigt for klubben, er Mikkel nu flyttet ”hjem” igen og vil fra i år stille op for AAIG som aktiv og som træner.

### **Kristoffer Thomsen ’96**

Kristoffer var en del af den store, dygtige atletgruppe årgang ’96 vi havde i AAIG. Kristoffer flyttede meget tidligt til Århus, hvor han boede på elitekollegiet og tog den 4-årige gymnasium uddannelse for at have tid til at træne. Og her var Århus 1900 en god klub som kunne opfylde alle kravene.



Allerede i 2016 vandt Kristoffer bronze til senior DM ude i kuglestød.

2017: guld

2019: guld

2020: guld

2021: guld

2022: guld.

I diskoskast vinder Kristoffer

2021: bronze

2022 Sølv

Til DM-senior inde vinder Kristoffer

2016: sølv

2017: guld

2018: guld

Af internationale stævner har han været udtaget og kvalificeret sig til

EM-Hold 2.division 2019 og i 2021 hvor han vinder kuglestød. Samt 7 andre internationale stævner i 2017, 2018 og 2019.

Kristoffer flytter til USA i 2019 hvor han også sætter sin PR i kuglestød udendørs til et stævne i Des Moines IA, USA i 2021 med 19.54m og indendørs i Fort Wayne IN, USA i 2020 med 20.33m.

Kristoffer er et kæmpe talent og det er megaspændende at følge ham.



## Lise Lotte Jepsen '00



### Hammerkast

2017 DM-sølv med 58.60m  
 2018 DM-guld med 59.05m  
 2019 DM-guld med 59.88m  
 2020 DM-sølv med 59.62m  
 2021 DM-sølv med 62.03m

### Vægtkast

2017 DM-sølv med 16.62m  
 2018 DM-guld med 17.63m  
 2019 DM-guld med 18.16m  
 2020 DM-guld med 18.12m

### Spydkast

2020 DM-sølv med 33.06m

### Kastemangekamp

2020 DM-guld med 3865point  
 2021 DM-guld med 3977point

### Diskoskast

2022 DM-bronze med 36.09m

Lise Lotte er ud over Gerd Larsen, Anne Møller og Mathilde Kramer den atlet som har opnået allermest for sig selv, vores klub og som landsholds deltager for Danmark.



Lise Lotte blev trænet af Kirsten og Tom. Ofte foregik træningen over skype/messenger når Tom ikke kunne være fysisk til stede. Det fungerede Rigtig godt.

Igennem de internationale stævner Tom og Kirsten rejser til, er der igennem

årene opstået gode venskaber som har vist sig at række langt ud over at ses til mesterskaberne. Det er blevet til rigtig gode træningsudvekslinger.

Dette har gavnet specielt Lise Lotte, idet vi en til to gange årligt er kørt til Holland for at træne under Michel Leinders og Youri Sedykh, verdensrekordholderen i hammerkast.

Efter en træning i Holland i 2017, tager Michel Leinders os med til et stævne i Leichlingen, Tyskland, hvor Lise Lotte kaster PB med 60.84m og som er lig med Dansk Ungdoms Rekord. Dette er nok til at hun kvalificerer sig både til VM U18 i Nairobi, Kenya og til de U18 Nordiske Mesterskaber i Umeå, Sverige.



Billedet er fra stævnet i Leichlingen hvor bl.a. OL deltager Markus Esser sidder og taster resultater ind. Markus er OL deltager i Sydney og EM deltager i 2002. Og selvfølgelig skal Lise Lotte fotograferes sammen med ham. 😊

I Umeå vinder Lise Lotte bronze i hammerkast. Af internationale mesterskaber, Lise Lotte har deltaget i kan nævnes:

2017: NM U18 Umeå, VM U18 Nairobi, Kenya

2018: VM U18, Tampere, Finland, NM U 18, Hvidovre. Guld. Landskamp Almada, Portugal. Guld.

2019: EM U20, Borås, Sverige. Udtagelse til landsholdet til 3 Nation i Kristiansand. Guld.

2021: EM U23, Tallin, Estland. Landsholdet E-Cup, Split, Kroatien.

I 2021 forbedrer Lise Lotte den danske rekord i vægt kast med 18.74m og den danske rekord i kaste mangekampen med 3977point. På hjemmebanene i Aabenraa forbedrer hun også DUR U21 i hammerkast med 62.59m. Hvilket også er hendes PR.

### **Mads Krogsgaard Nielsen '04**

Sidste ”skud på stammen”, vinder som yngste nogensinde, efter sigende, det danske senior mesterskab i kuglestød for mænd. Dette gjorde han i weekenden 19-20. februar 2023 i Randers flotte indendørs hal. Her støder han hele 16.67m foran Kenneth Mertz som er Mathilde U. Kramers kæreste. Mads slår Kenneth med hele 50cm.

I weekenden 4-5.3 vinder han kuglestød for D19år til DMU i Skive og støder



18.37m. Næsten 4m længere end sølvvinderen.



Mads har siden han var 12 år været en del af AAIG og har igennem årene sat rigtig mange ungdomsklubrekorder. Da han dog er flyttet til Ribe og træner under Tom O. Jensen, stiller han nu op for Esbjerg AM siden indendørs sæson.

Sidste år modtog han prisen som årets atlet ved idrætsprisoverrækkelsen i Aabenraa Kommune for hans flotte resultater i kuglestød, diskoskast og deltagelse på kastelandsholdet for Danmark.

### **Lars Andersen '56**

Og nu slutter vi af med Lars, som vandt DM senior mesterskabet indendørs i længdespring med 7.06m i 1977. ved samme mesterskab vandt Lars sølv på

60m hæk. I 1977 fik man ikke medaljer, men flotte vaser som denne.



Lars var også en af AAIG's helt store atleter som stadigvæk har 7 klubrekorder.

110m hæk 15.1sek fra 1976.

Længdespring med 7.06m fra 1976 som også var DM mesterskabs springet.

100m 10.9s. sammen med Ib Rasmussen som har samme tid fra 1977.

400m i 49.9s fra 1976.

200m i 22.2s fra 1974 hvor Lars var i Duncan City, USA.

Diskoskast med 41.40m fra 1977.

Kuglestød med 13.22m fra 1972.



Det er virkelig flot, at alle disse rekorder efter 50 år stadig består. Havde Mads ikke skiftet klub nu her, så var 2 af rekorderne røget da Mads nu har stødt længere i kuglestød og kastet længere i diskoskast.

Lidt sjovt var det, da Lars kom hen til mig til dette års DM-senior inde, og fortalte at det altså ikke var ham der havde Flemming Vejsnæs medalje og han havde heller ingen søster 😊. Så gad vide hvem der så har Flemmings medalje, eller om den nogensinde finder sin rette ejermand 😊. Så dermed vil jeg slutte min beretning om AAIG's Danske Mestre i håbet om at jeg ikke har glemt nogle.....

Afslutningsvis vil jeg sige som Helge så fint skriver, så er der stadigvæk mange der kunne og måske burde have været nævnt. Men igen så er det svært at komme hele vejen rundt. Og ligesom Helge, så kunne der være blevet skrevet 1000 sider i vores fine jubilæumsbog.

Og så skal det selvfølgelig nævnes at de fleste billeder er taget af vores gode fotograf Lars Bo Hansen.

*Kirsten Eskildsen*

***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!***

## Atletikstævner for de fleste

I sønderjysk atletik (det sønderjyske atletiksamarbejde) har vi holdt møde om planlægning af sæsonen.

Det er blevet til følgende sønderjyske stævner (nålestævner mm):

- Mandag d. 22.5 i Aabenraa
- Tirsdag d. 13.6 i Haderslev
- Mandag d. 28.8 i Sønderborg
- Onsdag d. 20.9 i Aabenraa
- 

De sønderjyske mesterskaber bliver søndag d. 1.10 i Haderslev.

Til det stævne blev det besluttet at droppe den særskilte klasse for masters (veteraner fra 30 år). Vil de stille op, er det i seniorklassen.

Uden sammenhæng med dette, men meget belejligt har AAIG påtaget sig at arrangere **LM for masters i Aabenraa lørdag d. 24.6.** Dette vil jeg mene, er langt mere attraktivt for flere af vores aktive – mange af motionisterne har jo prøvet at snuse lidt til atletikken på forskellig vis.

Der skal også gøres opmærksom på **Store LM i Aalborg d. 8-10.9.** (fra 10 år og opefter) LM har før coronaen været meget populært blandt vores ungdom, og i år har sønderjysk atletik så

meget i kassen, at det er besluttet at betale en fælles bus for den sønderjyske atletikungdom, så det kan blive til en spændende fællestur – så sæt x i kalenderen.

*Helge L.*

## Idrætsmærket

Vi starter op med træning/prøveafleggelse fra mandag d. 5. juni kl. 17-18 og hen over sommeren for det traditionelle mærke. (atletikdel, formprøve og udholdenhed). Læs evt. nærmere på hjemmesiden.

Der er også muligt at træne til idrætsmærket, hvis man deltager på atletikmotionsholdet onsdag kl. 17.30-19, som er et nyt tiltag i klubben. (denne træning er startet, når bladet udkommer).

Der er på nuværende tidspunkt ikke noget nyt om løbemærket.

*Helge L*

## ATM afdelingsmøde 28.3.23



*Fotograf: Lars Bo Hansen*





## **Generalforsamling (afdelingsmøde) i AAIG – Atletik, Tri og Motion (forkortet ATM)**

**Tirsdag den 28. marts 2023, kl. 18.00 – 19.30**

**Deltagere:** Der deltog 30 medlemmer i afdelingsmødet.

### **1. Valg af dirigent og referent**

Formand Kenny Bach (KB) bød velkommen og foreslog Ruben Jacobsen som dirigent og Conny Schlesinger som referent.

Herefter tog dirigenten ordet.

Dirigenten gennemgik dagsordenen og konstaterede, at mødet var korrekt indkaldt jf. forretningsordenen.

### **2. Afdelingsbestyrelsens beretning for det forløbne år**

Formanden orienterede om året 2022 (årsberetning fra klubbladet/fællesnummer nr. 1):

"2022 er gået og tid til at gøre status over denne. Dette er dog kun et udpluk af hvad der sker i ATM, der vi altid være noget der bliver glemt eller overset. Det betyder dog ikke at det ikke har værdi for klubben, men bare at i en klub hvor der sker mange ting, kan være svært eller nærmere umuligt at få nævnt alle de ting der er sket i løbet af 2022. På medlemssiden må vi se i øjnene at, hvor vi i 2019 var lige over 400 medlemmer, er vi i dag ca. 290 i klubben. Her må vi konstatere at også ATM er ramt af den generelle medlemstilbagegang i foreningslivet Danmark.

2022 var også året hvor AAIG hovedforening havde 100-års jubilæum. Her havde ATM en workshop, med forevisning og mulighed for afprøvning af de aktiviteter som vi kan tilbyde.

Dagen sluttede med fælles fest/spisning på tværs af de enkelte afdelinger i AAIG. Der deltog ca. 60 fra ATM i dette. Allan Lotzkat og Anders Jørgensen blev for deres mangeårige virke som ledere i ATM, udnævnt til æresmedlemmer i AAIG, i forbindelse med jubilæet. Et velfortjent og stort tillykke til dem.

#### Atletik:

I atletik er der ca. 45 udøvende medlemmer, dette antal kunne vi selvfølgelig, som i de andre dele af ATM ønske os var højere. Det betyder dog ikke at aktivitetsniveauet ikke er højt. Udover den daglige træning har vores atleter og trænere/ledere deltaget i DGI landsmesterskaber i atletik, både inde og ude. Her blev der lavet fine resultater og vi fik en del landsmestre.

Sønderjyske mesterskaber i atletik blev, man fristes til at sige igen i år, afholdt i Aabenraa. Dette da vi efterhånden er en af de eneste klubber i det sønderjyske, som kan håndtere et så stort stævne.

Vi har også deltaget i vest danske og danske mesterskaber, med gode individuelle resultater, selv om vi må konstatere at toppen er blevet smallere.



Der er blevet afholdt Skole OL, hvilket samlede ca. 400 deltagere. Her var der god opbakning som hjælpere fra ATMs medlemmer. Også dem der ikke har deres daglige gang i atletik.

Sidst vil jeg nævne at vi i efteråret afholdte DM i kastemangekamp, hvilket blev afviklet på en så god måde at klubben er blevet spurgt om vi vil afholde det i 2023 igen, hvilket vi har sagt ja til.

#### Triathlon:

Aabenraa triathlon blev afholdt for 38 gang, hvilket vi i klubben kan være stolte af at have et triathlon som er blevet afholdt som mange gange og dermed stadig er Danmarks ældste eksisterende triathlon.

#### Motion:

Vi kom fri af Corona restriktionerne i 2021, og det har taget lidt tid at få folk op i tempo, og tilbage i foreningerne.

Vi har i motionsafdelingen dog under hele Corona perioden haft gang i en eller anden form for tilbud om løbetræning, hvor vi tydeligt kan mærke, at der opstod nogle små fællesskaber.

I forlængelse af Coronaen kom vi sent i gang med planlægningen af for træning til årets Bjergmarathon, og vi valgte en alternativ træning, hvor vi ikke trænede på selve ruterne, idet disse er placeret i Jørgenskov skov, men på nogle mindst lige så kuperede ruter i Hjelmskov. Der var desværre ikke så stor tilslutning til for træningen, som vi har set før coronaen. En af gengangerne på tilbagemeldingerne var, at vi ikke løb på selve Bjergmarathon ruten. (Dette prøver vi at rette op på i år)

Det lykkedes også at få afviklet Bjergmarathon. Dette på en meget varm sommerdag, men folk var positive for arrangementet.

Vi har opsat en ny struktur for træning i motionsafdelingen. Hvor vi har delt vend-om holdet i 2 distancer. Dette for at få en naturligt tilbud, når nybegynderholdene afslutter deres forløb.

På aktivitetssiden har vi haft 1.hjælpskursus, AAIG har afholdt cross turnering i oktober. Der var klubbetur til Alpeløbet også i oktober. Grill løbet blev desværre aflyst. Nytårsløb var som sædvanligt hyggeligt. Løb-langt inden jul blev afviklet med sne og is og over 100 deltagere. AAIG-motion deltager også aktivt i de DAF opmålte løb.

Diplomer for 1. pladsen på de forskellige ranglister blev uddelt til nytårstaffel. Vi har også en Danmarksmester på halv-og hel. Marathon i klubben: 80-årige Karen Olsen. Det er vildt flot og imponerende at kunne holde sig frisk og aktiv. Et stort forbillede.

#### Idrætsmærket:

Også i år har der været mulighed for at tage Idrætsmærket, dette tilbud har ca. 50 AAIG'ere benyttet sig af.

Dette tilbud håber vi at rigtig mange ATM medlemmer, også vi benytte sig af i 2023. Det enten som et atletikidrætsmærke eller som et løbeidrætsmærke.""

Til sidst en stor tak til alle de mange, der har ydet en indsats til gavn for AAIG atletik, tri og motion i det forgangne år.

Formanden foreslog, at årsberetningen evt. ikke længere er en del af fællesnummeret, men at beretningen først indgår i det ordinære afdelingsmøde?



Supplerende spørgsmål/bemærkninger til formandens beretning og generelt til bestyrelsen:

- HIF inviterer til 5 km løb (DAF - på bane). Videreformidling af det? Kan sendes til Helle Jensen, Motion der sørger for at videreformidle.
- Årsberetning bør fremgå af fællesnummeret ellers kan det være svært at forberede sig ved evt. spørgsmål til det ordinære møde.
- Forslag om, at den mundtlige beretning ikke behøves at være den samme som den skriftlige. Men kun et supplement til den skriftlige.
- Fællesnummeret i tryk – hvor meget bliver det "brugt"?

#### **Beslutning**

Beretningen blev herefter taget til efterretning.

### **3. Forelæggelse af regnskabet for det forløbne år i den form, som det er fremsendt til AAIG's revisor til godkendelse**

Kasserer Jesper Steffensen (JS) orienterede om det reviderede regnskab 2022. JS gennemgik hovedaktiviteterne.

#### **Beslutning**

Regnskabet blev herefter godkendt.

### **4. Forelæggelse af afdelingsbestyrelsens budgetforslag til orientering**

Jesper Steffensen (JS) gav en kort orientering.

Budgetforslaget blev fremlagt. Skal dog ses som et udkast, da der altid vil være usikkerhed omkring indtægter vedrørende aktiviteter.

#### **Beslutning**

Budgettet blev taget til orientering.

### **5. Fastlæggelse af kontingentet**

Satserne for kontingent foreslås uændret.

#### **Beslutning**

Godkendt. Ingen ændringer i kontingentet.



## 6. Behandling af indkomne forslag

Der er indkommet ét forslag til dagsordenen af Jesper Steffensen:

*Foreslås, at § 6, stk. 3, i ATM's forretningsorden tilføjes følgende (det med sort):*

*"3. Afdelingsbestyrelsen består af 5-6 medlemmer, der vælges for 2 år af gangen på det ordinære afdelingsmøde. Formanden og sekretær er på valg i ulige år, og næstformanden og kasserer i lige år. **Endvidere vælges 1 suppleant i ulige år og 1 suppleant i lige år, begge for 2 år**".*

### **Beslutning**

Enighed om at tilføje følgende:

***Suppleanter kan deltage i afdelingsbestyrelsens møder, dog uden stemmeret.***

Forslaget blev herefter godkendt.

## 7. Valg af personer til afdelingsbestyrelsen, jf. §6, stk. 3

- Valg af 1 medlem (1 år) – Thomas Walther Johansen ønsker at udtræde af bestyrelsen
- Valg af 1 medlem (2 år) – Kenny Bach Andersen modtager genvalg
- Valg af 1 medlem (2 år) – Conny Schlesinger modtager ikke genvalg
- Valg af 1 medlem (2 år) – Helle Jensen modtager genvalg

Det bør tilstræbes, at der er mindst én repræsentant fra hver af de tre aktiviteter og Bjergmarathonudvalget i bestyrelsen.

### **Beslutning**

Valgt blev:

- Lars Christiansen (Tri – 1 år)
- Kenny Bach Andersen (2 år)
- Helle Jensen (Motion 2 år)
- Ingen valgt (Sekretær - 2 år)

## 8. Eventuelt

- Skole OL: Tak for opbakning til sidste års Skole OL. Der vil blive mulighed for at for at tilmelde sig som hjælper igen i år. Petra Vig Jørgensen tilbød sig som førstehjælper.
- Forslag om at løbe på de gamle Bjergmarathon ruter næste år.
- Systemet Conventus er usikker i drift. Problemer med bl.a. udsendelse af mails. Skal tages op med kommunen.

Kassereren er på valg næste år. Jesper Steffensen modtager ikke genvalg. Der var følgende bemærkninger hertil:

- Kontorhænder kan tilkøbes v. DGI til f.eks. kasserer rollen.





- Skal man som kasserer være medlem af foreningen?
- Kontingentbetaling via Conventus.
- Forslag om at dele kasserer opgaver ud på flere hænder – evt. nedsætte en gruppe kun til økonomiopgaver.
- Forslag om, at Bjergmarathon igen får sin egen kasserer.
- Jesper Steffensen, kasserer: Tanker omkring kassererjobbet er fuld i gang. En stærk opfordring til, at alle medlemmer viser større interesse for kasserer rollen.

Dirigenten takkede herefter for deltagelsen i det ordinære afdelingsmøde.

Referent: Conny Schlesinger

Referatet blev godkendt af dirigenten den 2. april 2023.

## VM Masters Torun, Polen

I ugen fra lørdag d. 25. marts til lørdag d. 1. april, blev der afholdt verdensmesterskaber for masters i den smukke gamle middelalderby Torun i Polen.

Det er efterhånden 3. gang der bliver holdt internationale mesterskaber for masters i den smukke by. Og man må sige de er virkelig gode til at arrangere disse stævner. Alt klapper perfekt. Og byen selv er fyldt med gode overnatningssteder og gode restauranter, så når man ikke lige er i konkurrence, er der rigtig meget at give sig til med sightseeing eller spise på en af de mange restauranter eller få en kop kaffe på en cafe.



Jeg havde tilmeldt mig i højdespring, vægtekast og hammerkast.

I højdespring blev det til en finaleplads og forbedring af den dansk rekord for K60 hele 2 gange. Først til 1.23m og efterfølgende til 1.27m. Hvor jeg nød at kunne deltage sammen med alle de andre gode højdespringere igen. Vi har aldrig været så mange som nu i vores gruppe. Hele 17 deltagere. Skøn konkurrence.

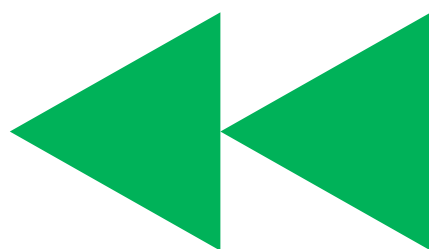
I vægt kast havde jeg et sindssyg godt opvarmningsforsøg, men kunne desværre ikke levere i selve konkurrencen. Så endte lige udenfor finalen på en 9. plads med et kast på 11.09m. Også her var der 17 deltagere.

I hammerkast kastede jeg 31.52m og så glad for min 4. plads. Lå godt nok til bronze efter anden runde, men var seedet som nr. 7 ud af 17. Så virkelig godt. God afslutning på et super fedt VM.

Rigtig dejligt at mødes og hygge med atletik venner fra hele verden.

En helt stor begivenhed var onsdag aften med kastevenner fra hele verden hvor vi var ude at spise sammen med 35 gode atleter. Og ikke at forglemme de hyggelige danskraftner sammen på vores stamrestaurant Karamba, midt i den flotte gamle, velholdte middelalderby.

*Kirsten Eskildsen*



# 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](mailto:sport@nordschleswiger.dk)

***Der Nordschleswiger***  
DIE DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

[nordschleswiger.dk](http://nordschleswiger.dk)



# Bjergmarathon - Da Muren kom til Aabenraa

Med knap 2 måneder til startskuddet lyder, vil vi (Aabenraa Bjergmarathons Facebook side – *red*) dele dette lille minde med jer 😊

Vidste du, at alle til Aabenraa Bjergmarathon møder "Muren", og jo det er ganske vist, MEN denne "mur" gør ikke ondt, MEN indtryk og måske et lille smil på læben 😊



Holger Jacobsen og kunstneren Keld Moseholm betragter Manden i muren.

På Storetorv finder du den tonstunge stensulptur "Muren" med den lille runde løber, og her har Holger Jacobsen, daværende formand for Bjergmarathon kort skitseret for os, hvordan det gik til, at "Muren" kom til Aabenraa.

## 1. Ideen

Ideen var at sætte et blivende minde for Aabenraa Bjergmarathon, der ikke var finansieret af offentlige midler, men af frivillige sponsorater og forskellige indtægtsgivende aktiviteter.

Aabenraa Bjergmarathon forærede således byen "Muren" som tak for at lægge asfalt, stier og navn til løbet gennem de første 10 år og nu snart 25 år.

## 2. Placering

Alle der løber Aabenraa Bjergmarathon møder "Muren". De fleste der har løbet et maraton, har mødt det der i løberkredse er kendt som "muren"\*, men andre der ikke har løbet så langt, har måske også mødt muren på den strækning, de har løbet.

I Aabenraa møder alle "Muren", da den er strategisk placeret sådan, at alle der kommer op mod målet ad Vestergade passerer "Muren".

## 3. Fantastisk oplevelse

At løbe "Muren" hjem fra Horne på Fyn, hvor kunstneren Keld Moseholm bor, var en fantastisk oplevelse. En lørdag nat i juni 2009 stred 21 løbere sig på skift gennem den 142 km lange tur for at overrække skulpturen.



Depeche med en miniatureudgave af mur-løberen.

Vi havde fået stillet Landrover Karavanen fra Auto Lindevang i Aabenraa til rådighed og kørte i en



kortege med fem biler – det var stort – og kort før Aabenraa stødte flere løbere, hestevogn med jazzband og ikke mindst den store kranbil med ”Muren” på ladet til gruppen af løbere og med depechen, en miniatureudgave af mur-løberen ankom man flot og stadsmæssigt til byen og kunne overrække gaven.



Kortegen på vej mod Storetorv.

#### 4. Den lille tykke mand

Alt kan lade sig gøre, bare man kæmper nok. Den lille tykke mand der mosler afsted, er jo alt andet end en adræt løber, men på trods af det klør han på. Selvom han løber ind i en stor forhindring, kommer han ud på den anden side. Hvorfor? Fordi han bliver ved med at kæmpe!



Løbere og hjælpere umiddelbart før sidste etape.



Feststemning på Storetorv.

Vi glæder os rigtig meget til at vise dig ”Muren” og du må gerne tage et billede eller to, og give den lille løber et venligt klap!

Har du ikke tilmeldt dig dette års Bjergmarathon endnu, så er du kun et klik derfra – gå ind på:

<https://www.sportstiming.dk/event/10856>

og tilmeld dig for en god oplevelse!

#### Fakta

\*Maratonløb har gjort 'muren' til et kendt fænomen. Men du kan møde muren i mange andre sportsgrene – typisk hvis du anstrenger dig hårdt over flere timer. Efter et par timers hård træning har kroppen nemlig opbrugt sine kulhydratdepoter (sukkerstof) og må i stedet hente brændstoffet i dine fedtdepoter.

# Terminsliste 2023

| Dato                                                                                                                                          | Kl.                             | Sted                                                                                                                                      | Hvem                                               | Arrangement                                                                                                                                                              |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>April</b><br>Lør-søn 22-23<br>Lørdag 29.                                                                                                   | 14.30                           | Østerbro, København<br>Genforeningshaven Aa                                                                                               | A<br>Alle                                          | Ungdomstrænerkursus<br>30 dages markering til Royal Run                                                                                                                  |                                        |
| <b>Maj</b><br>Onsdag 3.<br><br>Lørdag 6.<br>Søndag 7.<br>Lørdag 13.<br>Mandag 15.<br>Torsdag 18.<br>Mandag 22.<br>Mandag 29.                  | 9.00<br><br>13.00               | Aabenraa Stadion<br><br>Middelfart<br>Sønderstrand Aab.<br>Herning<br>Vejle<br>Haderslev Stadion<br>Aabenraa Stadion<br>Aabenraa          | Alle<br><br>M<br>T<br>A<br>A<br>M<br>A<br>Alle     | SkoleOL<br><br>Lillebælt Halvmarathon<br>Svøm ud på Sønderstrand<br>Herning Games<br>Masterholdturnering 1. runde<br>Vesterskovsløbet<br>Nålestævne<br>Royal Run         | Hjælpere<br>søges                      |
| <b>Juni</b><br>Lør-søn 3.-4.<br>Tirsdag 6.<br>Tirsdag 13.<br>Tirsdag 13.<br>Lørdag 17.<br><br>Lørdag 24.<br><br>Fre-søn 23.-25.<br>Søndag 25. | 18.30<br><br>17.00<br><br>23.59 | Odense<br>Odense<br>Haderslev Stadion<br>Rødekro Svømmesø<br>Storetorv, Aabenraa<br><br>Aabenraa<br><br>Aalborg<br>petra.vig@post.tele.dk | A<br>A<br>A<br>T<br>Alle<br><br>A<br><br>A<br>Alle | Vest DMU<br>Masterholdturnering 2. runde<br>Nålestævne<br>Open Water week træning<br>Aabenraa Bjergmarathon<br><br>LM Masters<br><br>Store DM<br>Deadline klubblad nr. 3 | Hjælpere<br>søges<br>Hjælpere<br>søges |
| <b>Juli</b>                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                                                                                          |                                        |
| <b>August</b><br>Fre-søn 4.-6.<br>Søndag 6.<br><br>Lør-søn 12.-13<br>Lør-søn 19.-20<br>Fre-søn 25.-27<br>Mandag 28.                           | 11.00                           | Aabenraa Stadion<br>Sønderstrand, Aab.<br><br>Østerbro, København<br>?<br>?<br>Sønderborg Stadion                                         | A<br>Alle<br><br>A<br>A<br>A<br>A                  | Træningssamling Masters<br>Aabenraa Triathlon<br><br>DM Masters Mangelkamp<br>DM Mangelkamp<br>DM Masters<br>Nålestævne                                                  | Hjælpere<br>søges                      |

|                  |  |                   |      |                                    |            |
|------------------|--|-------------------|------|------------------------------------|------------|
| <b>September</b> |  |                   |      |                                    |            |
| Lørdag 2.        |  | Herlev/Korsør     | T    | Gran Fondo Storebælt (25. års ju.) | TM 30.6.23 |
| Lør-søn 2.-3.    |  | Hvidovre          | A    | DMU                                |            |
| Fre-søn 8.-10.   |  | Aalborg Stadion   | A    | LM                                 |            |
| Mandag 11.       |  | ?                 | A    | Masterholdturnering finale         |            |
| Lørdag 16.       |  | Kruså Græsehaller | M    | Grænseløb                          |            |
| Lør-søn 16.-17   |  | Aabenraa          | A    | DN Kastemangekamp                  |            |
| Onsdag 20.       |  | Aabenraa Stadion  | A    | Nålestævne                         |            |
| Lørdag 23.       |  | Herning           | A    | Vest DMU Hold                      |            |
| Lørdag 23.       |  | Haderslev Stadion | Alle | 5 km baneløb                       |            |
| <b>Oktober</b>   |  |                   |      |                                    |            |
| Søndag 1.        |  | Haderslev Stadion | A    | Sønderjyske Mesterskaber           |            |

*\*klubben betaler tilmeldingsgebyret*

*\*\*godkendt til idrætsmærket i løb*

*Fed skrift (A) – Stævnet er beregnet for alle/de fleste*

TM – Tilmelding senest

A = fortrinsvis atletik

M = fortrinsvis motion

T = fortrinsvis triathlon

## Hjælpere søges

Som det kan ses her i terminslisten og også andet steds i bladet, er der brug for hjælpere til flere arrangementer/stævner, som Aaig ATM er vært for i den kommende tid.

Hvis du har prøvet at være hjælper før, ved du, hvor givende sådan en opgave kan være. Glade deltagere, spændende udfordringer, gode snakke, følelsen af at man gør noget godt og meget, meget mere. Og så kan man måske endda være så heldig, at man får en ny T-shirt til samlingen!

Har du aldrig været hjælper, er det måske nu, du skal prøve det, f.eks. være vejviser, stå i væske-/maddepot, udlevere medaljer, gøre klar eller rydde op – der er mange muligheder i forbindelse med de forskellige stævner. Jeg tror ikke, du kommer til at fortryde det, og så gør du jo også noget for **din** forening, Aaig ATM.

Petra Vig Jørgensen

### Her kan du tilmelde dig:

SkoleOL: 29 26 36 79 eller [laursenstub@outlook.com](mailto:laursenstub@outlook.com) – senest 23.4.23

Aabenraa Bjergmarathon: [www.bjergmarathon.dk](http://www.bjergmarathon.dk)

Aabenraa Triathlon: Info senere

LM Masters: Info senere

# 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](http://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