

AAIG

Nr. 3 2023 56. årg.



Disse 3 hurtige Aaig-drenge: Rico Jessen (2175), Justin Andersen (2159) og Noah Schmidt (2228) blev hhv. nr. 2, 5 og 6 på 10 km'eren ved Aabenraa Bjergmarathon 2023.



Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
AAIG ATM kontingent 2023	Side 5
Aabenraa Bjergmarathon 2023	Side 6
Nålestævne i Haderslev	Side 10
Erkendtlighedsøverrækkelse	Side 12
Atletiktanker efter coronaen	Side 18
Back on track	Side 20
SkoleOL på Aabenraa Stadion	Side 22
Grillløb 2023	Side 26
Klubtur Motion	Side 28
Idrætsmærket	Side 29
Hamborg Marathon - Nekrolog	Side 30
Foredrag med fysioterapeut Marianne Rømer	Side 34
Nålestævne i Aabenraa	Side 36
Kongehøj MTB-sporet er i topform	Side 39
Royal Run – Velkommen Kronprins	Side 40
VDMU i Odense	Side 42
Så har søudvalget været aktivt igen	Side 45
SkoleOL	Side 46
Store Okseøerne rundt	Side 47
AAIG motion og Facebook	Side 48
Tak til hjælperne ved Aabenraa Bjergmarathon	Side 49
Terminsliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for nr. 4-2023: Søndag d. 24.9.2023

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.

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

Forsiden

Forsidebillede af Kent Vendelbo Madsen

Disse 3 hurtige Aaig-drenge: Rico Jessen (2175), Justin Andersen (2159) og Noah Schmidt (2228) blev hhv. nr. 2, 5 og 6 på 10 km’eren ved Aabenraa Bjergmarathon 2023.

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

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

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

Lars Christiansen, **Triathlon**, lch@vela.dk Ellemosen 12, 6200 Aabenraa 40 58 61 46

Sekretær atm@aaig.dk

Atletik aktiviteter

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

Tove Grevsen, tgrevsen@live.dk Gl. Skovbølvej 6, Felsted, 6200 Aab. 26 48 32 12

Triathlon aktiviteter

Lars Christiansen, lch@vela.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 Møllevangen 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

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

Thomas Johansen Tri.atm@aaig.dk Løjt Nørrevang 1, 6200 Aabenraa 30 69 45 32

Aabenraa Bjergmarathon

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

Idrætsmærke

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

Bodil Nielsen, bodilnielsen1956@gmail.com 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 bodilnielsen1956@gmail.com	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	51 62 09 35
Mette Bregnhøj mette_bregnhøj@hotmail.com	Tøndervej 243, 6200 Aabenraa	60 95 08 81
Hjemmeside (http://aaig.dk)		
Torben Lykke, Kent Vendelbo Madsen, Poul E. Sørensen, Erik Steen Sørensen, Petra V. Jørgensen		
<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 ATM Kontingent 2023

Kontingentsatser for 2023:

På afdelingsmødet i AAIG ATM (Atletik, Triatlon og Motion) den 28. marts 2023 blev de nuværende kontingentsatser godkendt og gælder fortsat.

Opkrævning for 2023:

Nuværende medlemmer skal jf. udsendt mail tilmelde sig abonnementordning med afregning via betalingskort (Dan-, Visa-, Mastercard m.v.).

Satserne kan ses på www.aaig.dk/medlemskab/.

Nye medlemmer:

Skal via www.aaig.dk/medlemskab/ tilmelde sig (oprette sig som medlem = login) og sit betalingskort.

Ændring af data for et medlem:

Gøres af det enkelte medlem på www.aaig.dk/medlemskab/ ved indtastning af mobilnr. og adgangskode (ny kan rekvireres, hvis den er glemt. Modtages på pr. SMS):

Data kan være navn, adresse, mobilnr., mailadresse m.v.

Ændring af betalingskort:

Når betalingskortet er udløbet får du besked herom. Gå ind på

www.aaig.dk/medlemskab/ og tilret til et nyt.

Udmeldelse / ophør af medlemskab:

Ved ikke at forny betalingskort, stoppe betaling eller skriv til kasserer.atm@aaig.dk.

Persondata:

AaIG ATM passer på dine data, som kun anvendes i forhold til dit medlemskab ligesom vi generelt ikke deler disse data med andre.

Abonnementsordningen er med til at lette det frivillige arbejde for kassereren. Så stor tak for det til alle.

Sportslig hilsen

*Jesper Steffensen
Kasserer - AAIG ATM
Kasserer.atm@aaig.dk*

Aabenraa Bjergmarathon 2023



Årets løb bød på udfordrende ruter, næsten for godt vejr, 25% flere løbere end året før – hvilket udfordrede styregruppen noget – men gav både arrangører, løbere, hjælpere, tilskuere en super løbeoplevelse i Aabenraa og omegn. Dette sker ved et samspil af alle involverede (styregruppen, løberne, hjælperne, sponsorer m.v.).

Styregruppen:

Var i år reduceret med 2 personer, da Per Hussmann (efter 10 år som formand) og Helle Jensen trådte ud efter løbet i 2022. De resterende 5 har fordelt opgaverne mellem sig på bedste vis og har fået støtte af de 10 medlemmer som er i den underliggende koordineringsgruppe.

Løbet og Løberne:

Ruterne gik alle østpå mod Jørgensgård Skov, og for nogle helt til Skarrev – som i 2022 – og dermed som en del af Tour de France ruten.

I alt var der tilmeldt ca. 1.550 deltagere (fremgang på 25% ift. BM2022) på de 6 distancer inkl. Walk, heraf ca. 4% fra udlandet med tyske deltagere som det største antal (43), hvilket var en fremgang på ca. 75% ift. BM2022.

Stigningen i deltagerantallet skyldes megen fokus på synliggørelse af BM2023 på sociale medier, plakater, uddeling af flyers mv. i hele foråret, og måske lidt afsmitning fra en større løbeevent nogle uger inden løbet.

For alle var det en meget varm dag – dog mest for løberne – hvorfor der var placeret ekstra vandposter på ruten. Således var der fra 2 depoter på 5,8 KM til 19 depoter/vandposter på 42,2 km.

Enkelte løbere havde svært ved at få drukket nok og måtte fylde godt på efter løbet. Men løberne var efter løbet meget tilfredse jf. deres kommentarer (udvalgte)

I skal i hvert fald have ros, og løbet / arrangementet bliver rost til højre og venstre.

Marathonløber – deltog for 1. gang

Tak til alle for et flot arrangement hvor vi blev mødt af smil og venlighed hele vejen rundt. Masser af hjælpere til at guide os sikker rundt og flotte depoter. Vi har allerede lavet forhånds booking af hotel og er begyndt at tilmelde os til jeres jubilæumsløb i 2024. Det bliver en løbefest vi glæder os til.

LMK Asnæs

Og en sidste bemærkning:

Tak for en hot date i Aabenraa! Mange tak for et godt løb, og tak til hele jeres Crew for, at bruge jeres weekend på os tosser 🤪

Marathonløber

Så vel en et helt ok Bjergmarathon 2023 😊😊

NB: Vi har stadig 8 løbere, som har deltaget i alle Bjergmarathon – sådan!!

Hjælperne:

Fredag, lørdag (løbsdagen) og søndag hjalp ca. 120 personer med i alt 145 jobs fordelt på klargøring af depoter, opbygning af rute og Storetorv til opgaver på dagen vedr. vejvisning, depot, medaljer, flaghejsning m.v. Endvidere har der været hjælpere i gang med pakning af startnumre og medalje (inkl. Kaffe+kage 😊).

Tirsdag i ugen op til løbet afholdtes i Arena Aabenraa informationsmøde med hjælperne afsluttende med spisning.

Alle hjælpere har udvist store fokus på at give dem selv og løberne en super oplevelse. Dette lykkedes til fulde.



Medalje- og konfetti-holdet, BM2023.

I 2024 håber vi at se jer igen – i uvurderlige – og nogle af jer har faktisk været med i hele Bjergmarathons historie, p.t. i 24 år. Tak til jer og alle hjælpere.

Løbets sponsorer:

Igennem Bjergmarathons levetid har der været en række samarbejdspartnere i form af virksomheder som støtter med materiel m.v.

På løbsdagen holdt områdedirektør Ole Jensen fra løbets hovedsponsor, Sydbank, tale, og efterfølgende har vi modtaget følgende fra Ole Jensen:

"Tillykke til jer og teamet bag jer - endnu et vellykket og godt afviklet Bjergmarathon - og tillige et "udsolgt" arrangement - virkelig flot.

I har gjort en indsats som har båret frugt. I har formået at løfte deltagerantallet i halen på Royal Run, som tiltrækker rigtig mange løbere - den indsats I har gjort, har jeg virkelige respekt for.

Nu kan planlægningen af 25 års jubilæet gå i gang. Tak for et godt samarbejde og endnu en gang tillykke med den 24. succes i træk".

Fra en anden af vores trofaste sponsorer, Meldgaard, har direktør Line Meldgaard skrevet til Bjergmarathon:

Selv tak – super fedt arrangement for byen, så det er nok nærmere os der takker jer 😊

Omtale i medierne:

Med de sociale mediers indtog er der ikke længere "ét medie" (f.eks. en avis), hvori vi kan præsentere løbet for mulige deltagere. Vi prøver derfor at kontakte mulige løbere via mails, sociale medier og hjemmesiden m.m.

Så underligt, at Jydske Vestkysten intet skriver om det store arrangement . 😊,

Besked på Messinger fra en Aabenraa borger

Ja, men til gengæld fik vi 3 meget informative artikler i Nordschleswiger i dagene op til løbet, samt blev interviewet direkte i DR P4 inden løbet. 😊

Bjergmarathon 2024 – Året for løbets 25 års jubilæum:

2024 er året, hvor løbets speaker Gorm kan fejre det er 25 år siden han deltog for første gang (Gorm er klar til næste år). Også op til 8 løbere og en 5-10 hjælpere kan sige det samme. Ret imponerende.

Løbet er en institution i byen, og planlægningen af BM2024 går i gang efter sommerferien. Så sæt stort **X** i kalenderen ud for **lørdag den 22. juni 2024**.

I skrivende stund har ca. 400 løbere tilmeldt sig det 25. Bjergmarathon.

STOR TAK til alle som har bidraget, og vi glæder os til at se jer til BM2024

Styregruppen for Bjergmarathon 2023

Solveig, Conny, Henrik, Thure, og Jesper



Nålestævne i Haderslev

Der var ikke så mange der kunne tage med til det lokale nålestævne i Haderslev en tirsdag eftermiddag. Der var dog nogle som havde tiden, så afsted det gik mod Haderslev.

Vi mødtes ved p-pladsen ved stadion kl. 16:00, dem der skulle køre med op. Nogle valgte at lave en lille tur ud af det og kørte selv, og en valgte simpelt hen at tage racercyklen og cykle op til sit 800m. løb og ikke mindst cykle hjem efter stævnet også.

Alle vel ankommet på stadionet deroppe satte vi os lidt samlet, og så startede stævnet.

De små startede ud med de korte løb. Man kunne se de havde glædet sig til at komme ud og vise, hvad de nu alt har lært til træningen.



Efter de små havde vist hvor hurtige de var, gik det jo videre med de næste aldersgrupper og videre til alle de andre discipliner, der var på programmet denne tirsdag.

Disciplinerne denne tirsdag var: 40m 60m 80m 100m 400m og 800m, kugle bold, spyd, længde samt højde (de varierer lidt fra stævne til stævne).



Alt i alt var det en dejlig eftermiddag/aften på stadion. Børn i alle aldre var i gang, og alle så ud til at havde et godt stævne.

Nu tænker nogen af jer jo sikkert, at sådanne et stævne jo kun er for dem, der har dyrket/lavet atletik længe, men der tager I helt fejl. Disse lokale stævner er meget afslappende og hyggelige. De er nogle rigtig gode stævner for børn, hvor de kan opleve hvad atletik også er.



Så hold jer ikke tilbage og tag med ud og se, og ikke mindst prøve stævnerne. De er jo for børn og voksne 😊

Nej jeg vil ikke skrive en masse om resultater, dem kan man se i appen Roster. Er jo ingen grund til at skrive dem alle ned her, men kan sige der var mange rigtig flotte resultater.

Så vil du se mere på dem, så kig i Roster, hvor man kan finde alle stævner stort

set, og der er flere af dem man kan følge med i live.

*Med sportslig Hilsen
Ruben Jacobsen*



Erkendtlighedsoverrækkelse Sønderjyllandshallen

20. april 2023



AAIG-atm børnedeltagere på scenen i Sønderjyllandshallen



AAIG-atm unge og voksne deltagere på scenen i Sønderjyllandshallen

Ligesom sidste år var årets erkendtlighedsoverrækkelses-arrangement i Sønderjyllandshallen, det bedste koncept jeg har oplevet, hvor ungdom, senior, veteraner og pårørende er samlet til en 2 timers sammenkomst.

Programmet var flg.:

- **Velkomsttale:** v. Aab. Fritidsråd
- **Sang:** Livstræet
- **Tale:** v/kultur- og Fritidsudvalgsformand, Signe Bekker Dhiman

- **1. del af uddelinger:** Aab. sejlklub, RIF badminton, Grænseegnes skytteforening, Parasport Aab., RIF håndbold, Aab. badminton klub & DDS Øster Løgum/Hovslund Spejder.
- **Underholdning:** Kæpheste opvisning v/Sønderskov rideklub
- **Overrækkelse:** Ungdomsleder- og seniorpris v/kultur og fritidsudvalg.
- **Overrækkelse:** Initiativprisen v/kultur og fritidsudvalg.

- **Underholdning** Klaver og sang ved Lærke Nørlem Seaton fra Aab. musikskole
- **2. del af uddelinger:** RIF tri & motion, Bov IF-svømning, Vesterbæk motorcross, KFMU spejderne-Røde-kro, Aab. bueskyttelaug, **AAIG-atm børn, AAIG-atm unge og voksne.**
- **Tale til Eliteidrætspuljemodtagere:** v/kultur og fritidsudvalget
- **Underholdning:** Oplæg omkring Elite Aabenraa v/Laura Galle Hansen
- **Overrækkelse:** Årets spejder- og idrætsudøver v/kultur og fritidsudvalget
- **Afslutningstale:** v. Aab. Fritidsråd
- **Let traktement i foyeren**

Vi havde 18 ungdomsmodtagere og 6 voksne med til årets arrangement og de havde alle fortjent at være med – STORT TILLYKKE!

Nævnes skal 9 årige Malte Andersen der på årets atletik Top 10 rangliste er nr.3 med 924 point på 40 m sprint og 11 årige Josefine Dam med 879 point, nr.6 i længdespring.

Hos de voksne fra 18 år og ældre, har vi 20 årige Lucas Søvang som foreningens bedste atlet i vægtekast, der giver 956 point og dermed topper TOP 10 listen.

60 årige Kirsten Eskildsen har også gjort det specielt godt i højde, hvormed hun får en 4.plads i TOP 10.

Så har vi også alderspræsidenten 80 årige Karen Jessen Olsen, der endnu

engang er blevet en FLOT Dansk Mester på hel- og halvmaraton.



Rygsæk og batterilader var blandt årets gaver.

Nedenstående tabel viser ungdomsdeltager antallet til og med 17 år gennem de sidste 16 år.

År	antal
2022	18
2021	23
2020	27
2019	41
2018	42
2017	31
2016	27
2015	28
2014	30
2013	33
2012	46
2011	40
2010	35
2009	33
2008	37
2007	35

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

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

Flg. krav skal opfyldes for at komme i betragtning som voksenmodtager, 18 eller ældre:

- Nr.1 ved Danmarksmeesterskab, der er officielt er anerkendt af DIF
- Nr.1 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller Dansk Firma Idræts – Forbund
- Nr.1 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk

mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt er anerkendt af DIF

- Enhver idrætsudøver der af DIF eller DGI er udtaget til at repræsentere Danmark.

AAIG voksenmodtagere, 18 år eller ældre gennem de sidste 16 år:

- Sæson 2022 – 6 pers indstillet
- Sæson 2021 – 4 pers indstillet
- Sæson 2020 – 1 pers indstillet
- Sæson 2019 – 8 pers indstillet
- Sæson 2018 – 6 pers. indstillet
- Sæson 2017 – 5 pers. indstillet
- Sæson 2016 - 10 pers. indstillet
- Sæson 2015 - 9 pers. indstillet
- Sæson 2014 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2013 - 14 pers. indstillet
- Sæson 2012 - 11 pers. indstillet
- Sæson 2011 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2010 - 13 pers. indstillet
- Sæson 2009 - 16 pers. indstillet
- Sæson 2008 - 12 pers. indstillet
- Sæson 2007 - 15 pers. indstillet

En STOR TAK til Kirsten Eskildsen (atletik), Helle Jensen (motion) og Thomas Johansen (tri), der har været behjælpelig med at finde frem til navnene på dem der skulle indstilles.

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

<https://photos.app.goo.gl/xQ5k2a5Jv54hAo5p8>

Lars Bo Hansen

Erkendtligheds modtagere indtil 18 år for året 2022

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Nahla Dalsgaard Kræg	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.pi.0-7 år	længdespring
Sofia Vagner	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.pi.0-7 år	40 m
Valdemar Egander Skov	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.0-7 år	40 m, længdespring, boldkast
Johan Stærk Jacobsen	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.9 år	højdespring
Malte Andersen	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.9 år	40 m, 600 m, længdespring
Josefine Danielsen Dam	LM atletik inde i Randers 19. febr.	3.pl.pi.10-11 år	800 m
	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.pi.10-11 år	60 m, 800 m, længdespring
Noah Nygaard	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.10-11 år	800 m, længdespring, højdespring, boldkast
Anders Bech Michelsen	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	80 m hækkeløb, trespring, kuglestød
Noah Skjold Schmidt	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	800 m
Justin Elias Jørgensen	LM atletik inde i Randers 19. febr.	1.pl.dr.12-13 år	800 m
	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.12-13 år	800 m
	Vestdanske mesterskaber 4 - 5. juni i Randers	2.pl.dr.12-13 år	600 m, 1000 m.
Christian H. Cousin	Sønderjysk crossmesterskab 5. febr. i Løgumkloster	1.pl.dr.11-14 år	2 runder
	LM atletik inde i Randers 19. febr.	2.pl.dr.14-15 år	200 m, 800 m, trespring
	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.14-15 år	længdespring, trespring
Lucie Hempel	LM atletik ude i Sæby 3-4. sept. i Korsør	2.pl.pi.14-15 år	længdespring
	LM atletik ude i Sæby 3-4. sept. i Korsør	1.pl.pi.14-15 år	højdespring, spydkast
	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.pi.14-15 år	spydkast
Paula Franziska Pedersen	LM atletik ude i Sæby 3-4. sept. i Korsør	2.pl.pi.14-15 år	80 m hækkeløb, længdespring
	LM atletik ude i Sæby 3-4. sept. i Korsør	1.pl.pi.14-15 år	100 m
	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.pi.14-15 år	100 m, 80 m hækkeløb, længdespring, trespring
Signe Grevsen	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.pi.14-15 år	hammerkast
Emilie Vendelbo Madsen	Sønderjysk crossmesterskab 5. febr. i Løgumkloster	1.pl.pi.15-17 år	2 runder
Rico Jensen	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.14-15 år	300 m, 1500 m
	LM atletik inde i Randers 19. febr.	3.pl.dr.14-15 år	800 m, 1500 m
	Vestdanske mesterskaber 4 - 5. juni i Randers	1.pl.dr.14-15 år	800 m
Oliver Nissen	Sønderjysk crossmesterskab 5. febr. i Løgumkloster	1.pl.dr.15-17 år	1 runde
Fortsætter næste side			

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Bjørn Urfe Top	LM atletik inde i Randers 19. febr.	2.pl. dr.16-17 år	længdespring
	LM atletik ude i Sæby 3-4. sept. i Korsør	2.pl. dr.16-17 år	800 m
	LM atletik ude i Sæby 3-4. sept. i Korsør	1.pl. dr.16-17 år	200 m, længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 2. okt. i Aabenraa	1.pl.dr.16-17 år	længdespring

Voksne erkendtligheds modtagere for året 2022:

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Kristine Grevsen	LM atletik inde i Randers 19. febr.	1.pl. pi.18-19 år	60 m sprint
	LM atletik ude i Sæby 3-4. sept. i Korsør	1.pl. pi.18-19 år	100 m, 200 m, spydkast
Mads Krogsgaard Nielsen	DM ungdom inde atletik i Skive 5-6. marts	1.pl.dr.18-19 år	kuglestød
Lucas Søvang	Kastelandsholdet: Trowing match 4. juni Largo De Lagoa, Portugal	U20 1. pl	hammerkast
	Udtagelse til nordisk juniorlands-kamp/mesterskab i Malmø 16-17 juli	U20	Udtaget til hammerkast
	DM ungdom ude atletik i Hvidovre 17-18. sept.	1.pl.dr.18-19 år	hammerkast
	DM kastemangekamp + vægthast i Aabenraa 17-18. sept.	1.pl.dr.18-19 år	vægthast
Tove Grevsen	LM Masters ude i Silkeborg 25. juni	1.pl. Kv. 45	80 m, 1500 m, 5000 m, diskoskast
Kirsten Eskildsen	EM Masters i Braga Portugal 20-27. febr.	1.pl. Kv. 55	hammerkast
	DM Masters ude 27 - 28 aug. i Ballerup	1.pl. Kv. 60	80 m hækkeløb, højdespring, hammerkast, vægthast
Karen Jessen Olsen	DM marathon i Odense, 25. sept.	1.pl.kv. 80-84 år	5.39,18 timer
	DM halvmaraton i København 18. sept.	1.pl.kv. +80 år	2.40,43 timer



Pårørende og tilskuere ved erkendtlighedsoverrækkelsen.



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



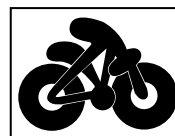
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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 & TØMRER
FORRETNING A/S**
www.erlingandersen.dk
TLF. 74 62 70 00

ET STÆRKT TEAM



Følg os på Facebook

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

Atletiktanker efter coronaen. Flere medlemmer? Ja tak

Os, der arbejder med atletikken i klubben, kan nok blive enige om, at antallet af aktive ikke er tilfredsstillende.

Både coronaen og måske også de udsving, der nu engang altid er (det går op og ned), har ikke været på vores side. Mange har svært ved at komme rigtig i gang igen efter coronaen.

Tak til Dina: Det er selvfølgelig ærgerligt, at ikke flere får glæde af vores dygtige og engagerede trænere, hvoraf i hvert fald en smutter her efter ferien, Dina Gylling, der er meget afholdt af de aktive. – Ærgerligt, men sådan er det ofte med sådanne 21 årige, man skal videre til en anden uddannelsesby. Men vi kan være stolte af, at klubben kan ”producere” så gode folk – og tak for din fine og positive indsats Dina.

Hvordan kommer vi videre og får øget antallet af aktive. Jeg har heller ikke svaret. Nogle gange har vi nogen, der faktisk viser stor interesse for atletik, men kammeraterne går til fodbold eller håndbold, og når de **skal** træne mindst 2 gange om ugen og spille kamp i weekenden, som nogle af disse klubber kræver, så er der ikke rigtig plads til vores klub, - den fortsat meget lange

skoledag er jo heller ikke helt afskaffet. (nogle af de nævnte klubber er såmænd også hårdt trængt efter coronaen).

Fortsæt stædigt det gode arbejde: Lige nu kan jeg ikke se andet, end at vi fortsætter det gode arbejde, så udøverne er glade for at komme i hyggeligt selskab med de øvrige til en god og udbytterig træning.

At vi fortsat gør opmærksom på os selv, som det bl.a. sker en del på facebook og samtidig er let tilgængelige med de faste oplysninger om træning osv på hjemmesiden – måske også fortæller om vores værdier – og er ude i god tid med de forskellige ting.



Indmarchen ved årets skoleOL. Foto: Kaj Verner Sørensen. Selv om stævnet måske ikke mærkbart gav nye medlemmer, spiller det måske en rolle i det lange seje træk. Det er en af vores unge trænere med fanen, Kristine Grevsen.

Præstationskulturen måske ved en skillevej: Måske er der nogle tendenser på vej, der kan fremme vores ”sag”. Jeg

hører, at nogle – specielt unge – siger fra overfor de avancerede mobiltelefoner og foretrækker de enkle/”gammeldags”. I det læser jeg måske, at presset/stræberiet er blevet en tidsrøver. Mit barnebarn på 13 år, der er god til sport, har sagt fra til fodboldkampene. Der var næsten ikke plads til andet end fodbold, så nu hyggetræner han kun. Om det så holder – eller presset fra de tidligere holdkammerater bliver for stort? Men eksemplerne viser måske en tendens i tiden.

Vi har måske en fordel: Deltagelse hos os kræver ikke ubetinget, at man er med begge ugens træningsdage. Hvis man har en anden aktivitet en af dagene, vil det være muligt at vælge begge ting. Der er heller ikke så mange stævner, der kan lægge et pres både på udøveren og familien, og deltagelse i disse er heller ingen betingelse.



Her glimt fra nålestævnet i Aabenraa d.22.5. Ruben starter 40 m løbet for 7-årige drenge. I den alder er de ikke så stævneforskrækkede. Det lykkedes dog at få et par ældre ungdommer, der ellers lider af stævneallergi, til at stille op.

Dermed ikke være sagt, at klubben er ligeglad med resultater. Vi ser meget gerne, at udøverne når langt og gør en stor indsats og laver fine resultater. Det er vigtigt for os, at vi har rammer, der gør dette muligt for udøverne.

Plads til ambitioner og hygge

Der skal være plads til alle, og den mulighed har atletikken. Vi ser også gerne, (men ikke et krav) at de, der ikke har ambitioner, deltager i stævner. På den måde kan man også lettere se, om man selv forbedrer sig. Det er værdifuldt på alle niveauer.

Skal vi stille nogle ungdomshold

For 6-7 år siden var AAIG meget aktive omkring hold. Nogle af vores unge har udtrykt ønsker i den retning. Nogle af de større, der ikke har mesterskabsniveau, føler, at de ”udstiller” sig ved et stævne.

Det er selvfølgelig noget pjat, men følelser er svære at gøre noget ved. – men på et hold er det ligesom noget andet. Og her er man til gavn uanset niveau.

Måske skulle vi forsøge det igen med hold. Det kræver så næsten ”alle mand af hus”, men det er så trods alt kun en enkelt gang, og ikke hver weekend, og vil være værdifuldt for sammenholdet.

Helge Laursen

Back on track

En lille beretning om hvordan jeg blev grebet af en løbedille, som for mig startede år 2009 med Holger Jacobsen's skovhold, hvor der var fortræning til Aabenraa Bjergmarathon. Jeg var med i flere år, og i 2014 blev det lidt mere seriøst. Jeg begyndte at løbe 10 km, og senere halvmarathon, for så at slutte med en hel marathon i Hamborg sammen med Sejtrækkerselskabet i både 2016 og 2017. Flere halvmaraton kom på tavlen, bl.a. en halvmarathon i Reykjavik i 2018. Igen en dejlig tur som jeg heldigvis nåede, inden mit helbred begyndte afskrante. Sidste løb jeg deltog i var et 12 km løb i Tyskland – Rügenbrücken-Marathon i oktober 2019. Jeg fik mange fantastiske oplevelser i løbeskoene i de 10 år.

Tvunget løbepause

Jeg har i 30 år døjet med en kronisk tarmbetændelse, som jeg kunne holde nede med medicin, men i 2018/2019 kunne jeg ikke længere nøjes med tabletter og indsprøjtninger, så i Påsken 2021 blev jeg opereret på OUH og fik en planlagt stomi, så nu var det slut med at løbe – også på toilettet.

Nye udfordringer

2021 blev til 2022 og jeg ville begynde at løbe igen i AAIG. I marts skulle jeg lige stå af min cykel, men vrikkede om på højre fod og landede på højre side,

hvor jeg brækkede min albue. Det betød flere uger i gips og genoptræning.

Det var næsten for meget, men jeg kunne da gå 5,8 km til Aabenraa Bjergmarathon i 2022.

Mandag den 6. marts 2023 startede der fortræning op til Bjergmarathon ved Arenaen. Jeg startede på gå/løbeholdet, hvilket bare er et godt sted at starte som nybegynder, som jeg jo var igen, og her kan alle være med!

Til første træning mødte jeg Conny Sørensen som jeg kender (Conny plejer ikke at løbe, men sidde på en hest) og hun havde Bettina med. Vi blev et lille trekløver. Jens Jørgensen sluttede sig til os og vi blev et firkløver.

Den 29. april 2023 var der 30 dage til Royal Run, og der var løbe- og gådistancer inde fra Multibanen på Madevej. Der var omgange på 2,5 km. Heldigvis dukkede Holger J. op, for så kunne han jo trække os rundt og Jens Jørgensen sluttede sig til os. Vi løb 2 omgange den eftermiddag ☺

Herefter sagde Holger, at til træningen næste gang, skulle vi løbe med ud på ruten til Bjergmarathon. Vi skulle så løbe 5 km i bakker. Det var hårdt, men vi

holdt ud og fortsatte mandagene på ruten. Holger fik os både ud og hjem igen.



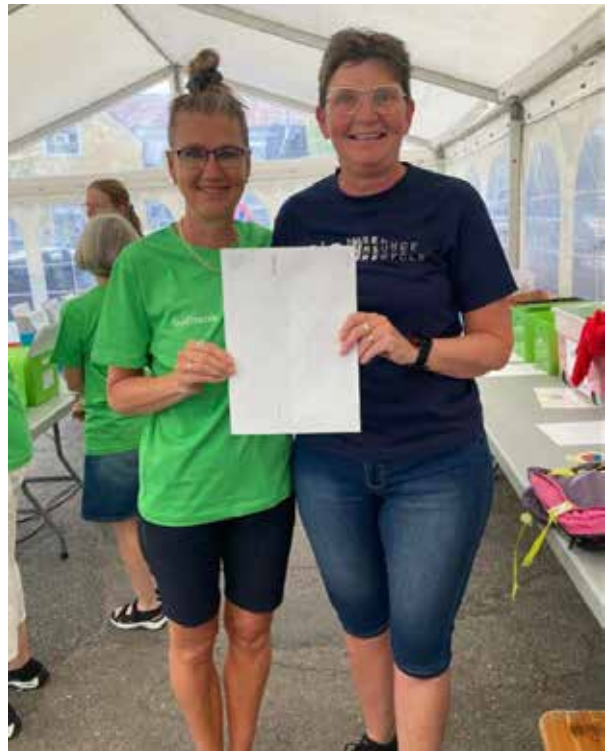
Hanne, Conny og Bettina klar til løb "30 dage inden Royal Run"

Bettina og Conny havde ikke tænkt at de skulle løbe Royal Run, men de fik sig dog tilmeldt. Jens var også tilmeldt og vi skulle løbe 5 km. Conny og Bettina mente, at vi skulle løbe sammen – jeg vil jo helst løbe selv, da jeg er den som løber langsomst af os tre. Vi kom i mål samlet, det var en meget varm tur, og jeg havde løbet for hurtigt. Jens havde vi ikke set på turen, men han dukkede op i målområdet, og så kunne vi sammen nyde en fortjent fadøl.

Herefter var det næste løb Bjergmarathon. Vejrudsigten sagde at det ville blive meget varmt...pyha. Startnummer blev hentet fredag i teltet.

Til Bjergmarathon var jeg på egen hånd. Ingen Conny, Bettina og Jens. Jeg løb ruten på 5,8 km og det var rigeligt med det meget varme vejr, men jeg kom igennem. I målområdet måtte jeg så

drikke en øl i eget selskab, det kan også noget☺



Startnummer udleveret af Birgitte☺

Vi ses til Aabenraa Bjergmarathon i 2024 – 25 års jubilæum. Jeg er tilmeldt!

Det har været hårdt, men dejligt at komme i gang med at løbe igen, og nu er jeg på ny en del af et dejligt miljø som findes i klubben. Dette skal nu plejes og holdes ved lige med træning i AAIG regi, og løb med mig selv.

*Vi ses ude på ruten
Hanne J. Nielsen*



SkoleOL på Aabenraa Stadion

Onsdag den 3. maj ankom Dan og jeg til stadion lidt over halv 9, så vi kunne nå at se både indmarch og opvarmning, inden vi skulle i gang med de opgaver, vi som hjælpere i den lokale udgave af SkoleOL havde fået tildelt. Dan skulle hjælpe med afvikling af den første disciplin, 2x60 m stafet, derefter Speedbounce og til slut 10x200 m stafet. Jeg skulle yde førstehjælp, hvor det var nødvendigt, samt stå til rådighed ved diverse opgaver. Vi havde ikke været til SkoleOL før, så vi var spændte på, hvad der ventede.



Indmarch med fanebærer Kristine Grevsen forrest

Det var et flot syn, at se de ca. 250 deltagende elever fra hhv. Kongehøjskolen, Løjt skole samt Felsted skole komme gående ind på stadion med fanen i spidsen. Der var velkomsttaler, fanehilsen og en fælles opvarmning, som eleverne deltog i med stor iver. En iver som i det hele taget var

kendetegnende for dagen. Der var smil og godt humør, og når der skulle konkurreres gav eleverne, alt hvad de kunne. Det var så godt at se. Også den måde de bakkede hinanden op og hjalp hinanden på.



Opvarmning ligeledes med Kristine Grevsen i spidsen

Da jeg "bare" skulle stå til rådighed i tilfælde af skader, havde jeg god tid til at gå rundt og betragte de forskellige discipliner, deltagerne klassevis skulle gennemføre. Det var løbe-, springe- og kastediscipliner, men ikke lige på den måde, vi normalt ser dem.

Konkurrencerne startede med 20x60 meter stafet, som er en frem-og-tilbage stafet. Hver klasse skulle stille med 10 piger og 10 drenge, som blev stillet op i hver sin ende af en 60 meter strækning. Hvis det ikke var muligt at stille med 10 af hver, var der nogle, der måtte løbe to ture.



Der skal mange hjælpere til i begge ender af frem-og-tilbage stafetten, når der skal holdes styr på 6 hold.

Herefter var der rotation mellem 4 discipliner: Speedlængde, Speedbounce, Turbokast og Medicinboldkast – umiddelbart ikke discipliner, jeg havde hørt om før, men en ret genial måde at gøre det på, synes jeg.



Allan Lotzkat i gang med at forklare reglerne i speedlængde, mens Bodil Nielsen ser på.

Speedlængde er en slags ”Længdespringsstafet” med point. Sandgraven blev delt op i 5 zoner, og zonen tættest på afsætsstedet gav 1 point, næste zone 2 point og så videre,

og så gjaldt det for klassen om i løbet af 4 minutter at skaffe sig så mange point som muligt.



Så nemt kan det gøres!

I **Speedbounce** skulle klassen i løbet af 4 minutter hoppe så mange hop med samlede ben som muligt over en lille forhindring. Der måtte være 3 elever i gang på samme tid. Alle elever skulle hoppe, men bestemte selv hvor længe.



Anne Grete Jacobsen, Dan Nielsen, Ulla Asmussen og Kirsten Toft Nielsen tæller antal hop i en af de to 5. klasser, der deltog i dagens stævne.



Disse kasteredskaber blev brugt til turbokast.

Turbokast er kast med mange forskellige kasteredskaber, og det gælder så om at kaste dem så langt ud som muligt på 4 minutter. Også her var landingsstedet opdelt i zoner fra 1 – 5.



Per Hussmann holdt styr på, hvilken zone kasteredskabet landede i -

Hver gang alle kasteredskaberne var ”opbrugt” blev tiden sat på pause, og eleverne skulle løbe ud og hente dem igen, hvorefter kastene fortsatte. Alle

elever skulle kaste, og rækkefølgen skulle holdes.



og Kenny Bach Andersen og Ruben Jakobsen holdt styr på kasterne.

Medicinboldkast foregik på kuglestødsbanen efter nogenlunde samme opskrift. Banen var opdelt i 5 zoner, og klassen skulle så støde i alt 36 medicinbolde i 3 forskellige vægtklasser ud i zonerne.

Specielt for kastedisciplinernes vedkommende gjaldt det om, at det godt kunne betale sig at tænke strategisk i forhold til, hvem der skulle kaste/støde med de tungeste/nemmeste redskaber.

Efter rotationsrunden var der en lille spisepause indlagt, og så sluttede det hele med de meget spændende 10x200 meter stafetter, der foregik på rundbanen.

Alle løberne gav sig maximalt, og det var svært at holde styr på, hvem der undervejs egentlig lå i spidsen, men da sidste løber skulle løbe med en

overtrækstrøje, var det forholdsvis let at se, hvilket hold der vandt.



Så er det lige før starten på 7. årgangs 10x200 m stafet. Holger Jacobsen, Dan Nielsen, Allen Lotzkat samt Ruben Jakobsen står klar med hhv. stopure og start klaptræ.

Stafetterne kendte jeg fra dengang mine 2 børn gik til atletik (og jeg har også brugt især ”pind til pind”-stafetten i min idrætsundervisning), men de andre discipliner havde jeg som tidligere nævnt ikke set før. De var hurtige at afvikle, dvs. der blev ikke lang og kedelig ventetid, stævnet kunne afvikles over hurtigere tid, og alle elever i klasserne bidrog med det, de kunne, og da det hele gik så hurtigt, lagde man heller ikke rigtig mærke til, hvem der kastede eller sprang længst/hoppede flest hop. I stedet var det klassens samlede præstation, der blev fokuseret på, og det tror jeg er med til at styrke klassesammenholdet.

Det var ikke så meget, jeg fik brug for førstehjælpstasken: en elev lånte lige en saks, og 2 andre fik udleveret isposer, så jeg nød bare stemningen, de glade og

ikke mindst aktive unge mennesker, vejret, som i dagens anledning viste sig fra sin bedste side – ikke for koldt og en sol, der tittede frem nu og da – og ikke mindst snakken med de andre hjælpere – en helt igennem dejlig dag. Jeg tænker nok, jeg/vi er med igen næste år!



Vindende klasse på hver årgang fik medaljer.

I næste samtlige numre af klubbladet efterlyses der hjælpere til diverse stævner, løb mm. Jeg kan varmt anbefale, at man melder sig som hjælper, når man har mulighed for det. Man får så meget tilbage, når man står som medaljeoverrækker, væskeuddeler, vejviser, tidtager, eller noget helt femte. Stort set kun positive kommentarer og glade smil, og så kan man jo glæde sig over, at være med til at give nogle deltagere et godt stævne, og i de fleste tilfælde giver det også lidt penge til klubben – en ”Win-Win” situation.

Håber vi ses derude, f.eks. til Aabenraa Triathlon i weekenden 5.-6. august.

Petra Vig Jørgensen



Grillløb 2023 – Hæ do høe it?

Mojn Heine, won gæe it?

Jow da, det æ jo e lette wette varm och töt, men ejsens gæe det da frema i livet.

Hæ do høe it?

Jow det kümme da an å, hva æ sku ha høe. Do wee, wenn man som pensionist sån gæe å æ gaj, så høe man jo en masse ting, fx hæ æ da lich høe, at der hæ væt det hæe hersens Bjergmarathon.

Hæ do løjst om det i æ lokalavis?

Nej da, de skrive it om så små arrangementer hæ i æ by.

Hwa æ det så æ sku haj høje?

Jamen det æ da om det her dersens Grillløb, du we, det dæ æ startet i 1995 och nu ska holdes for siist gång.

Hwa seje do da Asmus, for siist gång, det er jo næsten kuns lich kümmet i gång. Och nu hwo de hæ arbejd så møje mæ och forfin æ manual, och æ rute, och æ servering, och hwo di næsten lich haje bygget æ hav um, så æ telt ku væe dæ, och haje fåt stye å æ præmie, så de æ kümmet up å den høje standart, de nu hai fåt. Hwofo vil de nu te och stop?

Jaah, dæ æ vist naue mæ æ sikkerhedsgodkendelse fo æ hiel arrangement dæ æ svar och få i hus. Do wee, æ ruter skal jo terrorsikres, och det hæ vist sæ, at det æ tumbe svar och få en

stoe lastbil ind å æ Knapsti. Och så æ dæ alle de krav om æ føesthjælp. Det hæ wet svar och få en aftal mæ æ lægehelikopter og æ beredskabsstyrelse, så ålt i ålt æ det nu bløwn så svar och få de hiele te å klap sammel. Och om æ prik øwe e i, så æ dæ kümmet meddelelse um, at æ svedhundeforening er bløwn neløjn, du we, dem dæ blywe sendt u etter ”bortkommede løbere”.

We do hwa Heine, vi taje da æ telefon och høje, hwa det da nu æ for naue?

(ringer)

Ja hallo, det er Grillløbskomiteens sekretariat, hvad kan vi hjælpe med?

Ja det æ jo så lich Heine och Asmus hæe, vi haj høe, at det i å æ siist gång at æ Grillløf blyvw arrangee. Ka det væe richtich.

Ja det er helt korrekt. I foråret blev der i Grillløbets eksekutivkomite besluttet, at grillløbet i 2023, efter 28 år vil være det sidste der bliver arrangeret. Datoen for denne sidste gang vil være den 25.8. Starten vil som sædvanlig gå mellem kl. 17.00 og 17.04.

Det igennem mange år afprøvede og yderst velfungerende koncept vil også i år blive taget i brug. Det vil sige, at man både kan melde sig til at løbe/gå og

spise, løbe, gå, uden at spise og spise uden at hverken løbe eller gå.

Naturligt nok vil det være sådan, at alle der har været med før, nu kan opleve grillløbet for sidste gang. Alle der aldrig har været med, kan så i år i hvert fald opleve grillløbet én gang, og dermed få et minde for livet.

Den endelige indbydelse og alle nærmere informationer vil blive bekendtgjort på facebook og blive udsendt pr. mail senere.

Reserver dog allerede nu datoen, så du får mulighed for at opleve dette enestående løb, hvor tradition og kontinuitet sættes i højsædet.

Do hæ høet it self Heine, den 25.8. slutter en æra. Det ska nok blyw en glant

komsammel, hwa troe do dæ ska ske å såån en awten?

Æ menn at ha høe, at de hæ bestillt såån en lille gris de vil læg å e grill, och selvfølgelich kümme dæ å naue grøntsache te, bare såån en lette vette smule, for at skaf æ ligewæcht.

Jamen Heine, dæ æ da naue dæ it spis sådan naue kjø, hwa ska de så sit och knaue i?

Jamen de kümme nok naue an osse. Æ hæ erfaring fo, at æ grillløbscarteringsansvalige fint finde u a det.

Det blye spændende mæ den rigtige indbydelse, den glajer æ mæ til å få. Men æ vil hielt sikker sæt kryd i æ timemaneger den 25.8. Den fest ska a hielt sikker væe en del a.

Klubtur Motion 2023



Klubtur Udvalget har besluttet at turen i år går til Himmelbjergløbet søndag den 29. oktober. Husk at sætte kryds i kalenderen. Tilmelding og yderligere oplysninger om turen kommer efter sommerferien på mail og på Facebook.

Hilsen Klubtur Udvalget

Ildrætsmærket – en tradition i AAIG ATM

Det er både for motionsløbere, triathleter, atletikfolk og gratis for vores medlemmer af ATM.

Der er lavet en ordning, så ikke-medlemmer (medlemmer af andre AAIGafdelinger, familie, bekendte osv) kan tage mærket for 100 kr.

Ildrætsmærket kan tages på 2 måder:

1. Det traditionelle idrætsmærke, der består af en *atletikdel. - Kravene er sådan, at man ikke behøver at være atletikudøver for at klare disse. Er man i fornuftig form, gør lidt træning i øvelserne meget ved det, og så er det sådan, at har man en god øvelse, kan ekstra point i denne bruges til at opveje en svag øvelse -. En *udholdenhedsdel (gang, løb eller cykling) og en *formprøve (almindelige træningsøvelser som f.eks. mave-rulninger, armbøjninger osv). Det er blevet den mest almindelige måde at tage mærket på i klubben. Flere motionister gør det som en udfordring og som afveksling.

2.Løbemærket Den anden måde er ”løbemærket”. Man skal lave 2 udvalgte løb og klare bestemte (ret skrappe) tidskrav i disse. Der har været noget usikkerhed omkring dette mærke, men

nu skulle det være muligt igen at tage løbemærket.

Når man har klaret idrætsmærkeløbene, giver man besked til Bodil Nielsen, der står for dette.

På DGI's hjemmeside kan man finde listen over ”idrætsmærkeløb”. Her findes også regler og krav for atletikmærket:

<https://www.dgi.dk/atletik/om-dgi-atletik/idraetsmaerket/reglementer>

ligesom der er mere om mærket på AAIG's hjemmeside.

Træning og prøver til det traditionelle mærke:

Fra mandag d. 14. august indt. start af oktober): **hver mandag kl. 17-18**

så bl.a. motionsløbere kan deltage før deres løbetræning. Atletikfolk (fra 12 år) tager mærket i forbindelse med træning.

Når atletikprøverne er i hus, kigger vi på tidspunkter for formprøven og udholdenhedsdelen.

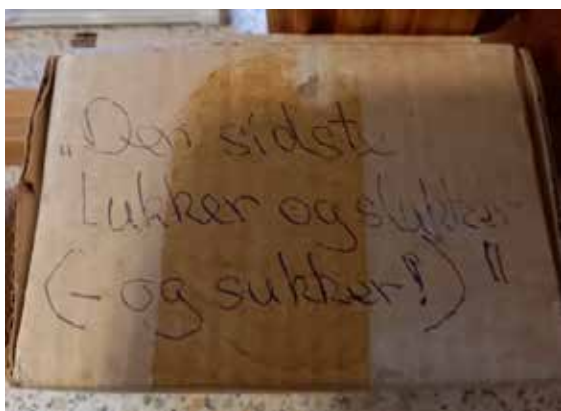
Ps. Man kan også tyvstarte og begynde lidt for sig selv i skolernes sommerferie samtidig med atletikkens sommerferietræning (også mandag kl. 17-18).

Helge Laursen

Nekrolog – et langt sejt træk er slut

Hamborg Marathon 2023

”Den sidste lukker og slukker (- og sukker!)”



Det stod der på kassen som indeholdt vandresneglen, som igennem årene er blevet brugt af Sønderjysk Sejstræk-kerselskab, og som jeg som sidste løber i mål har arvet til evigt eje og minde. En æra er forbi.



Sneglen i sit nye hus

Lørdag d. 22.4.2023 kl. 11 var 13 løbere og heppere mødt op hos Holger og Anne Grethe på Gl. Kongevej. Modsat tidligere år var det i år ikke lykkedes at samle tilstrækkelige antal deltagere, som berettigede til en bus. Som flot gestus havde 3 deltagere derfor indvilget i at stille deres personbiler til rådighed.

Vejen syd på gik nemt og smertefrit. Efter et par timeres kørsel mødtes alle 3 biler på rasteplassen Holmmoor, hvor den medbragte madpakke kunne nydes, og sandelig en kop kaffe og kage var der også blevet sørget for. Vejret var perfekt, men bænke og stole var blevet fjernet. Så hvad gør man så?



Frauenparkplatz naturligvis :-)

Herfra gik turen videre til Hamborg Messecenter, hvor vi skulle afhente startnumre og kunne se expo'en. Man kan vel altid finde noget, man mangler.

Hallen var fyldt med mennesker, og der var en mega kø til udlevering af startnumre. Anne Grethe benyttede chancen til at lære tyskerne om flette-reglen. Godt foran i køen og så flette ind, wupti så var startnummeret klar. So macht man das!

Hen af kl. 17 ankom vi til hotellet i Pinneberg.



Hotel Cap Polonia

Efter indkvarteringen var der tid til at vedligeholde væskebalancen på terrassen. Vejret var lunt og nærmest ingen vind. Forud aftensmaden kl. 19 blev der også mulighed for en lille gåtur.

Menuen bestod af den velkendte og velsmagende Pasta buffet. Holger bød velkommen og orienterede om programmet for næste dag. Ved samme lejlighed kunne han oplyse, at det var besluttet, at denne tur ville være den sidste, som Sønderjysk Sejtrækkerselskab havde arrangeret.

Selskabet ville ophøre søndag aften når vi alle var hjemme igen. Vemodigt, men tiden løb alligevel fra sejtrækkerne til sidst. Vi sluttede aftenen i restauranten med en kop kaffe /the og udvekslede minderne fra de ture, vi havde været med på.

Søndag morgen kl. lidt i 5 ringede vækkeuret. Allerede kl. 7 skulle vi køre mod Hamborg, så det gjaldt om at komme op og i løbetøjet og til morgenmad, der stod klar fra kl. 5.45

Kl. 7 var alle klar til afgang. Alle 3 biler skulle så vidt muligt forsøge at følges ind til den på forhånd betalte p-plads i messeområdet. Turen fra Pinneberg til Hamborg tog ca. 30 minutter. Det lykkedes, og vi havde god tid til bagageaflevering og toiletbesøg inden starten gik.



Afgang fra hotellet



I startblokken



På ruten, sightseeing for én der arbejder i transportbranchen



Hygge på turen

Cirka kl. 16 var alle mand tilbage ved bilerne, og turen nord på kunne begynde. Vi lavede en kort rast ved Holm Moor igen. Vi skulle have taget de traditionelle sejrsbilleder af løbere og heppere og sluttede af med et glas bobler.



Halvmarathonløberne



Marathonløberne



Heppekoret

Herefter gik turen non stop til Aabenraa, som vi nåede ca. kl. 18.15. Atter helt hjemme vente vaskemaskinen på et læs ”brugt løbetøj” En dejlig weekend var slut.



Direktøren & sekretæren takker af

Slutteligt skal der lyde en stor ”Tak for alt” til Sønderjysk Sejtrækkerselskab.

Jytte Jacobsen



Logoet vil man stadig kunne møde

Foredrag med fysioterapeut Marianne Rømer



Eventgruppen havde inviteret til foredrag med fysioterapeut Marianne Rømer, som har specialiseret sig i genoptræning af fødder.

Først tænker man: Kan man snakke om fødder i 2 timer? Og kan man holde folk fanget i 2 timer? Begge spørgsmål kan jeg kun svare et rungende "JA" til. Vi blev guidet igennem føddernes 4 grundsten, hvorfor det er vigtigt at knæene er lige, og hvordan det hele hænger sammen med vores holdning i lænden.

Jeg har personligt haft en løbepause pga. irritation af senepladen under foden (populært kaldet en hælspore).

Behandlingen af dette er, udover aflastning, også genoptræning af foden. Det er noget med at samle klude op fra gulvet med sine fødder, og tro mig, man føler sig rigtig gammel når man laver disse øvelser. Men det hjalp 😊.

Foredraget med Marianne var dejligt opklarende ift. hvorfor man skal gøre det, og at det aldrig er for sent at træne sine fødder, og hvor vigtigt det er at ikke at belaste fødderne forkert.

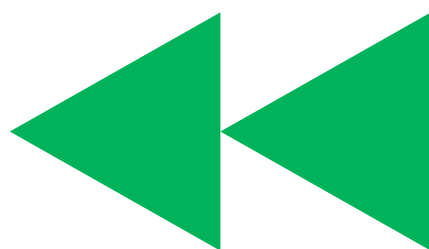
Når der skal købes løbesko, og ekspedienten kigger på hvordan du har slidt dine gamle løbesko, ser på din holdning, og filmer din løbestil, så er dette alt sammen for at passe på, ikke kun dine fødder, men hele den måde du belaster din krop på. Og ja, så gælder det jo også om at løbe mest energirigtigt.

Der skal lyde en tak herfra til eventgruppen for det gode arrangement.

Helle Jensen

Dette indlæg skulle have været med i sidste nummer af klubbladet, men havde "forputtet" sig i en af redaktørens andre mapper. Beklager – heldigvis er indholdet ikke forældet.

Petra Vig Jørgensen



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



Nålestævne i Aabenraa

Årets første sønderjyske stævne

Til årets første sønderjyske stævne, som blev holdt i Aabenraa d. 22.5. var der 62 deltagere fra 5 forskellige klubber: Haderslev, Vidar, Sønderborg, Hammelev, en enkelt fra Esbjerg og så AAIG. Ikke helt tilfredsstillende, men flot at vi kunne stille med de 30. Kun ganske få af vores egne manglede.

Stævnet blev holdt som et nålestævne med mulighed for start i enkelt discipliner.

Mht resultater henviser jeg til hjemmesiden, hvor resultaterne er at finde, og så lige nævne det nye medlem Malou Moon Christesen, der havde en meget lovende stævnedebut, samt dejligt at se, hvordan yngre som Elly Gylling, Clara Egander Skov og Johan Stærk Jakobsen, der lige er rykket op fra den yngste gruppe, gennem årene i klubben har udviklet sig meget.

Stævnet blev gennemført på de planlagte 2½ time i kraft af vores gode dommere (trænere mm) og forældre-hjælpere, samt enkelte udefra.

Flere af de ”nye” forældre vil gerne give en hånd med ved stævnerne, men vil samtidig også gerne følge og hjælpe deres børn. Og det er et dilemma.

Måske skal vi ved klubbens stævne i sensommeren (d. 20.9) overveje, som vi har prøvet en enkelt gang før, at lade forældrene følge deres børn rundt ved øvelserne, og de så hjælper der, hvor deres børn er i gang, så det kun er

øvelseslederne, der er faste. Svagheden er, at der ofte ikke er forældre med til de store, og så mangler hjælperne. Det er dog muligt at løse.

Flere forældre har efterlyst nærmere viden om, hvad nålestævner i grunden er – pointgrænser, regler osv. Jeg har viderebragt det ønske til DGI, og man har nu fået det lagt ind på DGIs hjemmeside (DGI/atletik).

En anden ting: der er flere nye EDBprogrammer på vej ind, så man fremover måske ikke bare kan gå ind og se resultaterne på vores hjemmeside, men skal ind på et stævneprogram, der hedder Roster. For ikke-kyndige indenfor EDB som f.eks. mig er det sin sag bare at læse resultatlisten der, og endnu værre at håndtere programmet. Men disse programmer er nok kommet for at blive – organisationerne mener, at de kan spare noget herved – så må brugerne komme i anden række – åbenbart. Så vi må vel vænne os til det.

Nogle stævner mm for de fleste efter ferien: (andet kan måske komme til)

Sønderborg man. d.28.8: nålestævne

Aabenraa ons d. 20.9: Nålestævne mm

Haderslev søndag d. 1. oktober:

Sønderjyske atletikmesterskaber

Desuden herunder gældende fra 10 år:

Snak evt. med andre om at deltage her

d. 8-10. sept. LM i Aalborg (der arbejdes på en fælles sønderjysk bus derop)

d. 7-8. okt. Klubtur

Helge Laursen

Nålestævne på Aabenraa Stadion 22.5.23

Billeder af Kent Vendelbo Madsen



Der blev løbet både korte og lange løb,
kastet bold og stødt med kugle.



samt sprunget både længde- og højdespring
til den helt store bronze-, sølv- og guldnål
ved årets første nålestævne, der foregik på
Aabenraa Stadion mandag den 22. maj.

Kongehøj MTB-sporet er i topform

Har du trailløbet, vandret eller cyklet MTB for nylig på Kongehøjsporet, har du sikkert udfordret dig selv på de nye sløjfer. Måske endda bemærket den færdige teknikbane ved sporstart Gamle Tøndervej 14, 6200 Aabenraa?



Kongehøjsporets Trailbuilderlaug har I foråret 2023 afsluttet en række sporudvidelser og færdiggjort teknikbanen. Vil du hjælpe til og have indflydelse på de næste tiltag, så kan du kontakte en fra styregruppen på <https://www.facebook.com/Kongehoejsporet> NB. Siden har over 430 følgere og er omdrejningspunkt for alle meddelelser og aktiviteter.

Også i 2023 siger vi tak til Aabenraa Kommune, der giver driftsstøtte til sporet samt de frivillige der er med til at vedligeholde sporet. Også tak til AAIG Tri og Motion for at lægge

foreningsstruktur til Trailbuilderlaugets virke.



Vil du træne MTB sammen med andre så har Rødekro CC MTB træning muligheder torsdag og lørdag fra sportstart. Der er både Young Guns og Chicks on Bikes - se mere <https://www.rkcc.dk/trning> AAIG Tri og Motion tilbyder fællesture, bla. søndage 10.00 fra Stadion

Bonusinfo; i skoven oppe omkring starten ved Gamle Tøndervej er der det seneste år set en meget sjælden flagspætte. Den har været betragtet som uddød i Danmark, men nu er den tilbage 2 steder i Sønderjylland.

*Mvh Kongehøjsporets Trailbuilderlaug
Bo, Norman, Jørn, Thomas, Kent og Claus*

Royal Run – Velkommen Kronprins

Den 23. marts i år opdagede Dan og jeg, at vi var blevet tilføjet Messenger-gruppen "RR Velkommen Kronprins" oprettet af Line fra DGI Sønderjylland. Oplysningen om, at Kongeskibet Dannebrog ville komme til Royal Run i Aabenraa, var lige blevet frigivet, og ideen var så, at nogle OW-svømmere sammen med kajak og SUP skulle danne en slags æresport, når kronprinsen kom sejlen i land for at deltage i One Milen i Aabenraa.

En rigtig sjov og spændende ide, tænkte vi, og skyndte os at melde os til, da vi fandt ud af, at vi sagtens kunne nå 10 km senere. Vandtemperaturen bekymrede vi os ikke om på daværende tidspunkt.



Vi står klar til at hoppe i vandet

OW-sæsonen startede officielt med et Svøm-ud-fra-Sønderstrand arrangement den 7. maj, hvor vi "desværre" ikke kunne deltage. Vandet var stadig meget koldt, og det blæste, men lørdagen efter

var det dejligt solskinsvejr, så vi pakkede våddragter, neoprensokker, -hue og -handsker for lige at have prøvet vandet inden RR, og vandet var faktisk ikke så koldt som frygtet.

Det blev den 29. maj, vejret var skønt, og da vi sammen med 8 andre OW-svømmere kom ned til lystbådehavnen, lå kajakkerne allerede klar i vandet.

Chaluppen med kronprinsen skulle ankomme præcis kl. 10.15, så kl. 10.00 stod vi på broen i våddragter, og kl. 10.08 blev vi sendt i vandet, hvorefter vi svømmede over til kajakkerne, som vi skulle placere os imellem. Vi regnede ikke med, at vi skulle være der så længe, men tidsplanen holdt ikke – Chaluppen var 4-5 minutter forsinket.



Alternativ måde at ligge i venteposition på

Og det er lang tid, når man ligger stille i ca. 12 grader varmt/koldt vand. Men da Kronprins Frederik så endelig kom

glemte vi alt om det. Vi vinkede, han fik øje på os, hilste og spurgte, om det var koldt, hvortil vi selvfølgelig svarede ”JA”, og derefter vi fik en ”Thumbs Up” fra ham.



De orange og lyserøde boldlignende ting foran kajakkerne er vores hoveder

Chaluppen lagde til kaj, Kronprinsen gik fra borde, og så regnede vi med, at vi kunne komme op, men..... båden

skulle lige vende og sejle ud igen, hvilket tog lidt tid, så da vi endelig, tænderklaprende og med blå læber kom op af vandet igen, var der gået godt 22 minutter ifølge mit ur.

Men en kæmpeoplevelse og stadig masser af tid til at se både One Mile og 5 km løbere, inden vi selv skulle ud at løbe/gå de 10 km.

Petra Vig Jørgensen

Openwater Syd blev etableret i foråret 2020 som et fællesskab for åbentvand entusiaster i Sønderjylland. Openwater Syd er et fællesskab på tværs af klubberne Aaig, svømmeklubben Opnør og Rødekro Tri og Motion samt en hel del svømmeentusiaster i det Sønderjyske. På tværs af klubskel samles vi om interessen for åbentvand svømningen.



Selfie af 9 ud af de 10 deltagere i modtagelsen af HKH Kronprins Frederik taget af Nina Læbo Jansen, inden vi fik blå læber

VDMU i Odense 3-4. juni 2023



Deltagerne: Lucie Hempel, Noah S. Schmidt, Rico Jessen, Justin E. Andersen og Noah L. Nygaard nederst højre hjørne.

Vi (deltagerne, Lars Bo og Noah Nygaards forældre) havde en fantastisk weekend til de Vestdanske atletikmesterskaber for ungdom i Odense d. 3-4 juni med sol og OK temperaturer alle dage - en resultatmæssigt, sportslig og oplevelsesrig tur.

Undertegnede havde Lucie, Noah S., Justin og Rico med i bilen, hvor vi valgte at kører frem og tilbage både lørdag og søndag uden overnatning, som sidste år i Randers. Noah Nygaard kørte med sine forældre begge dage.

14 årige Lucie Hempel var den første i aktion om lørdagen i spydkast, som desværre ikke forløb så godt, men til gengæld gik det så rigtig godt for hende i de 4 andre øvelser hun deltog i, se bagerst i

artiklen. Hendes bedste resultat var i 80 m hækkeløb, som hun forbedrede med over 3 sek. til 14,55 sek.



Lucie i længdespring, 4,26 m, ny PR

Lucie lavede ligeledes PR i længdespring med 35 cm. til 4,26 m og i kuglestød. ligeledes med 35 cm til 8,47 m.

12 årige Noah Linde Nygaard var med i 4 øvelser og her bør nævnes hans flotte forbedringer i 80 m sprint, fra 12,78 sek. til 12,31 sek. og i længdespring fra 3,65 m til 4,03 m. Han fik ligeledes bronze i højdespring med en tangering af hans PR på 1,25 m.



Noah Nygaard i højdespring, 1,25 m.

15 årige Rico Jessen, der nu er med hos drenge 16-17 år havde tilmeldt sig 800 m og 3000 m, men det blev kun til noget for Rico på 3000 m, da hans store vabler fra Royal Run 2. pinsedag medførte at han løb skævt på fødderne, og han derved havde så ondt i den ene fod efter løbet, at han ikke kunne løbe 800 m dagen efter. Til trods for dette, lykkedes det alligevel Rico at løbe 10.10,68 min., 7 sek. fra PR og dette gav ham faktisk en guldmedalje og adgang til kommunes årlige erkendtligheder. Rico blev faktisk total nr.2 på 10 km til Royal Run i Aabenraa i tiden

36,19 min og han er nu kommet med i Elite Aabenraa efter sommerferien.



Rico på 3000 m, 10.10,68 min.

13 årige Justin Elias Andersen, der deltagere hos de 14-15 årige havde en rigtig god weekend. Han anstrengte sig virkelig til det yderste, der også blev belønnet med PR på både 800 m (2.36,08 til 2.34,38 min) og på 3000 m (10.47,73 til 10.31,91 min), rigtig flot.



Justin på 3000 m, 10.31,91 min.

Placeringsmæssigt blev Justin nr.3 i begge løb og kunne fortjent tage to bronze medaljer med hjem.



Noah Schmidt på 1000 m, 3.25,79 min.

13 årige Noah Schmidt var med på 3 løbedistancer, 200 m, 600 m og 1000 m.

Han gjorde det rigtig godt specielt på 600 m., hvor han løb PR i tiden 1.50,24 min., en forbedring med lidt over 6 sek.. der også gav en sølvmedalje og dermed adgang til næste års erkendtligheder hos kommunen. På 200 m blev det også til PR i tiden 31,99 sek. og på 1000 m fik han bronze i tiden 3.25,79 min.

Samlet en rigtig god idrætslig weekend med 6 medaljer til AAIG'erne.

Billeder kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/6Un9B6DaUD7MASWS6>

Lars Bo Hansen

VDMU resultater

Pers.	Øvelse	Placering/gr.	PR	Resultat
Noah L. Nygaard 2011	80 m hæk	5 Dr.12	17,27 sek.	17,27 sek.
	80 m	6 Dr.12	12,78 sek.	12,31 sek.
	højdespring	3 Dr.12 bronze	1,25 m	1,25 m
	længdespring	5 Dr.12	3,65 m	4,03 m
Rico Jessen 2007	800 m			deltog ikke
	3000 m	1 Dr.16-17 guld	10.02,80 min	10.10,68 min.
Justin E. Andersen 2009	800 m	3 Dr.14-15 bronze	2.36,08 min	2.34,38 min.
	3000 m	3 Dr.14-15 bronze	10.47,73 min.	10.31,91 min.
Lucie Hempel 2008	80 m hæk	5 Pi.14-15	18,19 sek.	14,55 sek.
	Trespring	5 Pi.14-15	8,69 m	8,68 m
	længdespring	13 Pi.14-15	3,91 m	4,26 m
	højdespring	Pi.14-15		deltog ikke
	kuglestød 3 kg.	6 Pi.14-15	8,12 m	8,47 m
	spydkast 500 g.	7 Pi.14-15	27,40 m	20,71 m
Noah S. Schmidt 2010	600 m	2 Dr.13 sølv	1.56,32 min.	1.50,24 min.
	200 m	6 Dr.12-13 år	33,49 sek.	31,99 sek.
	1000 m	3 Dr.12-13 år bronze	3.25,50 min.	3.25,79 min.

Rødt er en forbedring af tidligere personlig rekord (PR)

Blå er principiel PR, først gang øvelsen udføres af personen

Så har sø-udvalget været aktivt igen!

Torsdag den 22.6.23 mødtes sø-udvalget kl. 17.30 ved tri-søen i Røllum. Jes og Torben var der allerede og havde slået græsset, så nu manglede bøjerne bare at komme de rigtige steder hen. Det kom de ret hurtigt, så banen nu er ca. 750 m lang.

Det til lejligheden hurtigt oprettede udvalg bestod af: Jes Wilhelmsen (formand, observatør og fotograf), Torben Jensen (styrmand og roer), Henrik Christensen og Lars Christiansen (besætning), Dan Nielsen og Mie Dahl Christensen (opmåling af banen), Elke Dahl Christiansen (observatør) samt undertegnede (observatør og fotograf).



Elke og Jes diskuterer med bådfolket, om hvor bøjen skal sejles hen.



Formand for søudvalget, Jes instruerer om, hvilke bøjer, der skal flyttes hvorhen.



Den ene bøje skal sikres, så den ikke flyder væk igen.



Torben sørger for, at få båden sikkert op på traileren igen.



Evaluering over et par pizzaer.



Så skulle den være på plads!



Dan og Mie opmåler ruten.



Arbejdsfordeling: Torben ror, Lars og Henrik snakker.

Petra Vig Jørgensen

SkoleOL i Aabenraa med god stemning

Onsdag d. 3. maj afviklede klubben sit skoleOL-stævne i atletik. Vi vendte tilbage til modellen fra før corona, hvor vi indbød 5. og 7. klassetrin. Det betød naturligvis et mindre antal deltagende klasser i forhold til sidste år, hvor vi også havde 4. og 6. klassetrin med. Nok lige i underkanten. Men indtrykket er, at de ca. 200 skoleelever havde en god dag med høj aktivitet og hygge på Stadion.



Medicinboldkast set fra en spændende synsvinkel. Flere af øvelserne er nærmest træningsøvelser, man ofte bruger i atletik. Foto Kaj Verner Sørensen

Også positive tilbagemeldinger fra vores hjælpere er dejligt. Størstedelen af hjælperne kom, som sidste år, fra egne rækker – fortrinsvis i pensionsalderen, da stævnet er om dagen. De gjorde en fin indsats, og vi må sige, at det er betydeligt nemmere med egne folk end som tidligere, hvor Kenny og jeg var ude på en skole og oplære nogle af de ældste elever i at være dommere. Dette ophørte, da pågældende skole ikke længere havde et valgfrit idrætshold.

Et par erfaringer:

*Vi har efterhånden fundet en model i stafetten, der er til at håndtere. Den skal måske endnu tydeligere kommunikeres ud til skolerne. Der er stadig lærere, der forsøger at gennemføre deres ”egen” model.

*Næste år vil vi selv sørge for at få lånt nogle remedier til pauseaktiviteterne.

*Ligeledes skal vi sikre, at vi også har kantinen til rådighed på dagen – hvad enten udsalget har åbent eller ej – der manglede et opholdsrum (spiserum) både for hjælpere og deltagere.



20x60m. Stafetter er altid populære. Her et meget dynamisk skifte på 7. klassernes stafet. Foto Kaj Verner Sørensen

Vi har fastsat dagen for næste år. Det bl.a. for at skolerne kan tage det med i deres årsplanlægning, der jo begynder allerede nu:

Tirsdag d. 7. maj 2024. Så kære hjælpere fra i år, tidligere hjælpere og andre interesserede. I må meget gerne sætte x i kalenderen.

Helge Laursen

Store Okseøerne Rundt 25.6.23

Ovenstående event deltog Dan og jeg i – og det var både sjovt og billigt. For kun 25 kr. pr. person fik vi en godt 2,5 km svømme- (Dan) og stand-up-paddle-tur (mig) rundt om de to små øer, der ligger i Flensborg Fjord lige ud for Sønderhav. SUP'erne fik desuden lidt tekniktræning både før og efter rundturen, bl.a., hvordan man hjælper én, der er faldet i vandet op igen.

Og bagefter var der kaffe, frugt og kage.

Eventet var udbudt af Open Water Syds styregruppe i samarbejde med DGI Sønderjylland og var offentligt, dvs. at alle der havde lyst kunne deltage. Man skulle bare huske at tilmelde sig, hvilket 8 svømmere, heraf 3 fra Aaig og 10 SUP'ere havde gjort, en del af de sidstnævnte deltagere kom f.eks. fra Broager. Vil du med næste gang?



Petra Vig Jørgensen

AAIG motion og Facebook

– hvordan hænger det egentlig sammen?

Jeg oplever en del forvirring omkring hvilke grupper/sider man skal følge på FB for at kunne følge med. Det korte svar er: Dem alle.

Her vil jeg prøve at ridse op, hvad de forskellige sider og grupper kan.



Denne er AAIG motion's FB side. Dvs. er du fx tilflytter, eller andet og kunne tænke sig at finde ud af, hvad der findes af løbeklubber i Aabenraa, er det denne side, du bliver ledt hen til. Derfor er det vigtigt, at der er noget aktivitet på denne side, som viser at AAIG motion er en levende klub.



Dette er en lukket/privat gruppe for medlemmer af AAIG motion. Gruppen hører under AAIG motion. Den blev oprettet, som en ekstra kommunikationsmulighed til officielle meddelelser fra fx Bestyrelsen, idet vi oplevede, at mails sendt igennem Conventus, ikke nåede ud til alle. Jeg vil derfor opfordre alle medlemmer af AAIG motion om at blive medlem af denne gruppe. Gruppen kan også bruges til kommunikation medlemmer imellem.



Dette er en åben gruppe for alle, der gerne vil kommunikere omkring stort og småt i AAIG motion. Man skal ikke være medlem af AAIG motion for at blive følge med her.

Med håb om at det hjalp på overblikket
Helle

**TUSIND TAK TIL ALLE JER HJÆLPERE OG
LØBERE, DER HAR VÆRET MED TIL AT GØRE
ÅRETS BJERGMARATHON HELT FANTASTISK.**

AABENRAA BJERGMARATHON

*...vi ses til vores
25 års jubilæum i 2024*



SÆT X I KALENDEREN

LØRDAG DEN 22. JUNI 2024

***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

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

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!***

Terminsliste 2023

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	
August					
Fre-søn 4.-6. Søndag 6.	11.00	Aabenraa Stadion Sønderstrand, Aab.	A Alle	Træningssamling Masters Aabenraa Triathlon	Hjælpere søges
Søndag 13.		Sønderstrand, Aab.	Alle	Svøm langt – Mega langt	
Lør-søn 12.-13		Østerbro, København	A	DM Masters Mangelkamp	
Mandag 14.	17-18	Aabenraa Stadion	Alle	Idrætsmærketræning starter	
Lør-søn 19.-20		?	A	DM Mangelkamp	
Fredag 25.	17.04	Gl. Kongevej 27, Aab.	M	Grillløb	
Fre-søn 25.-27		?	A	DM Masters	
Mandag 28.		Sønderborg Stadion	A	Nålestævne	
September					
Lørdag 2.		Herlev/Korsør	T	Gran Fondo Storebælt (25. års ju.)	
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	Græseløb	
Lør-søn 16.-17		Aabenraa	A	DM Kastemangelkamp	
Onsdag 20.		Aabenraa Stadion	A	Nålestævne	
Fredag 22.		Tri-søen i Røllum	Alle	Swim by Night	
Lørdag 23.		Herning	A	Vest DMU Hold	
Lørdag 23.		Haderslev Stadion	Alle	5 km baneløb	
Søndag 24.	23.59	petra.vig@post.tele.dk	Alle	Deadline klubblad nr. 4	
Oktober					
Søndag 1.	9.00	Aabenraa Stadion	T	100 Miles Xtreme Gravel Chall.	
Søndag 1.		Haderslev Stadion	A	Sønderjyske Mesterskaber	
Lør-søn 7.-8.			A	Klubtur	
Søndag 29.		Himmelbjergløbet	M	Klubtur	
November					
December					
Lørdag 16.		Aabenraa Stadion	M	Ugen-før-jul-løbet	

**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

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