

AAIG

Nr. 4 2023 56. årg.



Her ses Holger og Anne Grete Jakobsen ved grillløbet i 2018

Indholdsfortegnelse

Organisationsplan	Side 3
Aktivitetsgrupper i AAIG Motion	Side 5
Bjergmarathon jubilæumsruter i 2024	Side 6
DM Masters	Side 8
DMU i Hvidovre 2-3. september 2023	Side 10
Sønderjysk Vintercross 23/24	Side 13
Grillløb 2023 – det allersidste	Side 14
Invitation til klubbtur til Himmelbjerget	Side 18
Klubrangliste landevej 2023	Side 20
Sæsonslut i Aabenraa	Side 24
LM i Aalborg 2023	Side 27
Idrætsmærket	Side 29
Medlemsrekruttering	Side 30
SkoleOL	Side 31
Rødekroløbet 2023	Side 32
Klubbetur Triathlon	Side 34
Terminsliste	Side 35

Næste klubblad

Deadline for nr. 5-2023: Søndag d. 3.12.2023

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

Her ses Holger og Anne Grete Jakobsen ved grillløbet i 2018

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.** perhussmann@me.com Gl. Kongevej 38, 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 Mølløvænget 17, 6200 Aabenraa 61 71 55 11

Aabenraa Triathlon - stævneudvalg

Per Hussmann, perhussmann@me.com Gl. Kongevej 38, 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

Aktivitetsgrupper i AAIG motion 2023/24

Cross-turnering	<u>Holger Hansen</u> Tove Grevsen Poul Erik Sørensen Silvia Sørensen
Klubtur	<u>Hanne Pia Nielsen</u> Holger Jacobsen Jens Jørgensen Lotte Nørgaard Andersen
Ranglister	<u>Kim Meyer</u>
Hjemmeside	<u>Torben Lykke</u> Erik Steen Sørensen
Juleafslutning	Lukkes ned for i år
Løb langt træning	<u>Finn Jacobsen</u> Jytte Jacobsen, Tove Grevsen, Erik Steen Sørensen, Bo Junker
Nytårsløb	<u>Holger Jacobsen</u> Anne Grete Jacobsen Inga Lykke
Special-events	<u>Silvia Sørensen</u> Anne Grete Jacobsen Helle Jensen
Fortræning	<u>Holger Jacobsen</u> Kim Meyer Jytte Jacobsen Tove Grevsen Hanne Pia Nielsen
Socialt arrangement	Holger Jacobsen Holger Hansen Torben Lykke Asger Hartmann

Bjergmarathons jubilæumsruter i 2024

Styregruppen for Aabenraa Bjergmarathon inviterer hermed til et møde om ruterne i 2024. **Mødet afholdes tirsdag den 31. oktober kl. 19 i Arenaen.**

Alle medlemmer er velkomne, og andre, som tidligere har vist interesse for ruterne, må også gerne deltage.

Tilmelding skal ske til styregruppens rute ansvarlige, **Henrik H. Jessen på mobil 61 46 80 27** eller henrikholsteenjessen@gmail.com senest søndag aften den 29. oktober.

Man er meget velkommen til at udarbejde skriftligt materiale, men det skal i så fald være Henrik i hænde senest søndag aften den 29. oktober, så det kan distribueres til alle før mødet.

Lidt om baggrunden

De oprindelige ruter blev benyttet fra startåret i 2000 helt frem til 2018. I 2018 opstod der en akut risiko for, at løbet måtte aflyses pga mangel på politihjemmeværn. Vi besluttede derfor at gøre løbet mere uafhængigt af hjælp fra politiet og omlagde ruterne, så vi ikke længere passerede Skelbækvej, Tøndervej, Vestvejen og Løgumklostervej. Det betød så også, at vi opgav nordruten og sydruten.

De sidste tre år har marathonløberne løbet en dobbelttur til Skarrev, men vi mener, at tilbuddet til marathonløberne fremover skal være mere varieret og med mere liv på ruten og Storetorv efter kl. 12. Der er også blandt AAIG's løbere snakket om, hvorvidt vi i jubilæumsåret kunne prøve de gamle ruter igen.

Samtidig er der imidlertid også sket rigtig meget i kommunernes krav til løbsafvikling, så vi regner også med at have opdaterede skøn over behov for skiltning og trafikofficials, hvis vi fx benytter de gamle ruter. Til gengæld er der i årene efter 2018 også uddannet et lokalt korps af trafikofficials.

Styregruppen har udarbejdet et kommissorium for rute mødet:

- 1. Rute mødet har frie hænder til at udarbejde og drøfte forslag til løb, herunder ruter og tidspunkter. Alle medlemmer af AAIG kan deltage, men tilmelding skal ske til Henrik. Man er velkommen til at udarbejde skriftligt materiale, men det skal i så fald være Henrik i hænde tre dage før mødet, så han kan distribuere det.*
- 2. Forslag skal dog respektere de løb, der allerede er meldt ud på vores hjemmeside, men nye løb kan tilføjes.*
- 3. Rute mødet skal forsøge at finde plads i tid og rum til et familieløb på ca 2 km.*
- 4. Der er et råderum til at benytte ekstra ressourcer i 2024, men i styregruppens efterfølgende beslutninger vil vi også skele til om forslagene kan benyttes fremover.*
- 5. Flere har ytret ønsker om at prøve de gamle ruter fra før 2019 eller i det mindste Hjarupvej, så de ønsker skal også indgå i drøftelserne.*
- 6. Eventuelle forslag fra rute mødets deltagere vil indgå i beslutningsgrundlaget, når styregruppen træffer endelig beslutning om løbene inden udgangen af 2023*

Relevant materiale for drøftelserne vil løbende blive sendt ud til mødets deltagere, og en dagsorden for rute mødet bliver sendt ud et par dage før mødet.

Vel mødt
Bjergmarathons styregruppe

DM Masters i Ballerup

Af Kirsten Eskildsen.

I weekenden 26-27. August var Ballerup vært for de Danske Mesterskaber for Masters.

Her havde AAIG en enkelt atlet med. Kirsten Eskildsen stillede op i hammerkast, vægtekast, højde og længdespring. Hvilket gav 4 guldmedaljer i udbytte.

DM holdfinale for Masters

Søndag d. 10. september var Greve vært for finalen for master hold hvor AAIG og Vidar i årets løb har stillet fælles hold i mix og kvinderækken. Efter de første 2 indledende runder havde vi kvalificeret os til finalen i begge rækker.

I første omgang så det ud til at vi kunne stille med et stærkt fuldt hold, hvor vi ikke var helt uden medaljechancer. Holdet smuldrede dog desværre til sidst så vi kun var 2 deltagere tilbage. Heraf ville den ene gerne med til LM med nogle atleter, så det endte til sidst med at Kirsten tog afsted selv til Danmarks største masterstævne. Der var her over 300 atleter i forhold til DM for masters hvor der var ca. 200 deltagere. Kirsten valgte at stille op i højde, længde og hammerkast.

Randers stillede også kun med en atlet, så vi gjorde lidt sjov ud af hvem der fik flest point. Det endte med at

AAIG/VIDAR slog Randers med sølle 29 point.

I årets løb har følgende deltaget på holdet:

Tove Grevsen, Jeanette Langborg Nielsen, Kirsten Eskildsen, Brian Schaadt-Hansen, Jens Christian Jensen og Kent Pryssing.

Vi vil meget gerne hvis vi til næste år kunne stille med et meget større hold

😊 Så meld jer frisk på banen.

DM Masters kaste5kamp



Søndag d. 17. september blev så sidste DM for masters holdt i Esbjerg.

Oprindeligt var det meningen at vi her i AAIG skulle have haft stævnet, men grundet for lidt overskud af kræfter, var Esbjerg villige til at overtage med lidt hjælp herfra. Det blev et fint velafholdt mesterskab. Også her stillede Kirsten Eskildsen op og kunne vinde guld i K60 års gruppen.



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



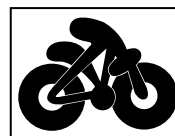
Tag fat i Henrik og hør, hvad vi kan gøre for dig!

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!*

DMU i Hvidovre 2-3. sept. 2023



Deltagerne: Christian H. Cousin (15 år), Rico Jessen (15 år) og Justin E. Andersen (14 år)

Ved dette års Danske Mesterskaber for Ungdom i Hvidovre d. 2-3 sept. havde vi tre deltagere med, som ses på ovenstående billede.

Vi tog afsted fra Aabenraa stadion i god tid i tilfælde af, at der skulle være færdselsuheld undervejs, som vi har prøvet før og derved missede øvelser. Da der ikke var uheld, var vi fremme i rigtig god tid og kunne se en masse god ungdoms-atletik inden Justin & Rico skulle løbe 1500 m ved 3-tiden, som var den eneste øvelse drengen skulle deltage i om lørdagen.

For Justin var det hans første DMU og han var med i et stærkt 14-15 årige 1500 m drengefelt, der blev vundet i tiden 4.17,30 min., og Justin kom ind i en fin

tid 4.49,15 min., som var principiel PR, da det var først gang han løb distancen.



Justin på 1500 m

Rico, som faktisk kun er 15 år, stillede op i 16-17 års gruppen og han lavede PR på 1500 m i tiden 4.34,04 min, der rakte

til en 10 plads, en forbedring på 18 sek. fra tidligere 1500 m indendørs.

Efter lørdagens øvelser var færdige, tjekkede vi ind på Scandic i Hvidovre, hvor Kirsten Eskildsen havde reserveret to værelser, et til drengene og et til undertegnede. Herefter skulle vi finde et sted at få aftensmad, og drengene valgte den lokale McDonald, og så gik turen til Tivoli, som var rigtig godt besøgt på sådan en dejlig lørdag sommeraften.

Søndag morgen startede med en rigtig god morgen buffet, som drengene havde glædet sig til.



Christian på 800 m.

Tilbage på stadion skulle Christian og Justin løbe 800 m kl.10. som de første i gruppen 14-15 årige drenge.

Christian startede ud i flot stil og høj fart i det hurtige løbefelt, og det tegnede rigtig godt, men det var måske lidt for hurtigt, da han syrede til, men kom alligevel ind i sin næstbedste tid nogensinde 2.17,39 min., som rakte til en 9. plads. Bagefter talte vi om, at lidt mere udholdenheds træning ville være godt.

Justin var med i samme 800 m heat som Christian og kom ind i tiden 2.26,42 min., 2 sek. fra PR, der gav en 11 plads. Rico løb 800 m lige efter de andre og gjorde det rigtig godt med stor fighter vilje, der gav en andenplads i sit heat efter et spurtopgør – hans tid var PR, 2.10,23 min, 2 sek. forbedring. Samlet gav det en 10. plads, hvor vinder tiden var 1.59,98 min.



Rico nr.2 i sit heat på 800 m.

Om eftermiddagen kl.13.10 var det så tid for Justin til at deltage på 3000 m.

Her løb han en rigtig god tid og var længe i frontgruppen, som også gav resultat med en stor forbedring på 26 sek. fra tidligere til en tid på 10.21,47 min., der rakte til en 6 plads.



Justin i front på 3000 m

Kl.13.30 var det så tid for Rico til at løbe 5000 m hvor pigerne deltog i samme heat. Det var første gang på bane, og han gjorde det rigtig godt med en tid på

17.06,42 min., som gav en 7. plads, hvor vinder tiden var 15.32,06 min.



Rico i spurtopgør med Sebastian fra Slagelse atletik på 5000 m., som Rico vinder.

Vi var hjemme i Aabenraa ved spisetid efter en rigtig god weekend og sportslig oplevelse.

Billeder kan ses på flg. link:

<https://photos.app.goo.gl/RVN9d2pX7khGmOkL7>

Video fra hotel, Tivoli og DMU kan ses på flg. link:

https://youtu.be/_i8q3dUqJxc?si=0o3Fjbix_5TIjoKe

Lars Bo Hansen

DMU resultater

Pers.	Øvelse	Placering/gr.	PR	Resultat
Christian H. Cousin 2008	800 m	9 Dr.14-15	2.16,98 min.	2.17,39 min.
Rico Jessen 2007	800 m	10 Dr.16-17	2.10,23 min.	2.10,23 min.
	1500 m	10 Dr.16-17	4.34,04 min.	4.34,04 min.
	5000 m	7 Dr.16-17	17.06,42 min.	17.06,42 min.
Justin E. Andersen 2009	800 m	11 Dr.14-15	2.24,33 min.	2.26,42 min.
	1500 m	10 Dr.14-15	4.49,15 min.	4.49,15 min.
	3000 m	6 Dr.14-15	10.21,47 min.	10.21,47 min.

Rødt er en forbedring af tidligere personlig rekord (PR)

Blå er principiel PR, først gang øvelsen udføres af personen

Sønderjysk Vintercross 23/24

Så begynder den årlige crossturnering snart igen, nærmere bestemt d. 7. oktober i Rødekro. Vintercross er et rundeløb, hvor man har mulighed for at teste formen 8 lørdage i vinterhalvåret.

AAIG giver i år et tilskud på 200 kr. til hver deltager, dvs. at du kun selv skal betale sølle 95 kr for 8 løb.... Fundet for prisen. Vi håber på rigtig mange deltagere fra AAIG.

Tilmelding:

<https://my.raceresult.com/256244/>

Vælg distance, sæt flueben i -Medlem under DGI Sønderjylland-, så kan du vælge klub, her vælger du selvfølgelig AAIG Aabenraa, så får du automatisk rabatten.

Du kan vælge mellem at løbe 1, 2, 3 eller 4 runder af ca. 2,5 km hver, dvs. du vælger om du vil løbe 2,5 km, 5 km, 7,5 km eller 10 km hver gang; dog skal du beslutte dig ved tilmeldingen, om du vil løbe det ene eller andet.

Vælger du 4 runder (10 km), er der dog en max-tid at tage hensyn til = 1 time 10 min.

Vintercross er et tilbud til alle aldersgrupper, hvor du har mulighed for

at konkurrere med folk i din egen alder, da det er opdelt aldersmæssigt.

Der er lavet nogle ændringer i konceptet i forhold til de tidligere år, bl.a. bortfalder -Sønderjysk Mesterskab-, medaljerne vil fremover være udført i træ, og det er nu kun 5 ud af 8 runder, som tæller i det samlede regnskab. Læs venligst mere på

<https://my.raceresult.com/256244/>

Her står også starttidspunkterne samt selvfølgelig, hvor runderne finder sted.

Pavillonen

Så ville det være rigtig fedt, hvis nogen ville melde sig til at tage teltet (vores pavillon) med til bare en af runderne.

Pavillonen kommer til at stå i klubrummet på stadion over vinteren.

Har du interesse kan du skrive til silpo@hotmail.dk Poul Erik, eller fang mig eller Silvia på stadion.

Kaffe/te og kage

Er der nogen, som har tid og lyst til at bage kage til efter løbet, så skal man ikke genere sig, men der er ingen som skal føle sig presset til det. Kaffe og te er også altid velkommen.

*På vegne af crossudvalget
Poul Erik Sørensen*

Grillløb 2023 – det allersidste

I sidste nummer af klubbladet kunne vi læse, at dette års grillløb samtidig ville blive det sidste, der ville blive arrangeret. Grillløbets eksekutivkomite bestående af Anne Grete og Holger Jakobsen havde besluttet, at dette igennem mange år afprøvede og yderst velfungerende koncept, der startede i 1995 efter 28 år skulle slutte, hvilket der ifølge *Asmus* og *Heine* var rigtig mange gode grunde til.

De sidste par år har Dan og jeg desværre ikke kunnet deltage, men datoen for årets løb var den 25. august, og der kunne vi heldigvis godt – for den oplevelse ville vi da ikke gå glip af.

Og årets grillløb forløb stort set som det plejede. Der var dog enkelte undtagelser: **Maden** kom i år ”udefra” – helt fra Kolding, tror jeg nok – og bestod af grillstegt pattegris med diverse tilbehør. Der var kun 3 forholdsvis korte **løberuter**, og så var der ud over løbeholdene kommet **gå-hold** til.



Men ellers forløb aftenen stort set helt, som traditionerne foreskrev: 4-5 personer på hvert **hold**, rimelig uforståelige **rutebeskrivelser**, uklarhed omkring hvordan **holdenes placeringerne** blev afgjort, **præmierne** – eller hadegaverne som nogle kalder dem (og her var der for resten også lige en undtagelse, nemlig ingen kanelnegl til taberholdet, fordi Holger og Anne Grete skulle af med så mange gaver som muligt), dem der løb forkert fik **kinasnaps**, og **sukkerskålen** bliver nu på Gl. Kongevej.

Hygge, grin, masser af snak og rigtig godt vejr, var der heldigvis også dette år rigtig meget af.



Ligeledes som traditionerne foreskrev gik **starten** på årets grillløb som sædvanlig ud ad Knapstien på et eller andet tidspunkt mellem kl. 17.00 og 17.04, og efter en lille times tid var alle

deltagerne på de 5 løbe- og 3 gå-hold blevet registreret ved målstregen.



Herefter gik turen over til Anne Gretes og Holgers have, hvor Aaig pavillonerne var slået op og lige netop

kunne rumme de godt 40 deltagere. Vi blev bænket, stemningen var i top, snakken gik muntert med det samme, maden var god, det samme var kagerne og kaffen, og til sidst blev præmierne uddelt. Vi fik 2 nye figurer til haven samt en ny tallerken til den samling af mikkakopper, vi (og ikke mindst vores søn Ebbe) har været så "heldige" at vinde i løbet af årene.

Kære Anne Grete og Holger

Vi – Dan og jeg samt i de første år også vores 2 børn, Ebbe og Nine – har deltaget i dette fantastiske klubarrangement utallige gange, og vi har altid nydt det. For mig er det et eksempel på foreningsfællesskab, når det er allerbedst. Tusind tak for det!



Et lille udvalg af nogle af de præmier vi her i Bolderslev har vundet gennem tiden. Flest figurer og mikkakopper, men også en enkelt parasolfod, som har været brugt på samtlige campingferier siden.

Angående havefigurerne:

Faktisk ytrede jeg på en tur til Harzen i starten af 0-erne ønske om havenisser, hvilket der blev nedlagt totalt veto mod i resten af familien. Men da vi jo ikke bare kunne smide grillløbspræmierne ud, har jeg alligevel med tiden fået mit ønske opfyldt!

Petra Vig Jørgensen

Grillløb 2023

Præmieoverrækkelse



Grillløb 2023

Mad, hygge, grin og og masser af snak



Alle billeder i artiklen (undtaget præmiebillederne) og collagerne er taget af Anne Grete og Holger Jakobsen.

Invitation



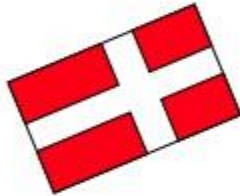
Op i "himlen" med AAIG-motion.

Tag med på klubtur til
Himmelbjergløbet søndag
den 29. oktober
2023.



Afgang fra Aabenraa Stadion kl. 8.00

Løbeprogrammet ser ud som følger:



2650 m. start kl. 10.30
9600 m.:
1. afgang kl. 11.30
2. afgang kl. 11.35
15100 m.:
1. afgang kl. 11.15
2. afgang kl. 11.20



Bustur, sandwich, tilmelding og kaffebord på vejen hjem:

Hele herligheden for kun



120.-

plus medalje = 170.- kr.

For ikke AAIG medlemmer der er med som påhæng, vil prisen være 150.- kr. plus startgebyr = 315.- kr. **Ønskes er medalje vil prisen være 365 kr.**

OBS – OBS passive medlemmer vil ikke modtage klubtilskud.

OBS – OBS løbere og ledsagere til løbere har fortrinsret

OBS - OBS – OBS – efter at alle er kommet i mål kører vi til bad og omklædning på Gl. Rye skole.

Der er plads til 59 i bussen, bliver vi flere finder vi ud af det.

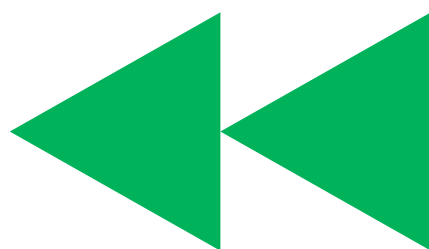
Sidste rettidige tilmelding er den 15.10.2023

OBS – vigtigt - tilmeldingen vil først være gældende, når deltagergebyret er betalt pr. Mobile pay til Hanne Pia på telefon 28 57 40 23

Tilmelding: <https://www.aaig.dk/motion-klubtur/>

De bedste hilsner fra klubtursudvalget i AAIG ATM
Hanne Pia, Lotte, Jens og Holger





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



AAIG Klubrangliste landevej 2023

Opdateret 24.09.23

DAF=Rute opmålt af DAF (Dansk Atletik Forbund) eller anden officiel opmåling

5 km landevej kvinder			Gennemsnit Top 10		28:41
1	Tove Grevsen	29-05-23	Royal run	DAF	22:47
2	Nine Vig Nielsen	29-05-23	Royal run	DAF	24:15
3	Gitte Petersen	29-05-23	Royal run	DAF	25:43
4	Lis Bøgebjerg Jørgensen	29-05-23	Royal run	DAF	30:08
5	Inge Lise Juhl	29-05-23	Royal run	DAF	30:20
6	Helle Skau	29-05-23	Royal run	DAF	30:37
7	Sigrid Koch-Hørlyck	29-05-23	Royal run	DAF	31:03
8	Helle Holm	29-05-23	Royal run	DAF	34:07
9	Emily Holm-Jensen	29-05-23	Royal run	DAF	34:22
10	Tina Holm-Jensen	29-05-23	Royal run	DAF	34:36
11	Jane Magnussen	29-05-23	Royal run	DAF	35:09
12	Hanne Jonasson Nielsen	29-05-23	Royal run	DAF	36:03
13	Ida Ohlsen Vestergaard	29-05-23	Royal run	DAF	36:06
14	Gry Koch-Hørlyck	29-05-23	Royal run	DAF	36:27
15	Susanne Asmussen	29-05-23	Royal run	DAF	41:49
16	Tina Harder Sørensen	29-05-23	Royal run	DAF	42:51

5 km landevej herrer			Gennemsnit Top 10		29:02
1	Justin Andersen	29-05-23	Royal Run	DAF	19:36
2	Malte Andersen	29-05-23	Royal Run	DAF	21:23
3	Mads Birk Petersen	29-05-23	Royal Run	DAF	24:07
4	Kumar Knadasarmy	29-05-23	Royal Run	DAF	24:18
5	Bjarne Trip	29-05-23	Royal Run	DAF	30:25
6	Ejner Ryge Bøgild	29-05-23	Royal Run	DAF	31:20
7	Mogens Sylvester	29-05-23	Royal Run	DAF	31:29
8	Niels Pram Gad	29-05-23	Royal Run	DAF	34:21
9	Werner Juhl	29-05-23	Royal Run	DAF	35:37
10	Jens Jørgensen	29-05-23	Royal Run	DAF	37:43

10 km landevej herrer			Gennemsnit Top 10		39:58
1	Rico Jessen	29-05-23	Royal Run	DAF	36:19
2	Jesper Stærk Jacobsen	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	37:05
3	Justin Andersen	24-09-23	HC Andersen	IAAF	38:09
4	Noah Schmidt	24-09-23	HC Andersen	IAAF	38:40
5	Torben Køhling	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	39:06
6	Brian Schadt-Hansen	29-05-23	Royal Run	DAF	39:53
7	Anders Barsøe	29-05-23	Royal Run	DAF	40:14
8	Mikael Jakobsen	29-05-23	Royal Run	DAF	41:13

9	Mads Birk Petersen	29-05-23	Royal Run	DAF	41:45
10	Esben Højsager	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	42:25
11	Ole Rasmussen	29-05-23	Royal Run	DAF	44:47
12	Mads Groth	29-05-23	Royal Run	DAF	45:40
13	Bernado Tino	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	45:57
14	Carsten Brik	29-05-23	Royal Run	DAF	47:31
15	Torben Nissen	29-05-23	Royal Run	DAF	49:01
16	Michale Fly Christensen	29-05-23	Royal Run	DAF	49:43
17	Oscar Ebbesen	29-05-23	Royal Run	DAF	50:09
18	Thomas Ebbesen	29-05-23	Royal Run	DAF	50:25
19	Christian Schultz Langhede	29-05-23	Royal Run	DAF	50:52
20	Halfdan Neumann	29-05-23	Royal Run	DAF	53:39
21	Jesper Steffensen	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	54:33
22	Michael Nguyen Haugaard	29-05-23	Royal Run	DAF	54:41
23	Jovan Birkemose	29-05-23	Royal Run	DAF	55:24
24	Jan Pharao	29-05-23	Royal Run	DAF	56:41
25	Jan Vesterlund	29-05-23	Royal Run	DAF	56:53
26	Tommy Jensen	29-05-23	Royal Run	DAF	57:20
27	Søren Lange Pedersen	29-05-23	Royal Run	DAF	57:29
28	Erik Steen Sørensen	29-05-23	Royal Run	DAF	57:30
29	Holger Hansen	29-05-23	Royal Run	DAF	59:09
30	Keld Dam Hansen	29-05-23	Royal Run	DAF	59:31
31	Ole Hohlmann	29-05-23	Royal Run	DAF	1:00:42
32	Allan Vallentin Asmussen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:00:57
33	Brian Johannsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:00:58
34	Kenneth Lorenzen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:02:34
35	Christian Sønnichsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:03:50
36	Poul Erik Sørensen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:05:28
37	Thomas Hunderup	29-05-23	Royal Run	DAF	1:05:29
38	Verner Petersen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:09:45
39	Per Meier	29-05-23	Royal Run	DAF	1:11:01
40	Torben Lykke	29-05-23	Royal Run	DAF	1:11:01
41	Dan Nielsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:12:44
42	Bent Petersen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:16:13
43	Christian Harder-Sørensen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:21:17

10 km landevej kvinder			Gennemsnit Top 10		56:32
1	Anne-Mia Helstam	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	50:32
2	Bodil Nielsen	29-05-23	Royal Run	DAF	51:59
3	Helle Jensen	29-05-23	Royal Run	DAF	54:52
4	Tina Ohlsen	29-05-23	Royal Run	DAF	54:57
5	Anne Marie Andresen	29-05-23	Royal Run	DAF	57:13
6	Jasmin Nielsen	29-05-23	Royal Run	DAF	57:30
7	Elke Christensen	29-05-23	Royal Run	DAF	58:56

8	Hong Nguyen Haugaard	29-05-23	Royal Run	DAF	58:56
9	Marianne Refslund	29-05-23	Royal Run	DAF	59:34
10	Kirsten Toft Nielsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:00:52
11	Conny Schlesinger	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	1:01:06
12	Anne-Marie Skjerk	29-05-23	Royal Run	DAF	1:03:27
13	Lissie callesen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:03:49
14	Silvia Sørensen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:03:53
15	Cecilie Cathrine Johannsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:03:55
16	Silja Gylling	29-05-23	Royal Run	DAF	1:03:55
17	Birghe Baun Brodersen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:04:19
18	Lydia Nørrelykke Gad	29-05-23	Royal Run	DAF	1:04:35
19	Ljudmilla Nielsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:04:41
20	Lis jørgensen	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	1:04:56
21	Margit Abramsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:06:00
22	Hanne Pia Nielsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:06:00
23	Anette Damm Christensen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:06:13
24	Yrsa Bølling	29-05-23	Royal Run	DAF	1:08:14
25	Ulla Asmussen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:10:33
26	Ruth Mikkelsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:12:36
27	Henny Malefijt	29-05-23	Royal Run	DAF	1:13:14
28	Birte Geertsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:13:55
29	Pia Festersen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:15:27
30	Karen Jessen Olsen	18-08-23	Rødekroløbet	DAF	1:14:05
31	Ester Kathrine Nielsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:16:10
32	Benthe Christensen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:16:12
33	Jonna Wilhelmsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:16:32
34	Ritha Jessen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:16:38
35	Lone Beeck	29-05-23	Royal Run	DAF	1:16:56
36	Karen Margrethe Lauridsen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:19:35
37	Petra Vig Jørgensen	29-05-23	Royal Run	DAF	1:21:24
38	Inga Lykke	29-05-23	Royal Run	DAF	1:29:23
39	Hanne Ydegaard	29-05-23	Royal Run	DAF	1:45:13
40	Mette Linnet	29-05-23	Royal Run	DAF	1:51:37

Halvmarathon herrer			Gennemsnit Top 10		1:43:26
1	Jesper Stærk Jacobsen	24-09-23	HC Andersen	IAAF	1:22:35
2	Rico Jessen	11-06-23	Bestseller Århus	DAF	1:23:15
3	Torben Køhling	24-09-23	HC Andersen	IAAF	1:26:16
4	Brian Schadt-Hansen	24-09-23	HC Andersen	IAAF	1:26:47
5	Anders Barsøe	06-05-23	Lillebælt halvmarathon	DAF	1:27:55
6	Esben Højsager	06-05-23	Lillebælt halvmarathon	DAF	1:38:55
7	Henrik Holsteen Jessem	17-09-23	Copenhagen Half	DAF	2:02:05
8	Finn Jacobsen	11-06-23	Bestseller Århus	DAF	2:06:58
9	Halfdan Neumann	17-09-23	Copenhagen Half	DAF	2:09:20
10	Jan Pharao	18-06-23	Viborg Halvmarathon	DAF	2:10:13

Halvmarathon kvinder			Gennemsnit Top 10		2:34:25
1	Jytte Jacobsen	20-08-23	Esbjerg City Half	DAF	1:57:13
2	Gitte Petersen	06-05-23	Lillebælt halvmarathon	DAF	2:13:07
3	Hanne Pia Nielsen	06-05-23	Lillebælt halvmarathon	DAF	2:23:54
4	Birthe Baun Brodersen	24-09-23	HC Andersen	IAAF	2:33:42
5	Karen Margrethe J. Olsen	06-05-23	Lillebælt halvmarathon	DAF	2:35:02
6	Silja Gylling	24-09-23	HC Andersen	IAAF	2:47:44
7	Pia Festersen	20-08-23	Esbjerg City Half	DAF	3:02:18
8	Benthe Christensen	20-08-23	Esbjerg City Half	DAF	3:02:23

Marathon herrer			Gennemsnit Top 10		4:09:02
1	Anders Barsøe	24-09-23	HC Andersen	IAAF	3:29:54
2	Torben Nissen	03-06-23	Stockholm Marathon	IAAF	3:48:04
3	Rene Andersen	23-04-23	Hamborg Marathon	DLV	3:48:07
4	Michael Jessen	14-05-23	CPH Marathon	IAAF	4:05:14
5	Bo Junker	19-03-23	Barcelona Marathon	IAAF	4:11:18
6	Frank Bargmeyer	19-03-23	Barcelona Marathon	IAAF	4:11:25
7	Preben Petersen	24-09-23	HC Andersen	IAAF	4:35:26
8	Erik Steen Sørensen	19-03-23	Barcelona Marathon	IAAF	5:02:47

Marathon kvinder			Gennemsnit Top 10		4:46:40
1	Jette Tønder	24-09-23	HC Andersen	IAAF	04:35:27
2	Jytte Jacobsen	24-09-23	HC Andersen	IAAF	4:40:37
3	Tanja Albæk	24-09-23	HC Andersen	IAAF	4:47:47
4	Helle Jensen	19-03-23	Barcelona Marathon	IAAF	5:02:47

Bemærk at Broløbet ikke er DAF-opmålt, og derfor ikke tæller med.

Ud over de 2 Royal Run løb vi har haft i Aabenraa, har der på landsplan kun været 16 DAF-opmålte løb. Det er for lidt - eller for tyndt - et grundlag til at lave en rangliste på.

Jeg håber, vi får vores eget Bjergmarathon testløb op at køre igen, hvor der så vil være distancerne 5-10-15 km, som over en sæson bliver afholdt 3 gange. Når året er omme, kan vi trække en resultatliste, som så vil danne grundlag for den egentlige rangliste - eller måske endda et klubmesterskab.

Kim Meyer

Sæsonslut i Aabenraa

d. 20.9. Der var 50 deltagere, heraf halvdelen fra Aabenraa, og de øvrige kom fra Haderslev, Hammelev og Vidar. Generelt er antallet af deltagere i underkanten af det ønskelige, men positivt med det pæne antal fra AAIG, og de 2 stævner i Aabenraa har så også været de mest besøgte af de almindelige sønderjyske stævner.



Mathilde dukkede uventet op før stævnet. Ses her sammen med Kenny og hendes mor.

Når man har siddet hjemme ved computeren og lavet stævnet, er det altid spændende, om virkeligheden passer til planlægningen. Igen lykkedes det at afvikle et stævne med mange øvelser inden for ca. 2 timer og efter tidsplanen. Det er muligt, da vi heldigvis fortsat har en dygtig og ansvarlig flok af dommere og ledere.

Vi brugte i øvrigt den model, at øvelseslederne + et par forældre var faste, mens nogle af de øvrige

ledsagende forældre hjalp ved de øvelser, deres børn deltog i. På den måde kunne de både følge deres børn og samtidig hjælpe til.

Mange deltagere satte PR eller fik forbedret deres nåleresultater f.eks. fra bronze til sølv eller sølv til guld. Bl.a. fik vi fine resultater i højde ved de yngre. Her skal vi måske til at bruge bøjler på springstøtterne for at mindske risikoen for at lande på overliggeren med ryggen. Nogle slog sig gevaldigt.



Højde blev en fin øvelse bortset fra, at det gjorde "avs" på nogle. Billedet er dog fra stævnet i Sønderborg. Her ses Malou Christesen, Clara Egander Skov og Elly Gylling.

Christian H Cousin 15 år stod for en flot pr på 100m med 12,55. I stævnet var indlagt et par sønderjyske mesterskaber for at aflaste selve mesterskabsstævnet d. 1.10 i Haderslev.

I hammer vandt Gry Koch-Hørlyck pi 13 år med 13,36. Lucie Hempel vandt ved pi 14-15 år med 17,02, og Silja

Gylling vandt ved pi. 18-19 år med 23,62.

I trespring vandt Anders Beck Michelsen 13 år med 7,80. Lucie 14-15 år vandt med 8,90 og ved pi 18-19 år vandt Anne Sofie Michelsen med 9,20 og Silja nr. 2 med 8,45.

Inden stævnet, da nogle af os var ved at gøre klar, dukkede vores ”gamle” medlem Mathilde U Kramer op. Hun skulle lave noget video af nogle træningsøvelser. Da hun rejste fra klubben/byen i 2016 var hun Danmarks hurtigste, og hun er fortsat blandt de allerbedste.

En anden gæst. En mand dukkede op og så noget søgende ud. Det viste sig så, at det var en atletikdommer (Detlev) fra Sydslesvig, der flere gange har været i Danmark som dommer, også i Aabenraa ved et par veteranstævner. Han blev selvfølgelig indrullet i dommerstaben, og vi har hans mail til senere ”brug”.

Resultaterne fra stævnet kan ses på hjemmesiden.

Helge Laursen

***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!***

LM Aalborg 2023

Fredag eftermiddag drog vi med en bus mod nord. Denne gang var vi i en samlet bus med andre klubber fra Sønderjylland.

Vi kørte nordpå i som nogen, nok ville kalde længe. Men ved Randers holdt vi en pause, hvor man kunne komme ud og strække benene og lige få lidt mad hvis der var mere tilbage af madpakken.

Vel ankommet til Aalborg fandt vi skolen og fik vist klasselokalet. Der som altid var et dejligt meget varmt lokale



Her er lidt hvad nogle af atleterne har at sige om turen:

Lucie:

Jeg synes at det har været, en mega fed oplevelse. Jeg har haft det sjovt, med de andre fra klubben og også fra de andre klubber. Jeg har også fået et par nye venner.

Det var et godt klasselokale, vi skulle overnatte i. Det var dog en smule svært, at falde i søvn pga. larm fra madrasserne og snorkeriet. Det var lidt dumt, at vi skulle gå så langt, til stadionet, om

morgenen med vores tunge tasker, som vi skulle bære rundt på.

Det var en meget varm dag, men fik alligevel to tredje pladser i højde og længde. Selvom jeg var et stykke fra min PR og selvom jeg var træt.

Alt i alt var det en god tur til LM i Aalborg.



Silja:

Vi havde en rigtig hyggelig tur til LM!

Busturen derhen fredag var lidt lang og varm, men der var masser tid til snak både med Aaigerne og dem fra Vidar. Lørdag startede vi dagen kl. 06.15, så vi kunne nå at gå de ca. 2 km (med fuld oppakning) til stadion og få morgenmad.



Ellers havde vi et rigtig godt LM, hvor vi vandt masser af medaljer, og hyggede os.

Malou:

Det har været mega hyggeligt. Men jeg hader at stå så tidligt op.

I bussen derop og hjem, var det lidt kedeligt. Der hvor vi skulle sove, blev lyset ved med at tænde ude på gangen, indtil døren blev lukket.

På vejen hjem fik vi Mac Donalds mad, det kunne jeg godt lide 😊.

På hjemturen spillede vi også kort og ludo på min telefon. Det var sjovt og nu er vi på vej hjem til Aabenraa.

Elly:

Jeg synes det har været hyggeligt.

Køreturen har godt nok været lang, men der er ok. Malou, Clara og jeg, har også været meget sammen med Katrine fra Vidar. Det har været hyggeligt. Det var også lidt hårdt til stævnet, for man skulle gøre sit allerbedste, fordi det er Landsmesterskaberne. Til sidst kunne jeg ikke mere. Vi har også spillet meget kort og ludo. Nu har jeg ikke mere at skrive slut.

Johan K J:

Vi Kørte i bus fra Aabenraa hele vejen op til Aalborg. Hvor vi skulle sove på en skole.

Dagen efter skulle vi starte med at rydde op og så gå ned på stadion for at få morgenmad.

Derefter skulle jeg lave mine øvelser, dagen gik hurtigt.

Og vi sluttede af med at skulle med en bus tilbage til Aabenraa, på vejen hjem spiste vi aftenmad på mac Donald.

Lederne:

Som børnene rigtig nok skriver gik det afsted i bus mod nord. Med en pause ved Randers som blev lidt længere end lige planlagt, da nogle bestilte noget mad der tog længere at lave (ingen fra aaig).

Vi ankom godt til skolen hvor vi fik anvist et klasse lokale. Bevares vi kunne da finde lidt plads til alle, da vi jo sover og kæmper sammen med da andre sønderjyske klubber.

Der måtte lige fikses lidt så lyset i lokalet ikke tænde mit på natten. Ja man kan godt sige, selv om alt var åbnet som kunne åbnes var det ikke koldt i lokalet.

Lørdag morgen fik vi tømt lokalet igen og sat alt på plads. Derefter gik den "vilde" gåtur hen til stadion og hold nu fast det var hele 1,8 km (helt rolig alle overlevede selv nogle af dem med et smil på læberne). Hvor der ventede noget morgenmad, der var vel noget for næsten en hver smag og vil ikke tro der var nogen der gik sultne derfra. Så alle fik tanket noget energi til stævne start.

Det var en dejlig lørdag morgen med det bedste vejr, så Aalborg viste sig fra sin gode side.

Alle sammen havde en god dag, der blev kæmpet og hygget på tværs af klubberne. Som dagen skred frem blev det kun varmere på stadion i Aalborg. Det kunne man især se på Ruben som blev mere og mere rød i hovedet.

Og billederne siger jo meget mere end vi kan skrive, hvis det er, kan man også se billeder på facebook siden aaig atletik.

Lederne Kenny og Ruben vil gerne takke alle de unge mennesker for en dejlig og hyggelig tur til LM 2023 i Aalborg.



Ruben Jacobsen

Idrætsmærket

Første fase af atletikmærket er ved at være overstået, nemlig atletikprøverne. (skulle nogen stadig mangle noget, så kontakt en af idrætsmærkefolkene).

Ellers er næste fase indkaldelse til formprøver inden længe, samt afvikling af udholdenhed – ofte klares denne del individuelt (deltagelse i et løb mm, men ellers kan det klares i samarbejde med en fra idrætsmærkeudvalget: Andreas Møller, Bodil Nielsen, Kim Meyer, Karsten Nissen og Helge Laursen.

Vi er i skrivende stund oppe på et pænt antal, der har klaret atletikken. Året startede med flere uafklarede spørgsmål på overordnet plan om idrætsmærket. Men det ligger fast, at man også kan tage idrætsmærket som løbemærket. (Deltagelse i 2 godkendte løb, hvor man klarer bestemte tidskrav). Snak evt. med Bodil om, hvilke løbsmuligheder der er.

Håbet er, at nu er de mere formelle ting på plads.

Helge Laursen

Medlemsrekruttering? Handling?

Jeg havde en længere artikel i sidste nummer af klubbladet: ”Atletiktanker efter coronaen. Flere medlemmer? Ja tak.”

Vi synes jo selv, der er mange gode grunde til at gå til atletik. Så hvorfor har vi ikke flere aktive for tiden?

Ved nålestævnerne har jeg ofte god tid, når jeg går rundt som speaker (mit store arbejde er lavet ved forberedelsen af stævnet). Ved det sidste stævne havde jeg en interessant snak med Noahs far, der også var ærgerlig/bekymret over det lave medlemstal. Han mente, at begrebet atletik var ukendt for langt de fleste børn/unge og måske efterhånden også for forældrene. Det er måske noget, vi bare har taget for givet.... Han havde også nogle idéer til skolesamarbejde, der måske kunne give noget på medlemsområdet – noget vi ellers ikke har for gode erfaringer med. Også Jesper Stærk Jakobsen har luftet tanker i den retning.

Jeg fornemmer, at der er en god interesse fra forældrene til de forholdsvis få aktive, vi har. Noget, der også kommer til udtryk i, at da det kneb ved træningen ved de alleryngste, sagde Karl Peters far, Søren Hestbæk, ja til at hjælpe.

Når jeg skriver om dette emne, dukker der tanker op, både egne, og ting jeg har hørt fra andre, så noget supplement til ovenstående:

Vores tidligere PR-modeller virker ikke så godt mere, så vi skal nok tænke anderledes. Mange budskaber drukner i informationsmængden. Måske bruge mere mund til mund – måske en lille informationsfolder, man kan give til en kammerat, et nabobarn osv.

Der har været rigtig gode input på facebook, men står ofte noget alene, så det bliver til spredt fægtning – bare som eksempel.

Det er heller ikke ligegyldigt, hvornår de forskellige indsatser ligger.

Måske skal der ses på de steder, hvorfra vi rekrutterer ”mange” (mange er børn af voksne medlemmer i klubben, nogle kommer fra bestemte skoler osv).

Samtidig med, at man evt. laver en ”PR”-kampagne bl.a med de mange gode grunde som ”salgsargument” skal fundamentet selvfølgelig være i orden: trænere, redskaber, nem indmeldelses-procedure, udmelding i god tid om træning, let tilgængelige oplysninger om træning, klub mm

.

Og det var så det: Mange tanker/idéer om emnet har været fremme, enten som her i en artikel, eller måske sagt på et trænermøde eller i en tilfældig snak – og derefter ”lykkelig glemt”.

Eller:

Samle punkterne/idéerne i et ”katalog”, der tages frem jævnligt til udførelse: f.eks kort efter nytår, så man i god tid kan forberede sæsonstart med relevant PR. Måske også en indsats for eftersæson. Måske andre målrettede indsatser.

Helge Laursen

SkoleOL 2024

Alle kan hjælpe

Allerede inden sæsonen er forbi, er man så småt i gang med den næste. Vi har igen meldt ind som arrangør af et indledende stævne.

Det er så planlagt til onsdag d. 8. maj 2024. Vi håber, at hjælperne fra i år (+ andre) igen er klar til at hjælpe. Hjælperne fra i år vil selvfølgelig blive kontaktet i god tid, men I må da meget gerne sætte x i kalenderen.

Helge Laursen



Rødekroløbet d. 18. august 2023, som også var sønderjysk mesterskab

Rødekroløbet er et hyggeligt byløb, som foregik på en 2 km rundstrækning i midtbyen. Løbet blev afholdt sammen med midtbyfesten, så der var rigtig mange tilskuere og mange mennesker, som hyggede sig i målområdet.

Løbet blev arrangeret af Rødekro Tri & Motion.



Lige før start på børneløbet

Løbet startede med et børneløb, hvor børn op til 10 år skulle løbe 600 m.

Derefter skulle børn over 10 år løbe 1.200 m.

Det var gratis at deltage i børneløbet. Alle der var forhåndstilmeldte fik en t-shirt og en medalje.

For de voksne kunne der vælges mellem 3 distancer: One mile (1.609 m), 6 km og 10 km.



Malou fra AAIG blev nr. 3 på one mile



Anne Grete og Holger løb 6 km

Det var dejligt at se, at der var nogle grønne AAIG-bluser hist og pist.

Alle børnene løb i de røde t-shirt, som de havde fået, men der var der også nogle AAIG-ere i blandt.



Esben løb 10 km



Jesper løb 10 km



Helle løb 10 km



Conny løb 10 km



Jesper løb 10 km, blev samlet nr. 5 og blev sønderjysk mester i sin aldersklasse



Karen og Lis løb 10 km og blev henholdsvis 1 og 2 til sønderjysk mesterskab i deres aldersklasse



Jeg løb 10 km og blev sønderjysk mester i min aldersklasse

Bodil Nielsen



Aaig Triathlon klubtur til Fredericia

14.-15. oktober 2023

Foreløbigt program:

Lørdag den 14. kl. 9.00:

Afgang fra Stadion

Ca. kl. 10.00:

Ankomst til Danhostel Fredericia

Mulighed for at gå, løbe, cykle (MTB/gravel), svømme mm.

Madpakkespisning, kaffe m. kage samt aftensmad

Snak om kommende sæson 2024

Søndag den 15.

Morgenmad samt fælles træning

Bindende tilmelding til Lars Christiansen **senest 1.10.**

på mobil 40586146 eller lch@vela.dk

Terminsliste 2023 – 24

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	
------	-----	------	------	-------------	--

Oktober					
Søndag 1.	9.00	Aabenraa Stadion	T	100 Miles Xtreme Gravel Challenge	
Søndag 1.		Haderslev Stadion	A	Sønderjyske Mesterskaber	
Lørdag 7.	10.30	Rødekro	Alle	Sønderjysk Cross	
Lør-søn 7.-8.			A	Klubtur Atletik	
Lør-søn 14-15.	9.00	Danhostel Fredericia	T	Klubtur Triathlon	
Søndag 22.		Vejle	M	Vejle Å-dals løbet**	
Lørdag 28.	10.30	Sønderborg	Alle	Sønderjysk Cross	
Søndag 29.		Himmelbjergløbet	M	Klubtur Motion	
November					
Lørdag 18.	10.30	Starup	Alle	Sønderjysk Cross	
December					
Lørdag 2.	10.30	Aabenraa Stadion	Alle	Sønderjysk Cross	
Søndag 3.	23.59	petra.vig@post.tele.dk	Alle	Deadline klubblad nr. 5	
Lørdag 16.		Aabenraa Stadion	M	Ugen-før-jul-løbet	
Januar					
Mandag 1.			M	Nytårsløb	
Mandag 1.	15.00	Sønderstrand	Alle	Nytårsbadning	
Lørdag 13.	10.30	Kruså	Alle	Sønderjysk Cross	
Februar					
Lørdag 3.	10.30	Knivsbjerg	Alle	Sønderjysk Cross	
Lørdag 24.	10.30	Løgumkloster	Alle	Sønderjysk Cross	
Marts					
Lørdag 9.	10.30	Haderslev	Alle	Sønderjysk Cross	

**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