

AAIG

Nr.6 2008 41 årgang



Arne Hanfgarn sammen med Christina,
Trine og Kirsten efter 8 km kapgang

AAIG – atletik, tri & motion

“organisation”



Klubbladsredaktør

Kirsten E. Møller, eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	74 68 58 73
--	---	-------------

I redaktionen

Bodil Nielsen, bniel@aabenraa.dk	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16
Jens Lassen, Jens.Sanne@mail.tele.dk	Skinderbro 23, 6200 Aabenraa	74 62 57 43
Torben Lykke lykkeinto@webspeed.dk	Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 37 68

Hjemmeside (aaig.dk) og (bjergmarathon.dk)

Ove Schneider, oveschneider@mail.dk	Bolderslev Skovvej 22, 6292 Bolderslev	74 64 67 72
---	--	-------------

Foto

Lars Bo Hansen larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
---	------------------------------	-------------

AAIG-atletik & triathlon udvalg (bestyrelse)

Formand (klubadresse)

Helge Laursen, DGI, laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
--	--------------------------------	-------------

Næstformand

Lars Bo Hansen, larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
--	------------------------------	-------------

Sekretær

Allan Lotzkat, AAIG-formand, dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
---	------------------------------	-------------

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Jesper Jakobsen, TRIATHLON	Bag Møllen 21, 6200 Aabenraa	28 76 93 28
Holger Jacobsen, MOTION	Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa	74 62 82 56
Ria Hegewald, kasserer ria@hegewald.dk	Midtløkke 28, Kliplej, 6200 Aabenraa	74 68 73 32
Susanne Garbrecht, garbrecht@webspeed.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aabenraa	74 62 60 74
Claus Guldager, ad hock cgu@dahlguldager.dk	Engsig 16, 6200 Aabenraa	74 62 57 47

Atletik aktivitetsudvalg

Kirsten E. Møller, DT-kv. + veteraner	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	74 68 58 73
Ruben Jacobsen, DAF rujacobsen@msn.com	Flensborgvej 202, Styrtom, 6200 Aabenraa	40 61 19 35
Poul Beck, senior atletik pbe@aabenraa.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	74 62 97 79
Allan Lotzkat, dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Helge Laursen, DGI-formand, laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
Lars Bo Hansen, larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49

Triathlon aktivitetsudvalg

Jesper Jakobsen, cykl., svøm aaigtri@hotmail.dk	Bag Møllen 21, 6200 Aabenraa	28 76 93 28
Jens Gydesen, licens jens.gydesen@rugkobbelskolen.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17

Motions aktivitetsudvalg

Holger Jacobsen famjac@post10.tele.dk	Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa	74 62 82 56
Bo Junker junker@sport.dk	Nygade 33C, 6200 Aabenraa	74 62 49 01
Ove Schneider oveschneider@mail.dk	Bolderslev Skovvej 22, 6292 Bolderslev	74 64 67 72
Dan B. Nielsen danbn@sol.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	74 64 66 56
Poul Erik Sørensen silpo@mail.tele.dk	Frøeløkke 68, 6200 Aabenraa	74 62 74 92
Mette Fallesen mette.fallesen@mail.dk	Genner Bygade 54B, Genner	74 52 59 57
Per Buchhave, buchhaveper@webspeed.dk	Jernbanegade 45, 6200 Aabenraa	23 20 66 76

idrætsmærke

Arne Hanfgarn	Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa	74 62 46 70
Anders Jørgensen hadjb@post.opasia.dk	Lindbjerg skovvej 116, 6200 Aabenraa	74 62 86 69

Aabenraa Bjergmarathon styringsgruppe

Holger Jacobsen famjac@post10.tele.dk	Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa	74 62 82 56
Mogens S. Nielsen msnkt@nielsen.tdcadsl.dk	Vaxjøvej 40, 6200 Aabenraa	24 27 37 71
Bo Junker junker@sport.dk	Nygade 33C, 6200 Aabenraa	74 62 49 01
Jesper Steffensen jeste@privat.dk	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Helge Laursen laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
Dan B. Nielsen danbn@sol.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	74 64 66 56
Carsten Tondering cto@saekko.dk	Farverhus 260, 6200 Aabenraa	74 62 98 22
Hans Sjursen hsj@abena.dk	Rådmandsløkken 26, 6200 Aabenraa	74 63 24 30
Per Hussmann per.hussmann@get2net.dk	Lindsnakkevej 7, 6200 Aabenraa	74 62 54 86

Nålestævner

Susanne Garbrecht, garbrecht@webspeed.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aabenraa	74 62 60 74
---	-----------------------------------	-------------

Kasserer/Kontingent

Ria Hegewald, ria@hegewald.dk	Midtløkke 28, Kliplev, 6200 Aabenraa	74 68 73 32
--	--------------------------------------	-------------

Statistik

Kirsten E. Møller, (e-mail: se andet sted)	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	74 68 58 73
--	---	-------------

Teknisk udstyr (stopure, pistol)

Lars Bo Hansen, larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
--	------------------------------	-------------

El-tid

Søren H. Jensen , DT-mæ. soren@letterbox.dk	Jernbanegade 34, 3 sal tv.	60 80 20 19
Lars Bo Hansen, larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49

Vægtlokale

Palle R. Madsen, palle_r_madsen@hotmail.com	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
---	-----------------------------------	-------------

Redskaber

Torben Laursen, tl@dfif.dk	Gl. Kongevej 48, 6200 Aabenraa	74 63 25 15
--	--------------------------------	-------------

Klublokale (reservation ved formanden)

Lars Aag. Nielsen, lan@aabenaar.dk	Klintetoften 9, Hjordkær, 6230 Rødekro	74 66 66 73
---	--	-------------

Trænere

Helge Laursen (pi./dr.12-13år, atl.), laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Arne Matthiesen (pi/dr.6-9 år), arne.matthiesen@tdcadsl.dk	Hjelm Allé 26, 6200 Aabenraa	74 62 92 52
Aviaaja Pregaard (pi/dr.6-9 år), avi.pregaard@hkolstrupscole.dk	Nørrevang 15, 6200 Aabenraa	73 62 29 45
Lars Bo Hansen (pi/dr.12-13 år, mel./lang løb), larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
John Kulby (pi/dr.8-11 år) kulby@post9.tele.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Tommy Kraak (pi/dr.10-13 år, atl.), kraak@mail.dk	Skolegade 10A, Kliplev, 6200	74 68 80 98
Allan Lotzkat (pi/dr.8-11 år, atl.), dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Claus Guldager (pi/dr.10-13 år, atl.), cgu@dahlguldager.dk	Engsig 16, 6200 Aabenraa	74 62 57 47
Kenny B. Andersen (pi/dr.8-11 år, atl.) garbrecht@webspeed.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab.	74 62 60 74
Henning Pedersen (kastetræner), store.p@rungstedlund.telelet.dk	Idrætsvej 17, 6240 Løgumkloster	27 33 62 04
Poul Beck (fra ca.14 år + senior m/k, atl.), pbe@aabenaar.dk	Kongensgade 62, 6200 Aab.	74 62 97 79
Kirsten E. Møller (fra ca.14 år + senior m/k, atl.)	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	74 68 58 73
Torben Laursen (kastetræner), tl@dfif.dk	Gl. Kongevej 48, 6200 Aabenraa	74 63 25 15
Palle R. Madsen (mel./lang løb), palle_r_madsen@hotmail.com	Urnehovedvej 114, 6392 Bol.	74 64 63 45
Ove Schneider (motionister) oveschneider@mail.dk	Bolderslev Skovvej 22, 6392 Bol	74 64 67 72

<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt (mobil 20275706)	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	74 62 67 67
--	-----------------------------	-------------

<u>Stadion kantine</u> Tove Jørgensen (mobil 20409447)	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	74 62 04 47
---	-----------------------------	-------------

* Forkerte eller manglende oplysninger, henvendelse til Lars Bo Hansen 74 83 33 49

udg.29.11.2008

Indholdsfortegnelse

Organisation	Side 2
Indholdsfortegnelse	Side 4
Formanden har ordet	Side 5
Carsten Boisen Memorial	Side 6
Atletik og Motionseminar	Side 9
Månedens ungdommer	Side 14
Idrætsmærket	Side 15
Ungdoms Top 10	Side 17
Senior Top 10	Side 18
Ranglister	Side 19
Klubbladet skrev....	Side 32
Debut på Cross Duathlon	Side 34
BørneMesterskaber	Side 35
Århus By Night	Side 39
Vintertræningstider	Side 41
Terminliste	Side 42

Næste klubblad

Deadline for (nr. 1-2009): Søndag d.1.2. 2009

Artikler sendes til;

Kirsten Eskildsen Møller

Møllevej 50

Felsted

6200 Aabenraa

eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige højre margen.

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. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forside

Forsiden viser 66årig Arne Hanfgarn sammen med Christina Haman, Trine Bohsen og Kirsten Eskildsen-Møller efter at de har gået 8km kapgang i regnvejr søndag den 9.11. i forbindelse med idrætsmærketegningen.

Arne Hanfgarn er primus motor i idrætsmærketegningen sammen med Bodil Nielsen og Anders Jørgensen, som i år ihærdigt har sørget for at over 30 AAIGére får idrætsmærket i 2008.

Formanden har ordet

Nogle har måske glippet lidt med øjnene, da de læste sidste nummer af klubbladet, hvor redaktionen havde små uddrag fra tidligere klubblade. Bl.a stod der i et klubblad for 30 år siden, at Helge Laursen ønskede at blive afløst som formand.

Nogle har nok læst det som en fejl, og for mig er det da også tankevækkende.

For en ordens skyld skal jeg da sige, at det ikke tog 30 år at forsøge at blive afløst som formand, men at det lykkedes på generalforsamlingen lige efter. Nu skal jeg heller ikke her begynde på en lang historisk udredning om, hvad der ellers sådan er sket på det område, og hvordan det gik til, at jeg et stykke ind i 80'erne mod forventning igen endte på posten, en periode, der kom til at strække sig ind i 90'erne, og jeg havde bestemt ikke forestillet mig, at jeg skulle have en 3. periode også. Imidlertid røg afdelingen for ca 4 år siden ind i en krisesituation, hvor resultatet så blev, at jeg overtog formandsposten igen – hvilket bestemt ikke lige var det, jeg havde drømt om.

Håbet er, at vi snart kan få færdiggjort arbejdet med afdelingens struktur, der som mål har at tydeliggøre arbejdsfordelingen i afdelingen, at give stor medindflydelse i et forpligtende fællesskab. – Et arbejde der er foregået samtidig med, at vi har haft en høj idrætsaktivitet.

Det er væsentlig for mig, at min afløser først og fremmest skal kunne koncentrere sig om det idrætslige, og ikke blive kvalt ved at bruge en masse kræfter på ”organisationsudvikling”. Ikke dermed sagt, at en struktur er noget endeligt. Når det har med mennesker at gøre, vil der altid ske forandringer.

Ellers lakker atter et år med høj aktivitet mod enden.

I ønskes alle en glædelig jul og et godt nytår.

Carsten Bojsen Memorial

Den 27. september på Esbjerg stadion blev der afholdt det sæsonafsluttende stævne, Carsten Bojsen Memorial, for fjerde år i træk. I år var der to AAIG'ere med, Pernille Laursen og Nikolaj Laursen – dog mest med som opbakning, da han var skadet. Stævnet er en kastemangekamp, med en efterfølgende øl-mile. På grund af utrolig mange tilmeldinger i år, blev vi delt op i en "seriøs" gruppe, som primært bestod af kastere og en knap så seriøs gruppe, som hovedsagligt bestod af de, som ikke havde kast som primære discipliner. Under stævnet er det tilladt at indtage alkohol, da det mest af alt bare er en meget social dag med hygge, fis og ballade. Til trods for at det var planlagt som et "hyggestævne", så var det anmeldt til DAF, hvilket betyder, at resultaterne er gyldige til ranglister osv. Heldigvis, for både Trine Mulbjerg (Ringkøbing AM) og Pernille Laursen (AAIG) satte personlige rekorder i henholdsvis kugle og spydkast. I kugle kom Trine ud på 13,35m og Pernille 36,02 i spyd. Til dette stævne var det første gang Pernille prøvede kræfter med vægtekast, her kom hun ud på 10,59m.

Efter kastemangekampen, skulle der løbes øl-mile. Der skulle løbes 1.609,3m, hvor der for hver påbegyndt runde skal drikkes en øl, før man fortsætter (4 øl i alt). Da øl-milen var overstået, gik vi i bad og gjorde os klar til fest. Der var et rigtig lækkert tagselvbord, som vi kastede os over, efter en meget lang

dag. Der var en frisk, glad feststemning hele aftenen, indtil der var nogle der blev meget "trætte" og måtte gå i seng. Til stævnet og festen var vi unge som gamle samlet og hyggede os utrolig meget.

Endnu en gang var det et meget hyggeligt og ikke mindst socialt stævne. Det var en dejlig måde at få sluttet sæsonen af på.



"Jo grimmere, jo bedre" er et godt motto til CBM. Her ses Pernille Laursen sammen med nogle andre deltagere i "kaster gruppen".



På plads inden startskuddet til øl-milen. Her er de fleste af stævnets deltagere samlet inden øl-milen.

Flere billeder og resultater (+ video) kan ses på Carsten Bojsen Memorial's hjemmeside:

<http://www.twolf.dk/cbm/>

RIMECO

SCRAP • STAINLESS • FERRO-ALLOYS

AABENRAA
DENMARK

ST. PETERSBURG
RUSSIA

VVS INST. FORRETNING

Math. Hendes Eftf. ApS



Kilen 4, 6200 Aabenraa . Tlf. 74 62 37 60
Aabenraavej 24, Hjørdkær, 6230 Rodekro

Arkitekt tegnestue
OVE BANG



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

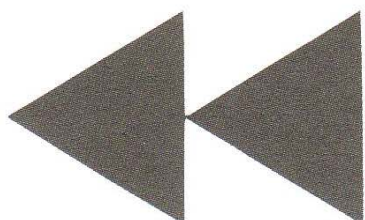


**Bent's
Bageri**

Persillegade 9 . Tlf. 74 62 20 25

Alt i hjemmebag

også vore rugbrød



Kreditbanken
- den lokale bank

Støt vore annoncører
de støtter os...



**ERLING ANDERSEN
SNEDKER og TØMRER
FORRETNING A/S**

Karpedam 4e • 6200 Aabenraa • Tlf. 74 62 70 00
www.erlingandersen.dk



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

SALON DOMINIQUE

Storegade NO. 28 Aabenraa

Telefon 74 63 00 81

www.salondominique.dk

telesikring
Alarmsystemer

Privatalarm - RS home



Pris for
oprettelse
1495,-
Incl. moms

Abonnement fra
kr. 195,- Prisen er
excl. etablering af
230V, stik til
telefon-tilslutning
samt evt. over-
vågning via GSM

*Tryghed for dig
og din familie*

- 1 central med indbygget sirene
- 2 rumdetektorer
- 1 nøglebrik
- 1 nøgleboks til opbevaring af nøgler for udrykningspersonale.
- 1 fjernbetjening ved til-og frakobling
- Installation og alarmskilte

BEMÆRK!
Tilbud er incl.
2 rumdetektorer

70 133 233 | www.telesikring.dk | info@telesikring.dk

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

MÆRKEVARERNE

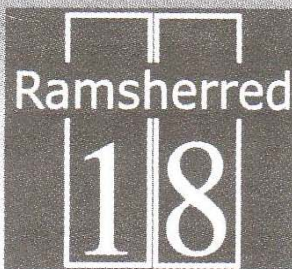
-NATURLIGVIS HOS RAMSHERRED 18

CERO

ELTON

MERRYTIME

LauRie



LINDON

MELCHER

MITUSCH

PARDON

Signature

BENTE JESSEN

GÅGADEN · 6200 AABENRAA · TLF.: 74 62 57 50



**Karstens Cykel-,
Knallert- &
MC Center ApS**

Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

REVI SION SCEN TRET

Haderslevvej 6
6200 Aabenraa

T 7462 4949

F 7462 4950

E rcaa@rcaa.dk

W www.rcdk.dk

Afdelingskontorer i
Tinglev, Haderslev,
Sønderborg, Skærbæk,
Tønder og Padborg

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Atletik- og motionsseminar, Idrættens Hus Brøndby

Den 14-15. november deltog Jesper Lycke og undertegnede i DAF's atletik- og motionsseminar i Idrættens Hus i Brøndby for primært at få noget inspiration til vinters løbetræning – et godt arrangement der afholdes årligt med forskellige foredragsholdere.



Idrættens Hus i Brøndby som vi kender det fra medierne.

Følgende foredrag kunne man deltage i:

1. **Jesper Løvind Andersen:** Hvorfor er nogen hurtigere end andre? Muskelfibertyper, grundlaget for hurtighed
2. **Christian Neergaard:** Løb meget uden overbelastning – forebyggende øvelsespraksis
3. **Søren Munch:** Ungdomsarbejde i SAK 77
4. **Richard Hjørtbjerg:** Distancetræning - motion til elite
5. **Knud Andersen:** Spydkast – træning for børn og unge. Tekniske grundelementer og specialøvelser (praktik i hal)
6. **Martin Kreutzer:** Spis dig i topform - præstationsfremmende kostvaner
7. **Debat:** Flere kvinder som idrætsledere
8. **Mads Bangsø:** Intervaltræning til 200m & 400m
9. **Cry McNeely Giviens:** Bootcamp (praktik udendørs!)
10. **Thomas Kristiansson:** Hæktræning for ungdom (teori + praktik i hal)
11. **Rasmus Henning:** TRI-træning, selv-motivation, udvikling, mentale og personlige egenskaber
12. **Wilson Kipketer:** Hvordan trænes teknik med løbere?

Jesper og undertegnede valgte de foredrag der er fremhævet med fed, da der var to parallelløbende foredragsrækker - her lidt fra foredragene til inspiration.

1: Jesper Løvind Andersen

Kommer fra Institut for idrætsmedicin og han fortalte om hvorfor nogle mennesker er hurtigere end andre fra naturens side.

Forenklet hænger det sammen med hvilken muskeltype vi er sat sammen af i f.eks. benene hvis man skal løbe. I den forbindelse kan det faktisk godt betale sig at få analyseret et lille stykke muskelvæv, hvis man er meget seriøs for rent sagt ud ikke at spille tiden. Det er nemlig ikke sådan at alle muskler i et menneske er langsomme eller hurtige, det er en kombination. Men hvis man f.eks. skal løbe længere distancer er det bedst med type 1 muskler (langsom myosin) og type 2 (hurtige myosin) i benene og hvis man skal sprinte er det bedst med type 2 muskler (hurtig myosin) og type 3 (meget hurtige myosin) muskler.

Sprinter skal f.eks. have meget styrketræning med 80% last eller mere for at øge styrken, samt en del anaerob træning og udholdenheds udøvere skal være så lette som muligt med moderat styrketræning for at stabilisere kroppen og meget aerob træning. Begge typer skal selvfølgelig spise fornuftigt så man ikke mangler proteiner, kulhydrater og vitaminer.

Jesper Løvind fortalte også hvorfor den atletiske sorte mand gennemsnitlig var hurtigere end den hvide mand. Det skyldes netop sammensætningen af muskelfibre, de har flere typer 2 og 3

muskler. Ud over det med musklerne gav han også en forklaring på hvorfor den nuværende verdensrekordholder på 100m (9,69 sek) Usain Bolt er hurtigere end den tidligere rekordholder Asafa Powell (9,74 sek). Det skyldes bl.a. at Usain kun tager 41,05 skridt medens Asafa tager 43,50 skridt. Så ud over hurtighed skal man også prøve at komme længere pr. skridt. Generelt er tendensen at de pers. der har forbedret 100 m sprint verdensrekorden at de tager færre skridt pr. 100 m. Generelt var dette foredrag meget spændende, hvis man vil ind til sagens kerne, men også forholdsvis svær stof.

4: Richard Hjortebjerg

Har været leder af motionstræning i Sparta, er løbekonsulent hvor han bl.a. laver målrettet træningsprogrammer for løbere, som kan ses på hans hjemmeside www.rh-running.dk. Er træner for Danmarks bedste langdistance løber Anne-Mette Aagaard.

Hans foredrag belyste også hvorledes Anne Mette fra at være motionsløber gik til at være eliteløber.

34 årige Anne-Mette er en utrolig slider og figther – er fantastisk seriøs med sin idræt. Hun har løbet de sidste 15 år, og siden 2001 har Richard planlagt træningen for hende. Da havde hun løbet maraton på 2 timer og 55 minutter og 45 sekunder, men en rygskade holdt hende væk fra løbet i et par år. De første par år havde hun en markant fremgang til 2 timer og 48 minutter og vandt bl.a. Copenhagen Marathon 3 gange. Efterhånden som træningen blev intensiveret og med 2 timer, 37 minutter og 3 sekunder i Rotterdam blev hun udtaget til EM i Göteborg i 2006.

6: Martin Kreutzer

Er ernæringskonsulent ved Institut for Human Ernæring, fast skribent på "I form" og forfatter til bl.a. "Sund kost – det er let" plus flere.

Dette foredrag var meget spændende og fortalt på en let forståelig måde specielt henvendt til løbere, hvor han bl.a. kom ind på den sunde basiskost udtrykt i flg. punkter: Sund – slankende - antiinflammatorisk (kost der nedsætter betændelse, da sundhed eller restitution forringes).

Der blev talt om de 6 F'er: **Fuldkorn** - **Frugt og grønt** - **Fisk og Fjerkræ** - **Fedt** - **Fravalg**, hvis man opfyldte disse punkter ville man få en høj sundhed.

Morgenmad: Havregryn eller -grød med mælk og frisk frugt – A38 med grov müsli – fuldkornsrugbrød med spejlet eller kogt æg og et glas juice eller et stykke frugt.

Frokost: Fuldkornsrugbrød med masser af magert pålæg – grove salater – varme fiskeretter med masser af grønsager.

Aftensmad: Fuldkornspasta, brune ris eller almindelige kartofler – masser af grønsager, helst af den grove skuffe – kylling – kalkun, fisk og lidt kød – lidt sundt fedt, f.eks. olie eller nødder.

Mellemmåltider: Spis hellere for meget end for lidt, emner kan være frugt, nødder, mandler, gryn, fuldkornsbrød, madbarer mm.

Han fortalte også at man skulle spise et solidt måltid 2–4 timer inden træning fiberfattigt og mavevenligt, som kunne være Pasta, ris, brød, marmelade, frugt, magert kød, mager fisk og fjerkræ.

Under træning og konkurrence skal man kun indtage flydende eller halvflydende energi.

Lige efter træning var det vigtigt med følgende sammensætning som restitutionsmad: kulhydrat (0,75 g/kg

legemsvægt), protein (0,25 g/kg legemsvægt), væske (ca. ½ liter pr. time). For meget vand er faktisk skadelig, man skal slukke tørsten, man er ikke en kamel.

Slutteligt kom han med tre budskaber:

- Spis sundt til dagligt
- Spis lige efter udmærkende træning
- Tank energi og væske under træning og konkurrence

8: Mads Bangsø

2 gange dansk mester på 200m fortalte om intervaltræning for 200 og 400m løbere med flg. indhold:

- Teori
- Aerob og anaerob energi omsætning
- Arbejdskravs analyse
- Sammenligning af arbejdskrav
- Træningsmetoder
- Sæson planlægning
- Diskussion

Foredraget var virkelig godt, da man fik nogle redskaber, som man kunne bruge i forbindelse med planlægning af træning ikke kun for 200 og 400m, men også længere løb.

Bl.a. det med aerob (energiomsætning med ilt) og anaerob (energiomsætning uden ilt) træning er vigtigt at vide noget om alt efter om man f.eks. er en 200m eller 800m løbere.

F.eks. er fordelingen følgende for henholdsvis et 200 og 400m løb:

200 meter	400 meter
Ca. 10 % aerob	Ca. 30 % aerob
Ca. 90 % anaerob	Ca. 70 % anaerob
Op til ca. 15 % aerob efter 22 sek.	Op til ca. 45 % aerob efter 50 sek.

Høj intensiv aerob intervaltræning er f.eks.:

- 5x400 meter på 60-65 sekunder, P:3-4 min
- 5x400 meter på 65-70 sekunder, P:1-2 min
- 30 sekunder 80-85% jog 1 minut x 8
- Intensitet: > 60% <90%, varighed: 60 sek. – flere minutter.

Anaerob intervaltræning er f.eks.:

- 4x200 meter, 22-23 sek., P:4-5 min.
- 3x400 meter split + 3x300 meter split, ~25-26 sek (200 meter tempo). P: 6-7 min.
- Maraton sprint
- Intensitet: >80%, varighed: 20 – 120 sek.

Som man kan se på ovenstående tider, henvender det sig til top atleter og hvis man skal bruge det skal det nedjusteres til den enkelte udøver.

For at finde ud af niveauet for den enkelte udøver kan en Conconi test med fordel anvendes, hvor man netop finder grænsen mellem aerob og anaerob området også kaldet AT punktet - Dette gøres typisk med et pulsur

Jesper Lycke og undertegnede lavede faktisk en Conconi test dagen efter seminaret, men grundet uheldige omstændigheder var resultatet ikke brugbart og skal gentages på et senere tidspunkt.

Sæson planlægning er også vigtigt jo bedre man bliver, da man ikke kan være på toppen hele året rundt.

Året kan deles op i tre områder Post-season (Okt.-Jan), Pre-season (Feb.-Maj) og Competition (Maj-Jul.) og træningen tilpasses efter hvilken season/sæson man er i.

11: Rasmus Henning

Hører til blandt de bedste aktive triathleter i verden med et Europamesterskab i 2004, 7.pl. OL 2004, 8.pl. OL 2008, 5 World Cup sejre, 6 Europa Cup sejre, WM sølv på Ironman 2001 og 16 danske mesterskaber. Udover triathlon hører han også til de bedste danske lø-

ber, hvor han bl.a. vandt DM 10km landevej i Århus d.29 marts 2008 i tiden 30,32 min.

Rasmus er 33 år og så god at han kan leve af sin sport suppleret med sine gode foredrag. Han er gift og har to piger og hans foredrag belyste hvilken ekstraordinær indsats der skulle til for at gå fra den gode til den ekstraordinære atlet, som hovedsagligt kommer fra flid. En typisk træningsuge kan være følgende:

- 25-30km svømning
- 250-350km cykling
- 80-120km løb
- 2 timer rulleski
- 2 timer styrke
- 3-5 pas/dag



Her ses Rasmus Henning på Aabenraa stadion tilbage i 2001 d.13.maj, hvor han var med ved DM i duathlon.

Timeforbruget for sådan en uge er typisk:

- Mandag: 4-6 timers træning
- Tirsdag: 4-6 timers træning
- Onsdag: 2-3 timers træning (½ hviledag)

- Torsdag: 4-6 timers træning
- Fredag: 4-6 timers træning
- Lørdag: Fri (Hviledag)
- Søndag: 4-6 timers træning

Som nævnt tidligere er han også en fremragende løbere og han anbefalede at supplere denne ensformige træning med ellipsetræning, aquajogging, rulleski/langrendsski, cykling og styrketræning.

For at minimere skader for specielt løbere anbefalede han træning med variende belastning, træning off-road, fuld skrue på alternativer.

Han belyste også den mentale del af træningen i flg. punkter:

- Udskyde smerten!
- Jeg føler mig let!
- Jeg kan og vil vinde!
- Jeg udstråler autoritet og tør tage initiativ!
- Tekniske detaljer

Motivation, ernæring, vindertype og cirklen vedr. succes var flere punkter i hans foredrag, noget man i høj grad også kan bruge uden for sportsverden.

Det kan anbefales at høre en af hans foredrag, som senest blev afholdt her i landsdelen d.17.nov i Grænehallerne.

12: Wilson Kipketer

Atletik- & motionsseminaret sluttede om lørdagen med et to timers foredrag af 800m verdensrekordholder Wilson Kipketer.

Han fortalte om sin karriere, hvor han blev hentet til Danmark af Ove Bjørn Kraft i 1990 fra den berømte kenyanske Sct. Patrick High School ” og startede i KIF og senere skiftede over til Sparta, hvor den polske træner Slawomir Nowak udviklede Kipketer til den hurtigste 800m løbere verden endnu har set.

Bl.a. det taktiske og ensartede høje løbe-
behastighed fyldte meget i hans
foredrag, hvor han ved hjælp videoop-
tagelser fra div. mesterskaber
anskueliggjorde hvorledes han udvikle-
de sig op gennem karrieren.



17 årige AAIG 800 meter løbere Jesper Lycke sammen med sit store forbillede Wilson Kipketer, verdensrekordholder inde og ude på 800 meter.

På det taktiske var det vigtigt at komme til at løbe på inderbanen hele vejen uden at ens rytme blev brudt af skubben og massen. I hans senere løb kunne man da også tydeligt se at enten lå han i front fra start til slut eller bagerst indtil opløbstrækningen. Den gennemsnitlige hastighed for 100m, som der så var 8 af var 12.6 sek. – så selv for en sprinter skal der løbes godt til for at følge med.

Idrættens Hus

Hvis man skulle komme forbi Idrættens Hus i Brøndby kan det anbefales at besøge stedet, som er meget flot med gode faciliteter til foredrag, sport, plus en flot hotel del med restaurant, som kan be-

nyttes i forbindelse med deltagelse i arrangementer for en rimelig penge.

Stedet er indrettet lidt ligesom et moderne museum ud over det er praktisk. De har f.eks. "Hall of Fame" med en udstilling af de største danske idrætsnavne gennem tiderne i form af portrætbuster og hvis man spørger "pænt" i receptionen kan man få en lille bog om personlighederne.

De fleste kender sejlsportsmanden Paul Elvstrøm, som i 1996 blev kåret til det 20 århundredes største sportsmand i Danmark, som i dag er 80 år.



Portrætbuste af 800m løberen Wilson Kipketer i "Hall of Fame" i Idrættens Hus i Brøndby

Sidst tilkommende er atletik-manden Wilson Kipketer, der forbedrede briterne Sebastian Coes legendariske verdensrekord fra 1981 på 800m, så den i dag lyder på 1.41,11min udendørs og 1.42,67min indendørs.

Lars Bo Hansen

Månedens ungdommer

Af Anne Møller

Denne gang falder titlen på den meget alsidige Charles Kamau. Charles som er 14 år gammel, startede i AAIG for nogle år siden, da hans far helt sikkert kunne se hans store potentiale i atletikken.

Selvom man ikke ser Charles så ofte, laver han stadig meget bemærkelsesværdige resultater, hvilket giver ham titlen som denne gangs ungdommer.



Charles har mange gode discipliner, men den bedste må næsten være højdespring hvor han har klaret højden 1.75m! Dette giver ham en placering som nr. 2 på 14-15års ranglisten, idet han er i aldersgruppe med den efterhånden noget så omtalte Jannick Klausen som ligger nr. 1 på verdensranglisten for den aldersgruppe! Derudover er han god i længde, og ikke mindst sprint!

Det er helt klart en stor hjælp når der er holdkampe at man har en atlet der er dygtig til stort set alt. Vi må håbe at han snart er klar til at hjælpe herrerne DT-hold på vej, hvor der virkelig er brug for forstærkninger!



Ved LTU-indledende placerede han sig som nr. 1 i højdespring og nr. 2 i stangspring, hvilket vidner om hans mangfoldighed! Han var ligeledes med på stafetholdet som klarede sig helt udmærket.

Det bliver spændende at se hvad han kan byde på denne indendørs-sæson! Der er ingen tvivl om at han kan blive en udmærket mangekæmper hvis han ellers har lyst ☺

Idrætsmærket.

Så er idrætsmærkerne ved at være i hus. I skrivende stund er det 36 der har taget mærket, hvilket er ny rekord i klubben.

Som noget nyt i år er der 12 personer, der har taget idrætsmærket i løb.

Idrætsmærket kan man som tidligere omtalt i klubbladet tage ved at gennemføre 2 løb i en bestemt tid, der er godkendt af DGI. Af godkendte løb kan nævnes AAIG's Frøsløb både 6,7 km og 12,5 km og Aabenraa Bjergmarathon på distancerne 10 km og ½ marathon. Af andre godkendte løb kan nævnes Digeløbet i Højer.

Det traditionelle idrætsmærke, hvor man både skal bestå en atletikdel, en formprøve og en udholdenhedsprøve er det 19 voksne og 5 børn, som har taget i år. Der er et par stykker, som har nogle hængepartier, så vi kommer måske op på 3 mere.



Maja, Anders Jørgensen og Trine ser hvor mange point de har fået i formprøven.

Atletikdelen har vi taget på stadion tirsdag og torsdag aften i august og september måned 2008.

Til udholdenhedsprøven er der mange i klubben, som har haft et løb, som de kunne bruge. Nogle enkelte har cyklet. En lille gruppe har gået 8 km i skoven på en regnfuld søndag formiddag.

Det skal lige nævnes, at det også er muligt at svømme til udholdenhedsprøve og stå på rulleskøjter.

Formprøven er blevet taget i vægtlokalet over et par mandage efter løb. Meget få har haft problemer med at tage denne prøve. Mange må dog nok indrømme, at de dagen efter kunne mærke, at de havde fået rørt nogle muskelgrupper, som de normalt ikke fik rørt.

Vores ildsjæl for idrætsmærker i klubben Arne Hanfgarn er nu oppe på 43 mærker. Han tog det første mærke i 1965, så der er lidt at stræbe efter. Jeg selv er nået op på mit 4. mærke i år.

Vi regner med, at Arne på et tidspunkt når op på 50 mærker. Der er tidligere kun en fra klubben, der har taget over 50 mærker. Nemlig Ove Hansen.

Det er planen at idrætsmærkerne bliver overrakt ved en lille sammenkomst i begyndelsen af det nye år.

Bodil Nielsen



VI VED - DU KAN

Sønderjyske Bus rejser Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: taxabus@taxabus.dk • www.taxabus.dk • Medlem af Rejsegarantifonden • Medlem af Dansk Busvognmand

- Komfortable 4-stjernede busser m/aircondition, køkken ect.
- Kørsel i ind- og udland
- Dagsudflugter
- Udlandsture arrangeres
- Stor liftbus med aircondition og rummeligt handicaptolet



SØNDERJYLLAND



- et bilhus foran...



Tøndervej 58-64 . 6200 Aabenraa . Tlf. 74 62 12 12 . Telefax 74 62 52 12 . www.christen-agerley.dk

THIELE

optiker Møller



OPTOMETRISTER • KONTAKTLINSESPECIALISTER

Søndergade 13 • Aabenraa • Tlf. 74 62 83 62

www.optiker-moeller.dk

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Ungdoms Top 10 drenge for 2008.

1:	Jonas B.Garbrecht´98	60m	8.8	1033p
2: N	Anton Elley Roebel´99	40m	7.18	990p
3:	Alexander Salby´98	60m	9.24	966p
4:	Casper Guldager´97	1000m	3.24,52	965p
5: N	Emil Bohsen´99	40m	7.41	932p
6: N	Oliver Salby´01	40	7.50	910p
7:	Dan Grama´92	100m	11.52	905p
8: N	Joakim Okkels´95	80m	10.1	900p
9: N	Sebastian B. Garbrecht´95	spydkast	37.00	881p
10:	Kristoffer Thomsen´96	spydkast	35.36	844p

Ungdoms Top 10 piger for 2008.

1: N	Celina Kulby´99	40m	7.06	1020p
2:	Sahar Otour´99	40m	7.36	945p
3:	Marie Aagaard´96	kuglestød	10.95	935p
4: N	Ditte Mikkelsen´97	60m	9.5	927p
5: N	Laura Frederiksen´99	40m	7.53	902p
6:	Mette Kraak´98	kuglestød	6.95	901p
7: N	Anne Mette Christiansen´97	kuglestød	6.94	900p
8:	Ida Ilsø´96	højde	1.40	866p
9: N	Mie Mikkelsen´01	40m	7.69	855p
10:	Maja Ilsø´94	kuglestød	11.61	849p

Ungdomstabellerne er i korte træk indrettet sådan, at f.eks. 10-11årige bedømmes efter en tabel, 12-13 årige efter en anden tabel – sådan at samme resultat ved en yngre giver flere point end ved en ældre. Derfor er det også svært direkte at sammenligne – og nogle mener, at tabellerne ved de yngste nok er en smule for venlige. (Man kunne måske overveje en liste for yngste og en liste for ældste ungdom). Det er også sådan, at når man er “andetårs” i en aldersgruppe, så kommer man lidt lettere på end det år, man lige er rykket op. Vi har i de år, vi har haft denne liste ofte erfaret, at nogle er med på listen hvert andet år.

En enkelt “underlighed”, der viser, at ungdomstabellerne også er anderledes indrettet end seniortabellerne: Natalie er ikke på listen, mens hun er nr. 2 på seniorlisten.

Listen giver under alle omstændigheder et godt indtryk af en god bredde spredt ud over aldersgrupperne. Overraskende lykkes det Jonas at genvinde den samlede førsteplads fra sidste år.

Helge

Top 10 for kvinder og mænd 2008:

Kvinder:

1:	Anne Møller´87	100mh	13.71	1020p
2:	Natalie Lassen´94	1500m	4.51,73	882p
3:	Maja Ilsø´94	højde	1.62	759p
4:	Tenna Christensen´92 100m	13.29	720p	
5:	Tina Brødsgaard´88	100m	13.32	715p
6:	Trine Dahl Bohsen´94 100m	13.53	680p	
7:	Michelle Kulby´93	800m	2.32,39	663p
8:	Anna Thorndahl Thomsen´95	1000m	3.28,17	654p
9:	Kirsten Eskildsen-Møller´62	højde	1.50	621p
10:	Lykke Kristensen´93	1500m	5.34,87	611p

Pernille Laursen i Hammerkast og Malene Wissing i kuglestød kommer ikke med på listen efter den nye pointtabel. Efter den gamle ville de have ligget på 3 og 4 plads. Kun overhalet af Natalie i forhold til sidste år.

I 2007 var årets gennemsnit 746p. (Nr.1: 996p nr. 10: 655p) Årets gennemsnit: 732p

Mænd:

1:	Mads Erik Beck´89	200m	22.85	800p
2:	Jesper Jacobsen´84	1500m	4.23,77	786p
3:	Dan Gram´92	200m	23.1	776p
4:	Espen Ravn´74	1500m	4.27,04	764p
5:	Nikolaj Laursen´88	kuglestød	12.24	621p
6:	Palle Rosen Madsen´54	1500m	4.51,02	613p
7:	Jesper Lycke´91	400m	55.0	599p
8:	Charles Kamau´94	højde	1.75	585p
9:	Søren H. Jensen´81	400m	56.24	599p
10:	Joakim Okkels´95	100m	12.54	549p

I 2007 var årets gennemsnit 588p. (Nr.1: 726p nr.10: 499p) Årets gennemsnit: 664p

Ranglister 2008

Ranglisterne er udarbejdet af Kirsten Eskildsen-Møller og kommenteret af Helge Laursen. Når der ved en øvelse står:

800 m 2.28,75 – 3.09,0 (9), betyder det, at den bedste sidste år løb på 2.28,75 og at der var 9, der løb distancen og tiden var for denne 3.09,0. Der medtages max 10 på listen. PR betyder personlig rekord. N betyder, at vedkommende ikke var med sidste år – måske er helt ny på listen. UKR betyder klubrekord ved ungdom.

Kvinder:

100m 12.62-15.00 (4)

Anne Møller	87 PR	12.43
Tenna Christensen	92	13.29
Tina Brødsgaard	88 N	13.32
Trine Bohsen	94 N pr	13.53
Natalie Lassen	94 N pr	13.85
Anna T. Thomsen	95 N pr	14.15
Kirsten E. Møller	62	14.62
Julie Tjørnelund	94 N pr	15.15
Christina Hamann	92 N pr	15.76

I toppen en lille pr til hæksspecialisten Anne, der jo også har brug for hurtigheden på hækken. Lidt tilbage for Tenna. Et glædeligt gensyn med Tina, der dog har lang vej til tidligere resultater efter hendes operation i foden. Lovende resultater fra Trine, Natalie og Anna. 9 løb i modsætning til 4 sidste år. Alt i alt fornuftigt

200m 25.77-41.40 (10)

Anne Møller	87 PR	25.59
Tenna Christensen	92	27.45

Maja Ilsø	94 PR N	28.62
Trine Bohsen	94 PR N	28.88
Anna T. Thomsen	95 PR N	29.98
Natalie Lassen	94 PR N	30.29
Michelle Kulby	93 PR N	30.1
Julie Tjørnelund	94 PR	30.5
Marie Aagaard	96 PR	32.40
Christina Hamann	92 PR N	33.60

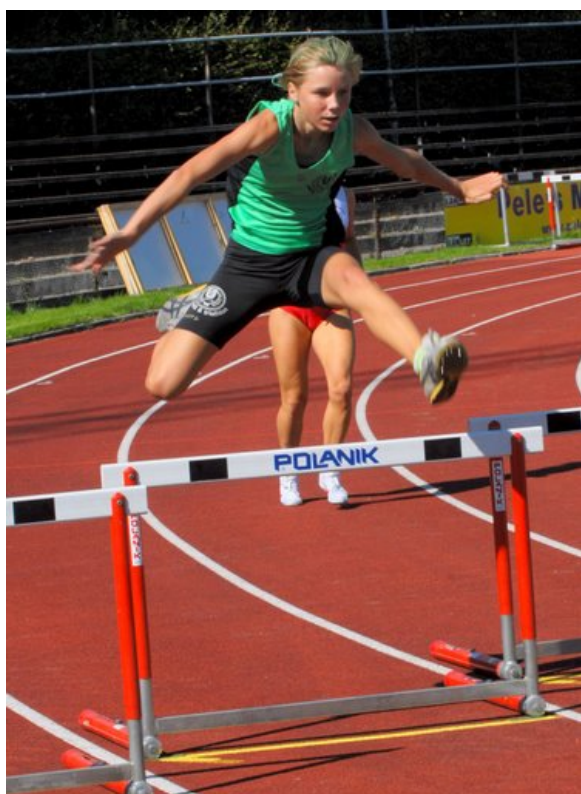


Også her en lille forbedring til Anne i toppen og ellers personlige rekorder hele vejen igennem. Sidste år 4 under 31, så i bredden klart bedre end i 07.

400m 63.98-89.00 (6)

Anne Møller	87 PR N	61.31
Tenna Christensen	92	64.35
Trine Bohsen	94 PR N	67.34
Julie Tjørnelund	94 PR N	68.79
Michelle Kulby	93	70.09
Karen Boisen	97 PR N	84.0
Lisbeth Fürst Sørensen	97 PR N	91.87

Så fik Anne også prøvet denne distance og lægger sig „naturligvis“ i spidsen. Tenna kan ikke leve op til sidste års succes, men er dog ikke langt efter. Lovende resultater fra Trine og Julie. Dejligt at de „små“ (Karen og Lisbeth) også prøver lidt forskelligt. Listen nogenlunde som sidste års.



800m 2.28,75-3.09,0 (9)

Natalie Lassen	94 UKR pr	2.26,0
Maja Ilsø	94 pr	2.30,40
Michelle Kulby	93 pr	2.32,39
Lykke Kristensen	93	2.39,9
Anna T. Thomsen	95 N pr	2.42,3
Julie Tjørnelund	94	2.52,0
Christina Hamann	92 pr	2.58,3
Karen Boisen	97 n pr	3.22,5

En af årets øvelser. Natalie forbedrer sig en smule (hun løb kun 800m få gange i 08). Maja blev for en gangs skyld „tvunget“ til at løbe langt pga

mangekamp, og hun har naturligvis ikke glemt færdighederne. Michelle forbedrede sig med hele 17 sekunder til flotte 2.32,39 og løb flere gange omkring denne tid. Lovende er også Anna.

1000m 3.10,06-5.04,34 (5)

Anna T. Thomsen	95 N pr	3.28,17
Michelle Kulby	93 N pr	3.36,3
Nina Ilsø	98	4.17,14
Emma Marie Hansen	98 N pr	4.46,90

Denne distance løbes kun sjældent, (mest i forbindelse med vestmesterskaberne for hold). Udmærket tid fra Anna.

1500m 5.38,50-5.47,24 (3)

Natalie Lassen	94 UKR N	4.51,73
Michelle Kulby	93 PR	5.27,47
Lykke Kristensen	93 PR N	5.34,87
Bodil Nielsen	56 N	6.19,88

Den klassiske mellemdistance – men ikke alt for populær. Natalie lægger ud med en klassetid – under 5 min. Også de øvrige kan være indsatsen bekendt.

3000m 11.57,5-12.08,58 (2)

Natalie Lassen	94 UKRpr	10.40,49
Michelle Kulby	93 PR N	13.13,13

3000 m blev vel Natalies bedste øvelse med bl.a. et dansk ungdomsmesterskab og en klassetid. Næste år bliver det nok ikke ren rutine at sætte ungdomsrekorder, for da hedder indehaveren af rekorderne Susan

Olsen, klubbens hidtil største navn på mellemdistancerne, men 14 årige Natalie er faktisk ikke så langt fra Susans 15 års rekorder (800m 2.20,4 – 1500m 4.38,1 og 3000m 10.32,0), så det bliver spændende.



5000m 20.40,20 (1)

Natalie Lassen	94 UKR	18.42,50
Bodil Nielsen	56 N	21.57,19
Marianne B. Larsen	83 N	22.41,19

Det er længe siden, vi har haft en under 19 minutter, så rigtig flot. Bodils tid imponerer.

100m hæk 13.77 (1)

Anne Møller	87 KR	13.71
-------------	-------	-------

En lille forbedring til Anne, men hun er også oppe i en klasse, hvor der skal arbejdes hårdt for hvert 1/10 sekund, og i Danmark har hun for tiden faktisk ingen, der kan presse hende. Indendørs blev det til VMdeltagelse. I klubben må det snart være på tide, at andre også løber distancen – evt. bare for ”sjovt.”



400m hæk 64.01 (1)

Anne Møller	87 KR	63.63
Julie Tjørnelund	94 PR	75.02
Michelle Kulby	93 PR	76.28

Rutinemæssig forbedring til Anne. Julie og Michelle har prøvet distancen (og også 300m hæk) med succes.

Længdespring 5.05-3.70 (6)

Maja Ilsø	94 N pr	4.85
Anne K. Andersen	82 N	4.83
Tina Brødsgaard	88 N	4.68
Kirsten Eskildsen-Møller	62	4.58
Lykke Kristensen	93	4.32
Anna T. Thomsen	95 N pr	4.28
Julie Tjørnelund	94 N pr	4.11
Mette Søberg	87	4.04
Christina Haman	92 N pr	3.93

Michelle Kulby 93 pr 3.88

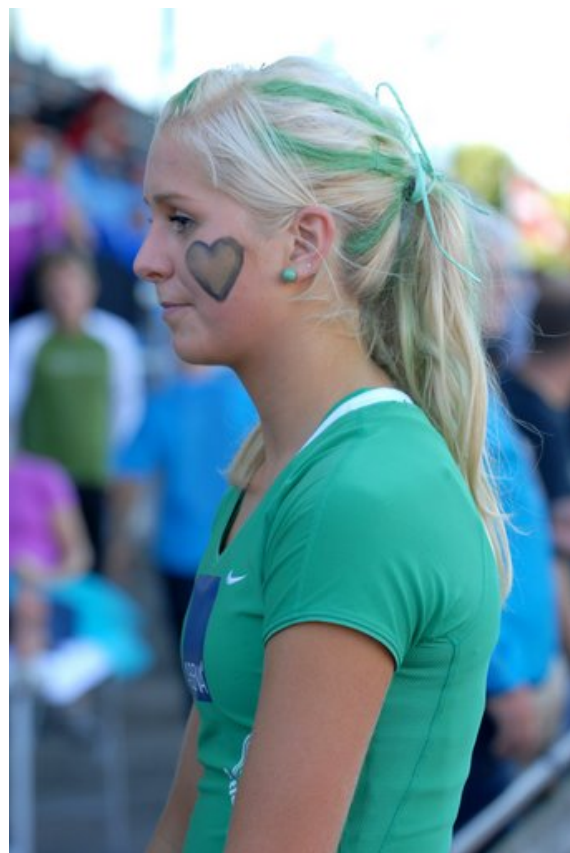
Maja kommer fornuftigt fra overgangen fra afsætszonen til fast afsæt. Det kommer ofte som et chok for mange unge. Sidste års etter Anne Møller sprang ikke i 08, mens der var et lille gensyn med et af de tidligere store navne Anne K. Også dejligt her at se Tina. Listen er generelt klart bedre i bredden end sidste år.



Pr. tradition har vi taget denne liste med, der kun omfatter op til 13 år. Fra 14 springes fra planken. Listen er noget svagere end sidste år, begrundet i, at de dygtige årg. 94 er rykket op. Annas gode resultat ville have givet 3. pladsen sidste år. Mange lovende på vej.

Højdespring 1.70-1.25 (10)

Anne Møller	87	1.64
Maja Ilsø	94 UKR	1.62
Kirsten Eskildsen-Møller	62 DR-V	1.50
Tenna Christensen	92	1.40
Trine Bohsen	93 PR	1.40
Ida Ilsø	96 PR	1.40
Marie Aagaard	96 N pr	1.31
Christina Haman	92 N	1.15
Ditte Mikkelsen	97 N pr	1.05



Længdespring zone 4.96-3.60 (10)

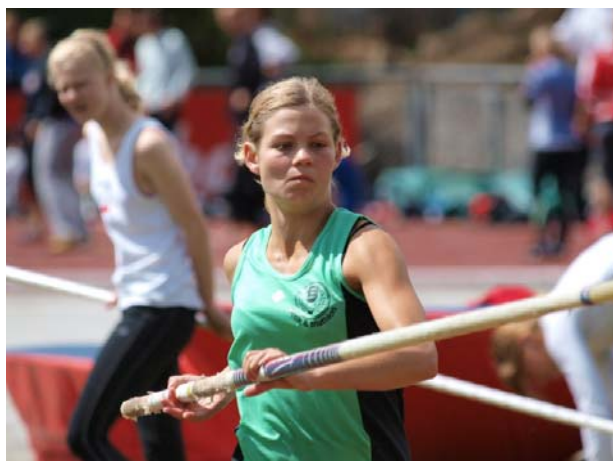
Anna T. Thomsen	95 N pr	4.49
Ida Ilsø	96 pr	4.14
Emma Asmussen	96 N pr	4.01
Marie Aagaard	96	3.86
Fawzie Otour	96	3.80
Karen Boisen	97 N pr	3.66
Ann-Mari Christensen	96 N pr	3.51
Nina Ilsø	98 N pr	3.53
Mette Kraak	98 N pr	3.52
Camilla Frederiksen	96 N pr	3.43

Sidste år kaldte vi det årets øvelse. Helt så godt er det ikke i år. Bl.a. mangler Mette Søberg, der jo er rejst med uddannelse for øje. Maja nåede sit resultat tidligt på sæsonen og havde ellers store problemer med øvelsen. Kirsten springer sit bedste i flere år og sætter dansk veteranrekord for sin gruppe – flot. Spændende at følge Ida og Maries udvikling.

Trespring 10.35-8.87 (2)

Anne Møller	87 KR	12.01
Mette Søberg	87	9.60
Lykke Kristensen	93 PR	9.45
Michelle Kulby	93 N pr	8.98
Julie Tjørnelund	94 N pr	8.89
Marie Aagaard	96 N pr	8.65

Flot klubrekord af Anne, og ellers en række flotte og lovende resultater. I AAIG sammenhæng kunne man godt kalde det årets øvelse hos kvinderne.



Stangspring 1.70 (1)

Trine D. Bohsen	94 N KR	2.40
Mette Søberg	87	1.63

Hurra – endelig en kvindelig stangspringer på vej. Flot Trine. Hun bliver belønnet med en seniorklubrekord. Lidt flere må gerne stille op i øvelsen ligesom Mette.



Kuglestød 11.63-7.10 (3)

Malene Wissing	88	10.75
Pernille Laursen	91 PR	9.79
Tina Brødsgaard	88 N	8.34
Kirsten Eskildsen-Møller	62 N	7.21
Marianne B. Larsen	83 N pr	6.22
Christina Haman	92 N pr	5.81

Malene er jo som f.eks. Mette rejst fra byen for at videreudanne sig, og holder ikke helt standarten fra året før. Pernille går rutine-mæssigt en lille smule frem, og øvelsen ser fornuftig ud. Ser man lidt ned i alders-grupperne, så er der lovende ting på vej, men da listen her viser 4 kg resultater, figurerer disse resultater ikke, da de er opnået

med en lettere kugle. Maja Ilsø sætter UKR med 3kg kuglen for piger 14år med 11.61m og bliver dansk ungdomsmester. Både Marie Aagaard og Ida Ilsø er også blandt de bedste i landet i deres aldersgruppe.

Diskoskast 37.20-23.56 (2)

Malene Wissing	88	32.54
Pernille Laursen	91 PR	24.91
Christina Haman	92 N pr	18.54

Igen en OK-øvelse, hvor man kan genbruge startbemærkningerne fra kugle. Også her er der forstærkning undervejs. Marie Aagaard sætter UKR for piger 12 år med 24.34m, og Trine Bohsen kaster ca. det samme med den lidt lettere diskos.



Spydkast 31.30-9.63 (8)

Pernille Laursen	91 PR	36.02
------------------	-------	-------

Trine D. Bohsen	94 N pr	25.94
Maja Ilsø	96 N pr	25.66
Anne Møller	87 PR	24.51
Christina Haman	92 PR	23.56
Marie Aagaard	96 N PR	17.00
Lykke Kristensen	93 PR	16.57

En flot forbedring til Pernille. Et resultat, der placerer hende på alle tiders top-10. Og så ellers PR over hele linjen – for de fleste da det er med et tungere spyd, de ikke har prøvet før.

Hammerkast 33.20-28.43 (2)

Pernille Laursen	91 KR	33.81
------------------	-------	-------

Pernille med klubrekord for 4. år i træk, denne gang dog kun med 61 cm. Det ligner næsten Bubkas VRrekordforbedringer i stang (få cm ad gangen). Er der flere, der tør prøve den måske mest tekniske atletikøvelse.

Vægtkast (0)

Pernille Laursen	91 PR	10.59
------------------	-------	-------

En sjældent udført øvelse. Resultatet er udmærket.



Mænd:

100m 11.51-14.75 (9)

Mads Erik Beck	89 PR	11.37
Dan Grama	92 UKR pr	11.52
Joakim Okkels	95 UKR pr N	12.54
Charles Kamau	94 pr N	12.61
Jesper Mastrup	64	12.67
Carsten Gammelgaard	72	12.91
Lars Aagaard	62	13.06
Jesper Lycke	91	13.09
Jan Erik Eskildsen Møller	96 N pr	14.71

Flotte tider af Mads Erik og Dan. Lovende resultater fra Joakim (13 år) og Charles, og imponerende af Jesper og Lars.



200m 27.73-52.2 (8)

Mads Erik Beck	98 N pr	22.85
Dan Grama	92 N UKR pr	23.1
Nikolaj Mastrup	94 PR	25.99

Lars Aagaard	62 N	26.34
Sebastian Garbrecht	95 pr	30.37
Mikkel Garbrecht	96 pr	31.32
Jan Erik Eskildsen Møller	96 N pr	31.90
Frederik Søgaard	96 N pr	32.50
Alexander Salby	98 N pr	32.69
Jonas Garbrecht	98 pr	34.21

Også flot på den anden sprintdistance. Markant bedre end sidste år. En af årets bedste øvelser ved mændene. Mads E under 23 sek og Dan blev endelig lokket på den længere sprint med et flot resultat til følge. Nikolaj havde nok her sin bedste øvelse i år med flot forbedring. Her gælder endnu mere: Flot af Lars. Mange af de yngre har løbet med godt resultat.

400m 55.7-81.6 (8)

Jesper Lycke	91 PR	55.0
Søren H. Jensen	83 N	56.24
Espen Ravn	74	56.48
Mads Erik Beck	89 N pr	57.05
Carsten Gammelgaard	72 N pr	58.05
Lars Aagaard	62	58.28
Nikolaj Mastrup	94 N pr	58.95
Jimmy Madsen	74 N pr?	62.56
Alexander Salby	98 N pr	77.00

Med 7 under 60 sek mod 3 sidste år er listen klart bedre. Jesper forbedrer sig pænt, men en god 400m er også forudsætningen for videre fremgang på 800m. Dejligt med de mange personlige rekorder. De lover godt.

800m 2.10,14-3.15,6 (10)

Jesper Lycke	91 PR	2.04,86
Nikolaj Mastrup	94 PR	2.21,15
Sebastian Garbrecht	95 PR	2.34,77
Casper Guldager	97 PR	2.40,9
Mikkel Garbrecht	96 PR	2.41,7
Alexander Salby	98 N PR	2.45,54

Frederik Søgaard	96	N PR	2.58,85
Jakob Guldager	98	N PR	3.12,9



En ren ungdomsliste. Måske blev det ikke det helt store placeringsmæssigt for Jesper og Nikolaj, men tidsmæssigt havde de faktisk flotte forbedringer, 6 og 11 sekunder, så de er på rette vej. Men det ser bestemt også lovende du med drenge som Sebastian, Casper, Mikkel og Alexander. Klart bedre end sidste år.

1000m 3.12,66-4.03,61 (6)

Sebastian Garbrecht	95 PR	3.13,62
Casper Guldager	97 PR	3.24,52
Mikkel Garbrecht	96 PR	3.27,35
Alexander Salby	98 N PR	3.35,91
Mads Bohsen	96 PR	3.50,4

Som ved pigerne løbes distancen mest i forbindelse med holdmesterskaberne for ungdom. Sebastian kom ved siden af sine andre øvelser igen igang med at løbe langt, hvilket bl.a resulterede i en fremgang på 20 sek til den flotte tid, han fører listen med. PR over hele linjen.



1500m 4.26,17-4.55,5 (4)

Jesper Jacobsen	84	N PR	4.23,77
Espen Ravn	74	N PR	4.27,04
Jesper Lycke	91		4.37,52
Palle R. Madsen	54		4.51,02
Nikolaj Mastrup	94	N PR	5.13,89

Det lysner måske lidt på distancen, selv om Jesper Lycke ikke fortsatte fremgangen fra sidste år. Med 2 nye på listen: Jesper J og Esben i gode tider er der måske håb om, at listen får et yderligere løft.

3000m 10.07,74-12.08.0 (2)

Nikolaj Mastrup	94	11.48,40
-----------------	----	----------

Distancen er lige lang nok for Nikolaj endnu, der løb den ved LTU.

5000m 17.20,30 (1)

Jesper Jacobsen	84	N PR	16.16,62
-----------------	----	------	----------



Hvad kan vi gøre for dig

*Min bank har gjort mig
selvstændig!*

I Sydbank er det vores mål at lytte til dine behov, så vi bedre kan forstå og handle efter dine ønsker. Så kom ind og fortæl os om dine drømme og planer, så hjælper vi dig med at gøre dem til virkelighed.

Velkommen i Sydbank!

Sydbank

Tlf. 70 10 78 79

info@sydbank.dk · sydbank.dk

VAND - VARME - SANITET



Aabenraa VVS A/S

Jørgen Lund & Søn . Aut. Gas- og Vandmester

Dimen 49 . Telefon 74 62 47 46 . DK 6200 Aabenraa

**aktiv
super**

Petersborg 1A • 6200 Aabenraa • Telefon 74 62 21 50



Bo Bojesen Bøger og papir

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

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05

www.danskebank.dk

Situation Parcelhusejer siden 1969

Ønske Et køkken anno 2007

Løsning Danske Prioritet

Et boligprojekt kan virkelig gøres med Danske Prioritet, som giver mulighed for afdragsfrihed på lån i mindst 10 år.

Aftal et møde, og lad os se på, hvad vi kan tilbyde dig.

Aabenraa Afdeling
Telefon 45 12 51 70

Danske Bank



Klubtøj
købes hos

INTERSPORT®

Storegade 35
6200 Aabenraa tlf. 74624050

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Palle R. Madsen	54	17.10,16
Andreas Møller	62 N PR	22.01,01
Robin Watkin	42 N	25.38,44

Jesper rykker med et brag ind på listen og nærmer sig en tid under 16 min. Det er længe siden, vi har set det. Palle er bedre end sidste år – flot. Man kan godt ærgre sig lidt over, at ikke flere løber distancen. Den kan godt betyde et løft for resultaterne på landevej.

10.000m bane (0)

Palle R. Madsen	54	35.17,1
-----------------	----	---------

Længe siden, 10 km er løbet på bane. Rigtig stærkt af Palle. Ellers kan 5 km bemærkningen også gælde her.

110m hæk (0)

Nikolaj Laursen	88 N PR	19.93
-----------------	---------	-------

Uha uha. Sidste år var der ingen, der løb. Nu gik Nikolaj ind og løb den i holdkampen i en fornuftig tid, men men

400m hæk (0)

Lars Aagaard	62 N	65.96
--------------	------	-------

Jamen rent genbrug bortset fra, at Lars er en rutineret hækk løber. Dejligt at han støtter holdet.



Længdespring 6.20-3.82 (7)

Mads Erik Beck	89	6.08
Charles Kamau	94 N pr	5.60
Lasse Melballe	90 N pr	5.27
Lars Aagaard	62 N	5.24
Nikolaj Mastrup	94 N pr	4.93
Carsten Gammelgaard	73 N pr	4.80
Jesper Lycke	91	4.65
Henrik Ilsøe	59	4.23

Nogenlunde som sidste år, hvor Mads E også førte an. Spændende ser det ud med Charles, der leverer et lovende resultat.

Længdespring zone 5.00-3.80 (10)

Joakim Okkels	95 pr	5.32
Sebastian Garbrecht	95 pr	4.58
Casper Guldager	97 pr	4.29
Mikkel Garbrecht	96 pr	4.19
Jonas Garbrecht	98 N pr	4.15
Jan Erik Eskildsen Møller	96 pr	4.10
Alexander Salby	98 N pr	3.89
Kristoffer Thomsen	96	3.58

Frederik Søgaard	96 N pr	3.54
Thomas Mastrup	96 N pr	3.51

Man kan sige, at her blandt de helt unge er det meget naturligt at forbedre sig for år til år, som man også kan se af de mange PRer. Joakim er meget lovende, selv om han døjler noget med småskader, og specielt den helt unge Jonas leverer et flot resultat.

Trespring (0)

Jesper Lycke	91 N pr	10.66
Sebastian Garbrecht	95 N pr	9.68

Ikke sprunget sidste år, så godt, vi fik nogen på listen med fornuftige resultater.

Højdespring 1.60-1.05 (10)

Charles Kamau	94 UKR pr	1.75
Nikolaj Laursen	88 N	1.74
Mads Erik Beck	88 N pr	1.60
Lasse Meldballe	90 N pr	1.60
Jesper Lycke	91 N pr	1.50
Dan Grama	92 N pr	1.50
Lars Aagaard	62 N	1.50
Frederik Søgaard	96 N pr	1.43
Henrik Ilsøe	59	1.40
Jesper Mastrup	64 N	1.38

Sidste år 1 over 1,60 og i år 4. Det er tæt på at være årets øvelse. Charles forbedrer sig med 15 cm og det må siges at være et resultat af høj klasse for en 14 årig. Nikolaj er noget fra hans 1,93 for 3 år siden. Flere af springerne, Mads E, Dan og Jesper har lavet øvelsen lidt "for sjov". Ja forhåbentligt er al sport, man laver, for sjov, men her menes, at man også prøver øvelser, man normalt ikke laver. Det kan give en sjov oplevelse og måske opdager

man evner ved sig selv, man ikke anede.



Stangspring 3.30-1.80 (3)

Anders Søberg	91	3.20
Lars Bo Hansen	62	2.70
Charles Kamau	94 N pr	2.60
Kristoffer Thomsen	96 N pr	1.60

Anders var ikke meget på banen i år, hvorfor den forventede forbedring udeblev. Lars Bo sprang sit bedste i flere år. Charles sprang sidst for 2 år siden – nu ½ m forbedring. Det kunne være sjovt at se mange flere springe – ligesom Kristoffer.

Kuglestød 11.68-5.42 (4)

Nikolaj Laursen	88 N pr	12.24
Lars Aagaard	62	9.97
Torben Laursen	53 N	9.82
Jesper Mastrup	64	9.23

Det er meget længe siden, at vi har haft en over 12 m, så flot Nikolaj, selv om han ikke har været meget aktiv.

Diskoskast 32.35-17.36 (5)

Nikolaj Laursen	88 N	30.49
Torben Laursen	53 N	29.40
Lars Aagaard	62	26.05
Henrik Ilsøe	59	21.96
Anders Jørgensen	39 N	20.41



Her redder far/søn klubben i holdsammen-hæng, men ellers er der lidt stilstand. Sidste år var det storebror Jakob, der reddede øvelsen.

Hammerkast 37.93-22.88 (2)

Torben Laursen	53 N	36.83
Nikolaj Laursen	88 N	35.60

Diskoshistorien om igen – i øvrigt med habile resultater.

Spydkast 41.94-23.35 (8)

Lars Aagaard	62	37.75
Søren H. Jensen	81 N pr	37.64
Mads Erik Beck	89 N pr	36.10
Henrik Ilsøe	59	31.93
Lars Bo Hansen	62 N pr?	29.96
Jesper Lycke	91 N pr	29.29
Kenny Andersen	62 N pr	28.56
Dan Grama	92 N pr	19.56

Listen er ikke imponerende i forhold til tidligere. De på listen skal nu ikke klandres for, at der mangler flere på listen. F.eks. mangler Jakob og Nikolaj Laursen. Flot er det desuden af Søren som holdleder at gå ind og tage spyd på holdet – faktisk med et godt resultat. Flere ungdommer er godt på vej: feks Kristoffer Thomsen UKR med 35.36 for drenge 12år og Sebastian Garbrecht 37,00 begge med 400 g, samt Charles Kamau 38,19 med 600 g.

Klubbladet skrev....

I anledning af klubbladets 40 års jubilæum vil vi i anden halvdel af jubilæumsåret bladre lidt i arkiverne. Vi har derfor til de sidste tre numre fundet nogle sjove eller pudsige historier, interessante resultater etc. fra andre jubilæumsår...

...for 40 år siden

Hvorfor kommer der ikke flere til atletik ? Der bør afgjort være stor interesse for denne frie idræt, hvor alle uanset alder kan få sin lyst styret til at kaste, løbe og springe.

Hvis vi skal have fat i kommende atletikfolk skal vi begynde at interessere dem for denne sportsgren allerede i skoletiden. Derfor er det ekstra kedeligt at flere skolars gymnastiklærere ofrer meget lidt tid på atletikken. De har den opfattelse at det er lettere at lade eleverne spille fodbold eller håndbold end at give instruktion i atletik. Men selv om gymnastiklæren ikke er interesseret i atletik, ville det være en god idé at henvise skoleelever der har vist gode anlæg ved idrætsmærkeprøver til byens atletikklub. Et er sikkert: der ligger mange dejlige og morsomme timer foran dem på cindersbanen.

*

Klubrekorden i både 400 meter (51,6 sek.), og 5000 meter (15,34,4 min.) indehaves af Helge Laursen. Klubrekorden i længdespring for 13-14 årige drenge indehaves af Allan Lotzkat med et spring på 4,48 meter

*

...for 30 år siden

Landstuneringen for Ungdom, indledende runder: Efter 5 år er vi atter med, med et pigehold. Men det bliver svært, for alene her i Sønderjylland er der to andre meget stærke pigehold i Vojens og Broager.

*

Den 21 oktober stillede Susan Olsen fra AAIG op til de danske juniormesterskaber i terrænløb. Vinder af løbet blev naturligvis Loa Olafson. Dorte Rasmussen fra Glostrup blev nummer 2, og på en overraskende 3. plads kom den kun 16 årige Susan. Ugen efter stillede Susan op til ungdomsmesterskaberne, hvor hun suverænt vandt 15-16 års klasse.

*

Uddrag fra årets ranglister for mænd:

400 meter: nr. 4: Helge Laursen med 55,4, nr. 5: Torben Laursen med 55,7. nr. 8: Allan Lotzkat med 58,7 og nr. 9: Anders Jørgensen med 59,4

5000 meter: nr. 2: Helge Laursen med 16,53,6, nr. 3: Steffen Alm med 17,02,5

Længdespring: nr. 1: Allan Lotzkat med 6,36, nr. 8: Willy Frandsen med 5,34

*

I anledning af klubbladets 40 års jubilæum vil vi i anden halvdel af jubilæumsåret bladrede lidt i arkiverne. Vi har derfor til de sidste tre numre fundet nogle sjove eller pudsige historier, interessante resultater etc. fra andre jubilæumsår...

...for 20 år siden

Den tidligere danske mester i højdespring, Flemming Vejsnæs, dyrker ikke længere atletik på topplan, men kan stadig levere resultater af høj klasse på vort LT hold.

*

(Billedtekst): Mens tilhørerne endnu er vågne. Hvor mange timer vil Helge mon snakke endnu ?

*

Årets top 10:

Mænd:

Jan Schulz, 3.000 m forhindring på 9,14,2
Flemming Vejsnæs, højdespring med 1,95
Per Hansen, 1.500 m. på 4,05,6
Michael Quist, 800 m. på 2,01,0
Jesper Vedel, højdespring med 1,85
Lars Nielsen, højdespring med 1,80
Jørgen Rydal, diskos med 38,96
Karsten Jøhnk, 800 m. på 2,05,8
Jan Christensen, længdespring på 6,20
Markus Schmidt, stangspring på 3,40

Kvinder:

Kirsten Eskildsen, højdespring på 1,54
Pia Hansen, højdespring på 1,50
Marianne Schulz, længdespring på 5,07
Marianne Aamand, højdespring på 1,45
Britta Rohden, diskos med 35,02
Helle Thomsen, højdespring på 1,40
Hanne Beck, kuglestød på 10,51
Susan Olsen, 1.500 m. på 5,17,0
Henriette Clausen, 100 m. på 13,69
Jamilee Castensen, 1.500 m. på 5,33,2

...for 10 år siden

Som de fleste efterhånden har kendskab til, vinder vi ikke sønderlyske crossserie i år.

*

Wilson Kipketer tog Gerd Larsens danske rekord på 800 m. indendørs.

*

Årets tri-tur, arrangeret af Frede Jespersen, går til Mallorca.

*

Årets top 10:

Mænd:

Michell Lübbers, stangspring med 4,20
Kim Lindahl, 400 m. hæk på 55,06
Morten Thomsen, 400 m. hæk på 57,93
Jens Gydesen, 5.000 m. på 15,57,57
Søren H. Jensen, 800 m. på 2,02,17
Tommy Kraak, højdespring med 1,83
Andreas Petersen, 5.000 m. på 16,11,13
Tue Pedersen, 200 m. på 23,55
Henning Pedersen, spydkast på 54,10
Jeppe Ivarson, højdespring på 1,78

Kvinder:

Anne K. Andersen, længdespring på 5,33
Kirsten E. Møller, højdespring på 1,48
Maria S. Rasmussen, højdespring på 1,47
Solvejg L. Hansen 400 m. hæk på 70,93
Lea Pedersen, spydkast på 33,22
Sisse Alker, 200 m. på 28,34
Mariann Magnussen, spydkast på 28,92
Britta Rohden, diskos med 30,45
Louise Dahl, højdespring på 1,35
Anette Esbensen, højdespring på 1,35

Debut på cross duathlon.

Lørdag d. 25.10.08. var ikke en helt almindelig lørdag for Mikkel (min søn) og mig. Det var den dag hvor vi skulle være med til vores første cross duathlon, vi var derfor ret spændte da vi vågnede. Jesper Jakobsen havde fået os lokket med til "Eulen cross duathlon" i Tarp. Efter morgenmad og pakning af bilen, kørte vi til Tarp i Nordtyskland. Her mødte vi Jesper og Bodil, som også havde valgt at tilbringe en lørdag i de tyske skove. Vi fik os tilmeldt og så var det ellers ud at prøvekøre ruten. Halvvejs på turen mødte vi Jesper og Bodil, de gav et par råd om hvordan cykel ruten var. Afmærkningen var lidt mangelfuld for et par debutanter. På trods af de gode råd lykkedes det os at gøre cykelturen et par kilometer længere end den skulle være. Hjemme ved start fik vi studeret kort og fik helt styr på hvor vi havde forlænget turen. Så var vi ellers klar til start. Vi skulle løbe 2 km. derefter cykle 5 km. og slutte af med 2 km.

Starten gik og Mikkel lagde sig i front, jeg forsøgt at hægte mig på ham, men han startede hurtigere end jeg kunne være med til.

Det skal nævnes at Bodil og Jesper var startet et minut før os på den lange tur som var 4-15-4. Mikkel nåede op til Bodil lige før vi skulle ud på cykelturen, her manglede Bodil stadig 2 km, inden hun kunne kaste sig på cyklen. Mikkel var første mand på cykel og havde derfor cykel eskorte på turen. Jeg var et stykke efter, men det tog jeg roligt da jeg var sikker på at jeg ville cykle væsentligt hurtigere end

Mikkel. Da jeg var halvvejs på runden mødte jeg cykel eskorten, som kom kørende mod mig, om det var planlagt sådan eller om Mikkel kørte fra ham vides ikke. Kort efter gik det op af bakke og jeg kunne se Mikkel ca. 200 meter foran mig, fint tænkte jeg så henter jeg ham snart. Kort efter var der nogle sving på turen og det begyndte at gå nedad. Da jeg begyndte nedkørslen var der ingen at se foran mig, så fik cyklen noget mere fart, for Mikkel skulle jeg hente.

Pludselig var cykelturen færdig og så var det ellers bare af sted på den afsluttende løbetur. Det var ret hårdt at skifte fra cykling til løb, men rolig tempo de første 500 meter og så var rytmen fundet og kun et spørgsmål om tid før jeg ville hente Mikkel. Jeg hentede ham ved målstregen, her stod han og heppede, da jeg løb i mål. Mikkel var første mand i mål på den korte i 34:10,04 og jeg var nr. 2. i 35:26,54

Vi fik noget at drikke og så var det ellers hen for at heppe på Bodil og Jesper. Bodil førte ved kvinderne efter cykelturen og den placering holdt hun til mål. 1. plads til hende i tiden 1:20:51,37. Nr. 2 var dog tættere på end Bodil havde regnet med, lidt over et minut. Men en sikker sejr af Bodil.

Jesper og en anden lå side om side, da de gik ud på sidste runde på cykelturen. Denne placering holdt indtil de skulle ud på de sidste 4 km løb. Her viste Jesper, at løb er hans stærke side, og han vandt suverænt i tiden 1:00:44,60. Han var over 2 min. foran nummer 2.

Det var alt i alt en god dag for AAIG, 4 deltagere og 4 første pladser. Jeg vandt faktisk min aldersgruppe på den korte.



De fire vindende AAIG`er
Kenny, Jesper Mikkel og Bodil

Familie mesterskabet gik dog til Mikkel(jeg må træne noget mere hvis jeg skal kunne følge med). Vi havde en rigtig god dag og det er helt sikkert ikke sidste gang at vi deltager i et cross duathlon. Dagen efter var der MTB træning i Hjelm skov for de yngre i klubben, der var også et par stykker med som hører til de ældre yngre. Jesper stod for træningen, Mikkel og Jonas havde en super formiddag i øs regnvejr. Hermed en opfordring til de yngre medlemmer om at deltage i MTB træningen(se mere på AAIG's hjemmeside) jo flere der er med jo sjovere.



En træt Mikkel efter sin debut på cross duathlon

Børnemesterskaber – AAIG fortsat stærkest ved de yngste.

Børnemesterskaber søndag d. 21. september var efter mange års fravær igen henlagt til Haderslev, og HaderslevIF slap godt fra det store arrangement.

Fra AAIG stillede vi med 28 deltagere – vi kunne godt have været lidt flere, og det er lidt tyndt i nogle af aldersgrupperne – men vores deltagere gjorde det godt, og vi blev den mest vindende klub. Også dejligt med den store forældreopbakning, der gjorde, at vi havde nemt ved at opfylde vores dommerforpligtelser, og kunne støtte HIF lidt rundt om.

Herunder fortegnelser over samtlige (håber jeg) medaljer til AAIG.

Årgang 01 eller yngre (- 7 år)

Mariam Otour blev nr.3. i kugle med 3,62

Oliver Salby var en af de store vindere: 1. på 600m i 2.32,9, 1. på 40m i 7,50, nr. 1 i længde med 2,74 samt nr. 3 i bold med 16,35.

Jacob Barlach Hansen vandt bold med 19,98, nr. 2 i kugle 5,41 (1 kg) nr. 3. i 7,80 på 40m samt i længde med 2,65.

Kevin Salby blev 3. på 600m i 4.42,3

Lasse B Nielsen nr. 2 i bold med 18,16 og nr. 3 i kugle med 5,03

Stafet pind til pind (4x50m): Her var der nogle misforståelser, så nogle fra holdet var taget hjem, men det lykkedes at få stablet et -7 års hold på benene – de fleste endnu yngre, og det lykkedes AAIGdrengene (Oliver, Kevin, Rasmus Ilsø og Frederik Gydesen) at vinde foran Lysabild med 1/10 sek i 49,0

Kenny

Årgang 00 (8 år)

Mille Marie Gydesen nr. 1 på 600m i 2.24,5 og nr. 2 på 40 m i 7,5.

Årgang 99 (9 år)

Sahar Otour blev også en af de store AAIGvindere: nr. 1 i længde med 3,16, i kugle med 5,39 og bold med 24,13 samt nr. 3 på 40 m med 7,50

Celina Kulby blev nr. 1 på 600m i 2.27,6, nr. 2 i 40m med 7,30 og kugle med 4,88 samt nr. 3 i længde med 3,06

Årgang 98 (10 år)

Nina Ilsø nr. 2 i længde med 3,53 og nr. 3 i bold med 30,52 og kugle med 6,26

Jonas Garbrecht blev også en af AAIGs topscorere med 3 førstepladser: 60m i glimrende 8,8, højde med 1,05 og længde med 3,92

Alexander Salby vandt 800m i glimrende 2.49,2, nr. 2 på 60m i 9,0 og bold med 32,42 samt nr. 3 i længde med 3,52

Jacob Guldager vandt kugle med 7,58 og nr. 3 i 800m med 3.12,9 og i bold med 30,67

Årgang 97 (11 år)

Ditte Mikkelsen nr. 1 på 60 m i 9,50, nr. 2 i bold med 26,98, nr. 3 i kugle med 6,77 og højde med 1,05.

Karen Boisen nr. 1 i længde med 3,57, nr. 2 på 800m i 3.22,5 og nr. 3 på 60m i 9,70.

Stafet 10-11 år piger: her vandt AAIGpigerne Ditte, Nina, Karen og Mette Kraak (98) en suveræn sejr i flotte 36,4 på 4x60 m.

Drengene vandt også deres stafet, men kun med 3/10 foran Bov i 38,0.

Årgang 96 (12 år)

Her leverede både Ida Ilsø og Marie Aagaard flotte resultater i kugle og højde. Ida vandt højde i fine 1,34 med

Marie lige efter med 1,31. Marie stødte glimrende 10,41 i kugle med Ida på 2. pladsen med udmærkede 9,27. Marie vandt spyd med 24,28, mens Ida blev nr. 2 i længde med 4,14 m.

Mikkel Garbrecht vandt 800m i 2.46,8, nr. 2 på 80 m i pæne 11,4 og i spyd med 25,97.

Kristoffer Thomsen vandt spyd med 30,63 og 2. pladser i højde med 1,30 og kugle med 8,98.

Frederik Søgaard fik 3 3.pladser: højde med 1,20, spyd med 20,10 og kugle med 7,19

Jan Erik Eskildsen Møller blev nr. 3 på 80m i 11,6 lige efter Mikkel.

Årgang 95 (13 år):

Anna Thorndahl Thomsen vinder 800m i 2.49,5 og nr. 2 på 80 m i udmærkede 11,2 og længde med 4,48.

Joakim Okkels tog sine "sædvanlige" 3 førstepladser i 80m i fremragende 10,1, længde med 5,06 og kugle med 10,75.

Sebastian Garbrecht vandt spyd med 32,99 og nr. 3 på 80m i 11,7

Stafet piger 12-13 år:

Reglerne giver mulighed for at rykke en op fra en yngre aldersgruppe, og det benyttede vi os af ved at "låne" Anne Mette Christiansen (97), der sammen med Ida, Marie og Anna blev nr. 2 på 4x80 m i 49,3.

Drengene Jan Erik Møller, Mikkel, Sebastian og Joakim var i det fristes man til at sige i det sædvanlige opgør med Vidar og slog dem lige netop med 3/10 sek.



HERREHUS

Aabenraa · Tlf. 7462 2176 · Rødekro · Tlf. 7466 1090

**Støt vore annoncører
de støtter os**

*Støt vore annoncører
de støtter os*

AABENRAA SKILTECENTER

Tøndervej 74 A
6200 Aabenraa

Telefon 73 63 10 66

lars@aabenraa-skiltecenter.dk

SKILTE | SERIGRAFI | TEXTILTRYK | REKLAMEGAVER



Aabenraa Slagteren

Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

meldgaard

www.meldgaard.com

OESTENS EFTF.

INGENIØR- OG ARKITEKTFIRMA APS

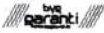
SKIBBROEN 22 · 6200 AABENRAA
TELEFON 74 62 47 11



TØJEKSPERTEN

Storegade 16 · 6200 Aabenraa
Tlf. 7462 3550

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!

Det er knag'me billigt hos...



v/Thomas
Vestergaard
Skrænten 11
(ovenpå Jysk)
Aabenraa,
tlf. 74 62 18 58

broager
SPAREKASSE



Teglværksvej 11, 6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 30 03

broagersparekasse.dk

A D V O K A T E R N E
DAHL & GULDAGER

H.P. Hanssensgade 42 • Postboks 239 • 6200 Aabenraa

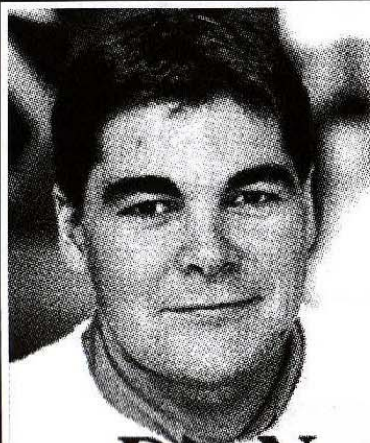
Tlf: (+45) 74 31 31 31 • Fax: (+45) 74 31 31 47

www.dahlguldager.dk



HOTTRYK
GRAFISK KOMMUNIKATION

GRØNHØJ 3 A | 6230 RØDEKRO
TLF. 7466 6431 | FAX 7466 6117
WWW.HOTTRYK.DK | KSP@HOTTRYK.DK



Sportsredaktør:
Jens Kragh Iversen

Tlf. direkte 73 32 30 57

Email: sport@nordschleswiger.dk

Tlf. 74 62 38 80
Fax 74 63 26 56

Der Nordschleswiger

DEUTSCHE TAGESZEITUNG IN DÄNEMARK

... landsdelens tysksprogede *lokalavis*

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Aarhus by Night

Sommeren går på held, og som så mange andre tidspunkter på året markeres dette tidspunkt også i løbekredse. Bl.a. hos de ustyrlige ultraløbere i Aarhus. Natten mellem lørdag og søndag d. 26.10.2008 kl. 02.00 slutter sommertiden. I den anledning var der for 3. gang inviteret til Århus Nat Marathon. Ca. 160 løbere havde tilmeldt sig. To af dem kom fra AAIG. Bo Junker og undertegnede.

Her en lille beretning; Det er lørdag den 25.10. Det er ved at være tæt på. Tænker på om det nu er smart det her jeg har gang i. Det er min 3. maraton der ligger for døren, med start kl. 01 om natten. Har jeg måske gabt over for meget??

Bordet fanger og forberedelserne er i gang, og de starter tidligt, da jeg jo ikke er vildt erfaren i maratonløb. Allerede om morgenen er tasken pakket og det hele er tjekket flere gange. Alt er ok.

Nu skal jeg bare sove lidt på forhånd. Hvor svært kan det være. Ganske svært skulle det vise sig. I 3 timer kastede jeg mig rundt i sengen. Jeg kunne ikke sove. Man kan IKKE SOVE PÅ FORHÅND.

Kl. 20 stod jeg op. Nu skulle jeg have marathonmad og ifølge Lars Bom er havregrød go' løbebenzin. Der røg en stor portion ind, for der var jo lang tid til start. Det er slet ikke let at få det hele afstemt optimalt.

Familien er på vej i seng og jeg er på vej ud i bilen. Udstyret med en flaske

energisdrik, lidt slik og noget frugt er jeg på vej. På vej til Aarhus Nat Marathon. Jeg er spændt. Vejrmeldingen lyder ikke for god, men det er da tørvejr. Det blæser til gengæld ret godt. Jeg hader at køre i regnvejr, så det er fedt med tørvejr. Hører i radioen, at der er vedvarende regn på vej, og at det vil nå Fyn i løbet af natten. Så kan jeg jo godt regne ud, at det bliver vådt i Århus også. Det er så bare et spørgsmål om hvornår på natten det kommer!!

Kommer tør til Århus og finder let De Ustyrlige Ultraløbere. Det er nede på havnen i nogle gamle bygninger, hvor ro-klubben har til huse. Men det ser fint ud. Her er det hele... næsten da... Det viste sig 5 timer senere.

Bo er lige ankommet et øjeblik før mig, og flere kommer hele tiden til. Der er gode varme lokaler at være i. Og der bliver serveret frisk kaffe. Udenfor opholder man sig kun hvis det er nødvendigt. Det er tørvejr, men vindens hvinen i sejlådenes master og wirer animerer ikke til at gå ud.

Det er ved at være op over. Vi letter røven og bevæger os ned af trappen og ud. De sidste informationer bliver formidlet via megafon, og snart skal vi samlet tælle ned fra ti.

Kl. er nu 2 min. i 01.00. Og hov – hvad var det? Der kom også en her! ... Og her! ... Og her! Vi måtte se det i øjnene. Det var begyndt at regne!!! Og så: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Løbet var i gang. I de næste lidt over 4 timer (4.07.04) løb jeg 8 gange rundt på en afmålt rute på lidt over 5 km.

I KONSTANT REGNVEJR OG BLÆSENDE KULING.

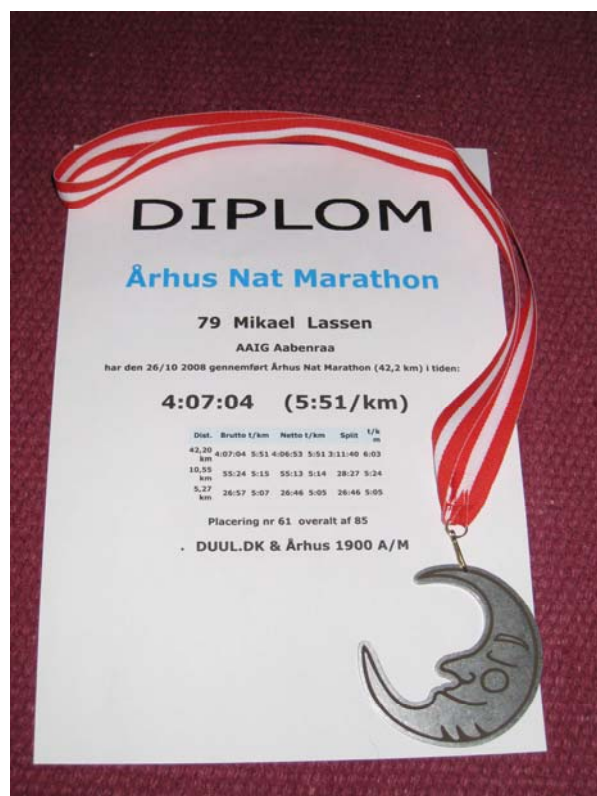
Det var en hård omgang. Da det for mig kun var 3. gang grænsede det til det ekstreme. Jeg tror ikke Bo syntes det var synderligt vildt. Men jeg fik jo også en time mere vand end ham. Men det var fedt med hans opbakning på min sidste omgang. Og det var i et vejr man helst ikke ville være ude i. Da jeg kom i mål var jeg træt, kold, gennemblødt og forkommen. Og der stod Bo og tog imod. Det var dejligt.

Så var det overstået. Yes, I did it! Og så et langt varmt bad, men men men, her gik det galt. Ikke mere varmt vand. Det kunne de gamle faciliteter fra 50'erne alligevel ikke klare. Det blev et hurtigt bad i lunkent vand, men bare det at komme af det våde løbetøj var skønt. Og så var der morgen komplet med det hele. Lige fra elefantøl til.....ja, der var det hele. Forplejningen under løbet var også ganske unik.

Nåh – ja, så var der jo lige det med tiden. Det gik ikke så godt. Idet de havde tekniske problemer måtte vi tage hjem uden officiel tid. Og det er slemt. Værre blev det så da tiderne efter et par dage kom. Jeg og et par andre var forsvundet. Vi blev fundet efter en uges tid. Nu kunne vi også printe diplomer.

Et fint arrangement hvor jeg også vil være til start næste år. Jeg kunne ønske mig, at vi blev mange flere fra AAIG.

Jeg er rigtig glad for at have løbet i Århus. Her efter løbet er det gået op for mig, hvor meget de 4 timer i regnvejr har betydet. Det er nu meget lettere at tage til træning i dårligt vejr. En times tid i regn - det er jo ingenting!



Er den sovende måne ikke bare fin? Den pynter blandt mine andre medaljer.

Året er jo ved at rinde ud, men inden da skal vi lige nå at markere både jul og nytår. Hermed ønsket om et godt 2009 til alle I dejlige klubkammerater.

Tak for i år.

Mikael Lassen

AAIG – atletik tri & motion

VINTERTRÆNINGSTIDER

WWW.AAIG.DK



2008/2009

Mandag

- kl.15.30 Aab. Gymnasium (indendørs atletik i gymnasiehallen)
Ungdommer fra ca.14 år ved *Poul Beck, Kirsten Eskildsen*
- kl.17.00 – 18.15/18.30 Stadion (udendørs intervaltræning/skovtræning)
ungdommer + seniorer ved *Palle R. Madsen*
- kl.18.15 Stadion (løbetræning, vinterruterne), vægtlokale fra ca. kl.19.45
Løbere/triathleter/motionister ved *motions aktivitetsudvalget*

Tirsdag

- kl.15.30 Aab. Gymnasium (indendørs atletik i gymnasiehallen)
Ungdommer fra ca.14 år ved *Poul Beck, Kirsten Eskildsen*
- kl.17.00 - 18.00 Aabenraa svømmehal, (svømmetræning sammen m. OPNØR)
Efter aftale m. *Jesper Jakobsen* (28769328)

Onsdag

- kl.18.00 - 19.15 Idrætshallen, (indendørs atletik)
Piger/drenge ca. 8 - 11 år ved *Allan, Kenny, John Kulby*
- kl.18.30 - 20.00 Idrætshallen, (indendørs atletik)
Piger/drenge ca.12 - 13 år ved *Helge, Lars Bo*
- kl.18.30 - 20.00 Idrætshallen, (inden- og udendørs atletik)
Ungdom fra ca.14 år og senior ved *Poul, Henning Pedersen, Kirsten E.*
- kl.18.30 - 20.15 Stadion, (udendørs løbeintervaltræning)
Løbere/triathleter/motionister ved *Palle R. Madsen*

Torsdag

- kl.18.15 Stadion (løbetræning, vinterruterne), vægtlokale fra ca. kl.19.45
Løbere/triathleter/motionister ved *motions aktivitetsudvalget*
- kl.17.00 – 18.15/18.30 Stadion (udendørs intervaltræning/skovtræning)
ca.12-15 år + ungdommer ved *Lars Bo Hansen*
- kl.17.00 - 18.00 Aabenraa svømmehal, (svømmetræning sammen m. OPNØR)
Efter aftale m. *Jesper Jakobsen* (28769328)

Fredag

- kl.17.00 – 18.00 Aabenraa svømmehal, (svømmetræning sammen m. OPNØR)
Efter aftale m. *Jesper Jakobsen* (28769328)

Lørdag

- kl.10.00 Stadion, Løbetræning/skovtræning d.6/12 og 20/12 indtil videre
Motionister/løbere/triathleter, *skiftende trænere*
Sønderjysk Cross løb: 13/12, 10/1, 24/1, 21/2, 7/3

Søndag

- kl.9.30 Stadion, (MTB - cykel træning)
Triathleter, skiftende trænere/ledere

Terminsliste 2008 - 2009

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
December					
Lør 13	14.00.	Hammelev	M	Sønderjyske Cross, 3. runde	Ove
Søn 14		Flensburg	M	Adventslauf: 0,4 + 1,9 + 5,4 + 9 km	
Søn 28		Oversee	M	Silvesterlauf: 2,2 + 5,2 + 11,3 + børneløb	
Ons 31	11.00.	Odense	M	Nytårsløb: 5 + 10 km	
Ons 31	10.00.	Herning	M	Nytårs-halvmarathon	
Januar					
Tor 1	15.00.	Aabenraa	AMT	Nytårsbadning, Sønderstrand	Dig selv!
Lør 2		Århus	A	Indestævne	
Lør 10	14.00.	Kolding	M	Sønderjyske Cross, 4. runde	Ove
Lø 17		Vejle	A	Vinterkastestævne	Dig selv!
Lør 24	14.00.	Aabenraa	M	Sønderjyske Cross, 5. runde	Ove
Lør 24 – Søn 25		Århus	A	Vestmesterskaber, atletik, inde	
Lø 31		Århus	A	Indestævne Århus	
Februar					
Lør 14		Vejle	A	Vinterkastestævne	Dig selv!
Lør 21	14.00.	Kruså	M	Sønderjyske Cross, 6. runde	Ove
Lør 21		Århus	A	LM, atletik, inde	
Lør 28 – Søn 1		Skive	A	DM, atletik, inde	
Marts					
Fre 6-Søn 8			A	EM inde	
Lør 7 - Søn 8			A	DM Inde Mangelkamp	
Lør 7	14.00.	Haderslev	M	Sønderjyske Cross, 7. runde	Ove
Lør 7	13.00.	Århus	M	DAF Vinterturnering, Cross, 4. runde	
Lør 7		Aabenraa	AMT	Klubfest	
Søn 15		Helsingør	A	DM inde Veteraner	Kirsten
Søn 22			M	DM 10km Landevej	
Ons 25 – Søn 29		Ancona Italien	A	EM inde Veteraner	Kirsten
April					
Lør 4		Rødekro	M	LM Cross	
Søn 19			M	Vestmesterskaber Landevej	
Søn 26		Lyngby	M	DM ½ Marathon	
Maj					
Lør 2		Herning	A	Herning Games	
Lør 9			A	LTU	
Lør 16 – Søn 17			A	DT 1. runde	Kirsten
Man 18 – Tir 19			A	Veteranholdturnering 1. runde	Kirsten
Fre 29 – Søn 31		Århus	A M	Veteran EM non stadia	
Lør 30 – Søn 31		Lyngby	A	Lyngby Games	
Juni					
Fre 5			A	Vestmesterskaber Kastemangelkamp	
Lør 6 – Søn 7			A	Vestmesterskaber ungdom	
Man 8 – Tor 11			A	2. runde Veteranholdturnering	Kirsten
Lør 13 – Søn 14			A	DT 2. runde	Kirsten
Lør 20 – Søn 21			A	Landsholdsturnering (E-Cup)	
Lør 20?		Aabenraa	AMT	Bjergmarathon	Alle
Søn 21		Hundinge	A	Vestmesterskaber Veteraner	Kirsten
Fre 26 – Søn 28			A	NM Veteraner Sverige	
Lør 27 – Søn 28			A	E-Cup Mangelkamp	

Juli Tor 16 – Søn 19 Tir 28 – Fre 8.8			A A	EM U23 VM Veteraner Finland	Kirsten
August Lør 15 Lør 15 – Søn 23 Lør 22 – Søn 23 Lør 29 – Søn 30		Odense	A A A A	LTU Finale VM Berlin DM Veteraner DM Senior	Kirsten
September Lør 5 – Søn 6 Søn 6 Lør 19 Søn 20 Lør 26 Søn 27		Esbjerg Odense Aabenraa	A A A M A A	DMU Veteranholdkampsfinale + vestfinale DM Kastemangekamp DM Marathon Vestmesterskaber for hold 10-15år Venskabsmatchen 2009 Veteraner	Kirsten Kirsten

A = fortrinsvis atletik
M = fortrinsvis motion
T = fortrinsvis triathlon

Arrangementer skrevet i kursiv er endnu ikke endeligt fastlagt.

Hvor der ingen ansvarlige står nævnt, kan det ikke forventes at AAIG arrangerer fælles tilmelding

Hvis du har kendskab til arrangementer, som kan have interesse for AAIG klubmedlemmer, så giv venligst besked til Jens Lassen.



**Redaktionen ønsker
alle AAIG`ere glædelig
jul og godt nytår**

Sønderjyllands bedste badeoplevelse

Aabenraa vandland

- 32°C varmt vand
- Modstrømskanal
- Vandkanon
- Massage-dyser
- Vandrutschebane
- Vipper
- Saunaer
- Tyrkisk Dampbad
- Spa-pool 38°C

Her er 32° varmt vand i 2 bassiner der er henholdsvis 0-50/60-120 cm dybe. Her kan du også prøve modstrømskanalen, vandkanonen og massage dyserne. Vovehalsene tager en tur i en ny 60 meter lang vandrutschebane med Black Hole Crazy-running Lights.

Der er også mulighed for at svømme mange længder i det 25 meter lange sportsbassin hvor der også er 1 meter og 3 meter vipper.

Alle har adgang til teaktræs-saunaerne, Tyrkisk Dampbad og den store SPA POOL med 38° varmt vand.



ÅBNINGSTIDER:

se: www.aabenraahallerne.dk

PRISER: Børn 25 kr. og voksne 35 kr.

AABENRAA SVØMME- OG IDRÆTSCENTER

Hjelmalle 1-3 • 6200 Aabenraa • Tlf. 74 62 74 00

WWW.AABENRAAHALLERNE.DK