

AAIG

Nr.1 2009 42 årgang



Starten på Sdj. crossløb for
børn i Hammelev 13/12

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 hadbj@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@hkolstrupskole.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.31.01.2009

Indholdsfortegnelse

Organisation	Side 2
Indholdsfortegnelse	Side 4
Formanden har ordet	Side 5
Winter-Strassenlaufserie Drelsdorf	Side 9
Rangliste landevejsløb 2008	Side 10
Adventslauf Flensburg	Side 15
Vestdanske Mesterskaber, inde	Side 16
Vestergade cykler vintercup	Side 18
Juleafslutning 2008 i motionsafdelingen	Side 20
Sønderjysk cross SM	Side 22
Idrætsmærkediplomer	Side 28
Det kolde gys	Side 30
Klubfest 2009	Side 31
MTB Tour 2. juledag	Side 35
Mars kursus	Side 36
Vintertræningstider	Side 37
Terminsliste	Side 38
Kurser	Side 39
Landsstævne Holbæk	Side 39

Næste klubblad

Deadline for (nr. 2-2009): **Bemærk** allerede Søndag d. 22.2. 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

Her går starten for de yngste, som skulle løbe 1. runde ved Sønderjysk Cross i Hammelev den 13. december.

På billedet skimtes nogle af foreningens yngste, der har lagt sig i front, bl.a. Alexander Salby, Mikkel Garbrecht og Celina Kulby.

En del af motionist-forældrene følger ligeledes deres yngste børn rundt på første omgang, og her skimtes bl.a. Dorte Damsgaard og Anette Hansen.

Formanden har ordet

Her ved Kyndelmisse – efter gammel overlevering vinterens koldeste dag – kan man varme sig ved flere positive ting i vores afdeling.

Vi har lige afviklet 5. runde af cross-turneringen, der samtidig var det sønderjyske crossmesterskab – både arrangements- og resultatsmæssigt vellykket.

Idrætsmærket satte rekord og havde en velbesøgt og hyggelig mærkeuddeling. De unge atletikfolk har startet det nye år med gode resultater ved de vestdanske mesterskaber.

Afdelingens omdømme er godt. Det kan da kun glæde en formand, når man en aften i byen kan høre folk snakke imponeret om Bjergmarathon, aktiviteterne på kunststofbanerne og triathlonarrangementet ved Sønderstrand.

Også hos kommunen har vi gjort indtryk, så et stort ønske fra Bjergmarathon – at få ruten permanent afmærket – nu er blevet bevilliget af kommunen, og det i en udførelse, vi næppe havde kunnet drømme om. Atletikken er blandt de 3 idrætter i kommunen, som kommunen var valgt at give særlig opmærksomhed på grund af det høje niveau. Det, at man kan bruge tiden på det idrætslige frem for jagten på midler og faciliteter er en stor mulighed.

Postulatet om, at ”elite skaber bredde”, vil jeg nok sætte spørgsmålstegn ved, men når man går ned i den enkelte klub, tror jeg, der er noget om snakken. Det, at man kan se resultater af et godt

idrætsarbejde, er med til at fremme motivationen hos trænere og ledere og vil dermed ikke kun komme de bedste til gavn, men vil smitte af over hele linjen. Man vil være opmærksom på, at det er nødvendigt med en god bredde for at opretholde det høje niveau. Det er en udfordring i sig selv, når man påtænker det frafald i idræt generelt, der allerede sætter massivt ind i 13-14 års alderen.

Dette er i klar modsætning til det motionsboom, man oplever blandt voksne. Dette har vi også i klubben mærket i kraft af en stor tilgang på området, men det er kun kommet i kraft af godt arbejde fra de ansvarlige på området.

Denne iagttagelse kan overføres til klubbens forskellige udvalg og ansvarspersoner, som yder en flot indsats til gavn for klubben. Lad mig nævne en mere upåagtet indsats, som dette blads redaktør, Kirsten yder som tovholder for serveringsopgaver for boligselskaberne, hvor hendes hjælpere er unge atletikfolk, en indsats, der gennem årene har skaffet gode penge til klubben.

Med dette kommer så den traditionelle opfordring til at give en hånd med ved mere permanente opgaver, eller en her og nu indsats som hjælper f.eks. på stadion eller ved et eller flere af arrangementerne omkring Bjergmarathons 10 års jubilæum.

Helge Laursen



Juleløbet

30-11-2008



RIMECO

SCRAP • STAINLESS • FERRO-ALLOYS

AABENRAA
DENMARK

ST. PETERSBURG
RUSSIA

ANNONCE

VVS INST. FORRETNING

Math. Hendes Eftf. ApS



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

Arkitekttegnestuen
Anders P. Pedersen



Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

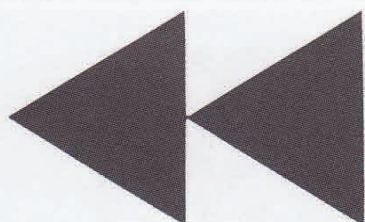


**Bent's
Bageri**

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

ANNONCE
Tryk her for at se
og din familie

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

- 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
BY RIC DESIGN

Ramsherred
18

LINDON
CLOCK TO GO

MITCHELL

Mitsch
FINEST
CLOCK LIBRARY

PARDON

Signature
CLOCK

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**

Michael Munk-Fredslund
Registreret revisor FRR

T +45 7462 4949

F +45 7462 4950

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

30. Winter-Straßenlaufserie Halvmarathon

Dreisdorf:

Her søndag (01/02) morgen stod jeg og frøs en halv times tid ved Aabenraa Stadion sammen med Jesper Jakobsen.

Nu må Palle da snart dukke op. Der kom ingen Palle. Så Jesper, hurtig som han er, ringer til Bodil Nielsen. Hun kommer fluks med en bil, og tager Jespers cykel hjem.. Så stor tak for det Bodil.

He he. Jesper og jeg har godt nok før været i Dreisdorf, men som bagsædepassager, hvor vi måske ikke helt har fulgt med i hvordan vi kom derned. Hmm kan vi finde stedet, der er ikke så meget fjummertid, da der skal omklædes, startnummer og varmes op.



Jesper
efter
sejren

Uden vejkort og gps tog vi sydpå. Den mølle har jeg set før, skal vi til venstre her ? ved det værtshus skal vi til højre osv.Vi fejlede kun en gang hvor der skulle bakkes lidt. I fin tid ankommer vi så til P-pladsen ved løbet. Jesper havde ikke sparet på varmen i bilen, det var jo dejligt, men hårdt at skulle stige ud i den kolde friske vind.



Palle og Elo ved 2. runde på 15 km.

Omklådt, lidt opvarmning og klar til start. Jesper har så meget fart på, at han **vinder** løbet + PR. **Godt gået, eller retter sagt godt løbet.** Jeg har knap så travlt, men lavede PR.Der var væske depot ved ca hver 5 km. Det er gang jeg har prøvet at få varm der var også te. Helt fint så mav slog knuder pga kulden.

Frank
får sit
nummer



Efter løbet er der lækker kagebord mm. Et løb der bare kan anbefales. Ja og vi fandt hjem igen J

Ses derude. *Frank Lyng Andersen*

Ranglister for landevejsløb i 2008:

Tider efter dist. = hurtigst og dårligste tid 2007

I parentes = antal på listen 2007

() = placering i 2007

PR = personlig rekord

Der er kun medregnet resultater fra officielt opmålte ruter i 2008 – i 2007 var der også andre resultater med, så det skal lige med i sammenligningen.

Kvinder:

5 km Landevej	29.58-39.22	(2)
Petra Vig Jørgensen '56	(-) PR	26.09
Celina Kulby '99	(-) PR	28.32
Helle Kulby '65	(-) PR	28.34
Gerda Johansen '53	(-) PR	28.54
Inga Lykke '53	(2) PR	36.38



Petra Vig Jørgensen topper 5 km ranglisten for kvinder

En distance, der efterhånden bliver løbet oftere. Petra opnåede sin tid på den forholdsvis hurtige rute i Vejle. Bedste noteringer over hele linien.

10 km Landevej	42.50-54.32	(10)
Mette Fallesen '73	(-) PR	40.09
Natalie Lassen '94	(1) PR	42.29
Marianne B Larsen '83	(4) PR	45.30
Michelle Kulby '93	(-) PR	47.25
Jette Schultz '64	(5)	48.26
Dorte Nyeman-Nielsen '60	(-)	50.38
Trine Staantum '76	(-) PR	54.15
Silvia Sørensen '71	(-)	54.55
Else Guldager '64	(-) PR	55.26
Lykke Kristensen '93	(-) PR	55.54



Michelle rykker fremad med stor flid – her fra Bjergmarathon

Mette går direkte ind som nr. 1 og fortrænger Natalie til 2. pl., der dog også forbedrer sin PR på Bjergmarathonruten. Flot tid til Marianne. Bodil Nielsen mangler på listen, da hun ikke har op-

nået et officielt resultat, har løbet 44.25 i Tønder. Stor forbedring til Michelle, over 9 min fra 2007 Top 10 gennemsnittet næsten som 2007, selv om det kun er resultater fra officielle ruter medregnet i år.

15 km Landevej	1.12.35	(1)
Mette Fallesen'73	(-) PR	1.02.14
Marianne B. Larsen'83	(-) PR	1.10.47

Fordobling på listen. Mette i flot tid fra Dreisdorf og Marianne med fin forbedring.

Halvmarathon	1.28.41-1.50.59	(10)
Mette Fallesen'73	(1)	1.30.42
Dorte Aa. Damsgaard'69	(-) PR	1.36.54
Bodil Nielsen'56	(5) PR	1.37.55
Marianne B. Larsen'83	(6) PR	1.39.35
Ria Hegewald'69	(4)	1.42.05
Dorthe T. Fogtmann'60	(3)	1.42.55
Aviaaja Pregaard'71	(7)	1.44.47
Jette Schultz'64	(-)	1.48.14
Grete Fog'59	(-) PR?	1.48.23
Anne Marie Andresen	(-) PR?	1.49.23

En af de mest populære distancer, i alt 33 AAIG kvinder har løbet den i 2008, mod 23 sidste år.

Mette igen til tops og har også løbet 1.28.30 på den uofficielle rute i Tønder. Dorte går som ny ind på en 2. pl., har forbedret sig meget gennem sæsonen. Flot af Bodil, der endnu engang kan forbedre PR, denne gang i Vejle. Også pæn forbedring til Marianne. Blandt de nye på listen er også 2 nye i klubben Grete Fog og Anne Marie Andresen.

Gennemsnit for top 10 går en anelse tilbage, men p.gr.a. forømtalte ændring.



Mette til tops på næsten alle ranglister – her til tops som marathonvinder af Bjergmarathon Marathon

Marathon	3.16.20-4.24.31	(10)
Mette Fallesen'73	(1) PR	3.09.01
Ria Hegewald'69	(2) PR	3.30.23
Kirsten T. Nielsen'49	(4)	3.52.30
Anne Marie Andresen'53	(-)	3.56.21
Anette Hansen'62	(6)	3.59.45
Aviaaja Pregaard'71	(7)	4.08.32
Gerda Johansen'53	(9)	4.27.53
Anne Grete Jacobsen'51	(10)	4.31.21
Karin Terp'62	(-)	4.42.58
Hanne Pia Nielsen'65	(-)	4.43.14

Der var lige nøjagtig 10, der har løbet den i 2008, mod 16 i 2007.

Mette fastholder 1. pl. I fin stil mod sit flotte løb i Hamborg og Ria sætter flot PR på 2. pl. med sit løb i Barcelona. Kirsten hænger flot på. Anne Marie tæt på sin PR fra 2007 på 3.52.

Gennemsnit for top 10 er gået 13 min. tilbage, så der er lidt at arbejde med i 2009.

Mænd:

5 km Landevej	19.02-29.51	(7)
Palle Rosen Madsen '54	(-) PR	18.54
Alexander Salby '98	(5) PR	22.21
Keld Dam Hansen '62	(-) PR	22.35
Ove Schneider '55	(2)	24.37
Poul Erik Sørensen '64	(6) PR	24.58
Ebbe Vig Nielsen '91	(-) PR	27.14
Jacob Guldager '98	(-) PR	27.40
Kim Salby '61	(-) PR	30.33

Nu nærmer listen sig snart de 10. 7 løb den i 07 og nu er der så 8, måske der den komplet næste år. En distance, der næsten altid er en del af et større løb, hvor der løbes de mere populære 10 km og ½mar.

Vistnok Palles første optræden på distancen på landevej. Alexander i flot forbedring – løb desuden 22.16 på den uofficielle rute i Sønderborg. Men PR til alle på listen undtagen undertegnede.



Jesper kravler opad på de fleste ranglister – her bliver han nr. 2 i Bjergmarathon på ½mar.

10 km Landevej	34.22-40.57	(10)
Jesper Jakobsen '84	(3) PR	34.35
Espen Ravn '75	(1)	34.59
Palle Rosen Madsen '54	(2)	35.43
Søren H. Jensen '81	(-)	37.58
Frank Lyng Andersen '67	(-) PR	40.07
Jimmy Madsen '74	(7)	40.36
Carsten Gammelgård '73	(-) PR	42.29
Ulrich Hansen '75	(10)	42.57
Ove Schneider '55	(-)	43.30
Jørgen Bie '63	(-)	43.41

I alt 42 (54 uofficielt) har løbet distancen mod 56 i 07, hvor også uofficielle resultater var med.

Jesper fortrænger i flot stil de 2 etablerede, og har ind i 2009 fortsat denne flotte udvikling. Med skal da også lige at Jesper's tid opnået i Vejle blev løbet på (hvad man efterfølgende fandt ud af) en ca. 120 m for lang rute, det gælder også for undertegnede. Godt at se Søren tilbage og Frank tæt på de magiske 40 min., som han dog allerede har klaret i 2009.

Gennemsnit for top 10 lider lidt af at resultater fra DGI i Hammelev ikke tæller med, og gennemsnit forringes med ca. 2 minutter.

15 km Landevej	57.32	(1)
Espen Ravn '75	(-) PR	53.25
Palle Rosen Madsen '54	(1) ?	54.04
Jesper Jakobsen '84	(-) PR	55.58
Jimmy Madsen '74	(-) PR	1.00.44
Elo Godsk Hansen '61	(-) PR	1.26.45

Forøgelse af listen med 400%!!

Espen's første 15 km i flot tid bringer ham til tops, Palle lige efter og Jesper endnu bagefter de to. Jimmy tæt på timen i sin debut på distancen. Flot af

Elo at prøve kræfter på den lidt ”skæve” distance.

<u>Halvmarathon</u>	<u>1.17.11-1.32.01</u>	<u>(10)</u>
Espen Ravn´75	(2) PR	1.15.28
Palle Rosen Madsen´54	(1)	1.18.55
Jesper Jakobsen´84	(6) PR	1.21.42
Per Buchhave´67	(4)	1.23.08
Søren Gylling´68	(-)	1.25.13
Bo Junker´66	(-)	1.26.27
Jørgen Simonsen´70	(-)	1.26.31
Jimmy Madsen´74	(8) PR	1.26.45
Christian Todsén´64	(-) PR	1.27.22
Alfred Blank´63	(-) PR	1.27.36

I alt 63 (69 uofficielt) har løbet distancen mod 50 i 07, hvor også uofficielle resultater var med.

Espen med en superflot tid og Palle, der hænger godt på. Jesper 3'er – skal vi se Jesper kæmpe med Espen og Palle også på den for Jesper lidt længere distance, det bliver spændende. Per holder næsten niveau. Søren i hurtigste tid længe. Bo tilbage på listen efter 5 år og Jørgen tilbage efter 3 år. God forbedring til Jimmy og flot entre til de 2 nye Christian og Alfred. I alt en rigtig flot liste, hvor der skal kæmpes for at komme med.

Gennemsnit for top 10 er forbedret med ca. 40 sek.

<u>Marathon</u>	<u>2.45.21-3.16.24</u>	<u>(10)</u>
Espen Ravn´75	(1) PR	2.42.50
Palle Rosen Madsen´54	(2)	2.46.15
Per Buchhave´67	(3)	2.59.58
Søren Steffensen´59	(5)	3.01.46
Søren Gylling´68	(7)	3.04.19
Frank Lyng Andersen´67	(-) PR	3.09.21
Bo Junker´66	(10)	3.13.05
Jimmy Madsen´74	(-) PR	3.13.52
Christian Todsén´64	(-) PR	3.20.20
Henrik Ilsøe´59	(9)	3.35.55

I alt 33 (34 uofficielt) har løbet distancen mod 26 i 07, hvor også uofficielle resultater var med.

Espen var tæt på Palle's klubrekord i Hamborg og ved samme lejlighed løb Palle et kanonløb i sin hidtil næstbedste tid. Per havde timet godt og kom nøjagtig under de 3 timer, også i Hmb. Søren tæt på de 3 timer, skal Frank under 3 t. i 2009? Bo er ved at være godt tilbage igen. Flot forbedring til Jimmy og flot debut til Christian i Aabenraa's bjerge. Henrik lidt tilbage da varmen i Hamborg spillede ham et lille pus.

Gennemsnit for top 10 ca. 3 min. tilbage.



Espen og Palle fra Hamborg Marathon

Årets ranglister er kommenteret af Ove Schneider.



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!

Adventlauf i Flensburg

I dag d. 3. advent 2008, var vi 3 fra AaIG, som havde besluttet at løbe ruten på 9 km. i flensburg.

Vi ankom kl. 10 min. over 11, efter at vi var kørt lidt forkert; vi var alle sammen sikre på hvor 1. Laufftreff Stadion lå henne, men vi havde altså 3 forskellige meninger... Chaufføren vandt – En ekstra runde med bilen -.

Nå, men vi fik vores startnumre og fik varmet lidt op og hvad man ellers skal, hvorefter løbet gik kl. 11.30, ca. 400 løbere havde stillet op til de 9 km.

Vejret var fremragende; gråt, men tørt.



Finn var godt løbende i Flensburg

Finn løb som sædvanligt rigtig godt, eftersom han havde løbet cross dagen i forvejen og klagede over ømme muskler gik det jo over al forventning (9 km. på 43.07). Vi andre 2 løb "hånd i hånd" på 49.18. Efter løbet fik vi varm "Eistee", hvis du kan lide sødt, er det lækker.

Det er en skam at der ikke kommer flere med til dette løb, da hele familien kan

komme med; du har mulighed for at vælge mellem

1.9 km., 5,4 km., eller 9 km.

Efter løbet er det muligt at få kaffe og kage på dit startnummer ovre i Jugendherberget (og tyskerne kan virkelig lave kage;-).

Selvfølgelig kan hele familien få kage mod et mindre beløb.

Derudover kan dem som skulle vente, få virkelig billig forplejning på pladsen.

Alt i alt et vellykket løb med en del tradition, da det var det 24. i rækken.

Måske kan vi jo samle en lidt større flok næste år, til 25 års jubilæum!!



Artiklens forfatter – her fra overrækkelse af idrætsmærket 2008

Poul Erik Sørensen

Vestdanske Mesterskaber inde:

Dansk årsbedste af Maja Ilsø.

Hos de 14-15 årige piger vandt Maja Ilsø (Aabenraa IG) højdespring med flotte 1.65m – PR med 3 cm og tangering af det danske årsbedste for seniorer. Bedstenoteringen for 15-årige piger lyder iøvrigt på 1.69m, og har stået siden 1981. Maja nøjedes ikke med denne ene guld, idet hun også vandt kugle (12.01m) og 60 m. hæk.

Ida Ilsø 12-13årige piger

2.pl. højde 1,40m - 12.pl. længde 4,01m - 1. kugle 10,61m

Marie Aagaard 12-13årige piger

3.pl. højde 1,37m - 2. kugle 10,53m

Trine Dahl Bohsen 14-15årige piger

6.pl. 60m 8.61sek (indl. 8.46 - semi 8.39) –

Anna Thorndahl Thomsen piger 14-15årige piger

3.pl. Indledende 60m 8.83sek.

Julie Tjørnelund 14-15årige piger

4.pl. indledende 60m 9.09 sek.

Maja Ilsø piger 14-15årige piger

1.pl. højde 1.65m, 1.pl. kugle 12.01, 1.pl. 60m hæk 9.81sek.

Tenna Christensen 16-17årige piger

5pl. 60m 8.50sek. (indledende 8.41sek.)

Michelle Kulby piger 16-17årige piger
3.pl. 1500m 5.33,25min., 6.pl. 60m hæk 11.46 (indledende 11.45)

Pernille Laursen 18-19årige piger

2.pl kugle 9.57m

Jan Erik Eskildsen-Møller 12-13årige drenge

3.pl. indledende 60m 8.93sek., 14.pl. længde 3.87

Mikkel Bach Garbreht 12-13årige drenge

6.pl. semifinal 60m 9.09sek., 9.pl. 800m 2.51,63min., 6.pl. længde 4.22m

Kristoffer Thomsen 12-13årige drenge

3.pl. højde 1.30m 1.pl. stang 1.90m 2.pl. kugle 10.71m

Sebastian Bach Garbrecht 14-15årige drenge

5.pl. indledende 60m 8.98sek. 13.pl. 1500m 5.40,98min. 4.pl. trespring 9.72m 6.pl. 60m hæk 10.83 finale.

Joakim Okkels 14-15årige drenge

5.pl. semifinal 60m 8.03sek. (indledende 7.96sek.) 9.pl. længde 4.89m 7.pl. kugle 9.61m

Sokol Rexhepi 16-17årige drenge

1.pl. længde 6.15m 2.pl. indledende 60m 7.60sek.

Jesper Lyck 18-19årige drenge

1.pl. 1500m 4.42,42



**Vestdanske mesterskaber
indendørs i Aarhus**

Vestergade cykler vintercup 08/09

Søndag d. 23. november startede denne sæsons vintercup for mountainbikes ovre i nærheden af varde. Det er ved at blive en tradition at der er deltagere fra Aaig med til løbet, og dette var ingen undtagelse i år.

Til første afdelingen var vi hele 6 deltagende Aaig'ere. Børnene skulle køre deres egen rute mens vi voksne skulle ude på det de kalder deres marathonspor. Jonas Garbrecht cyklede af sted med fuld fart, men tabte desværre kæden, som far Kenny endnu ikke havde lært ham at sætte på igen, så Jonas måtte desværre udgå og nøjes med at heppe på os andre. Hans storebror Mikkell derimod gav den fuld gas hele vejen og kom flot igennem. Han kom glad i mål, men syntes nu de andre kørte stærkt.



Jonas og Mikkell før start

I juniorklassen deltog Niels Bo Wilhelmsen der startede rigtig flot ud, og lå lige bagved mig de første kilometre, men da vi skulle krydse en vej, blev Niels Bo fanget bag en af de voksne, og han kunne ikke længere følge undertegnede. Han kom dog rigtig flot igennem og kørte sig ind på

en rigtig flot 3. plads i juniorklassen.



Jesper og Niels Bo efter veloverstået løb

Bodil Nielsen og Jes Chr. Wilhelmsen fik også kæmpet sig rigtig flot igennem ruten. Selv fik jeg startet lidt langsomt, men efter en hurtig anden omgang var jeg pludselig nummer fem i motionsrækken.



Jes og Bodil inden start

Den 14. december var der så tid til anden afdeling som foregik i en grusgrav lidt før varde. Ruten er en tekniks rute med mange små, smalle stier der går op og ned og ud og ind, og med en bakke op til et udsigtspunkt, hvor der er flere der på nedkørslen trækker ned. Vores Aaig hold var denne gang halveret så vi kun var tre med. Jeg fik startet lidt hurtigere end sidst, men stadigvæk for langsomt, men

fik på anden og tredje runde kørt mig op på en 2. plads i motionklassen. Dog skal siges at vinderen af klassen var en ung gut fra middelfart på bare 14 år, ca. 6 min foran. Bodil kom igennem med et enkelt styrt, hvor hende og en af de andre kvindelige deltagere valgte at dumpe ned og oven på hinanden. Mikkel Garbrecht som havde fødselsdag denne dag, syntes det havde været en super fed og sjov rute, til trods for at han var væltet omkring 10 gange ude på ruten. Mikkel havde fået et par cykelsko dagen inden, som jo skulle bruges, men det var lidt svært at komme ud af pedalerne, men sejt kæmpet.



Jonas og Mikkel holder varmen i vinterkulden

Man kan ikke prale med at at Aaig'ere er særligt stabile, for til tredje og sidste afdelingen, var det kun undertegnede der stillede til start fra Aaig. Ruten var bygget op om en skovdel som foregik på meget humplede veje, og på en kælkebakke del, der foregik ca. otte gane op og ned af den samme bakke og ud over en rigtig mudret mark. Jeg lå inden start på en delt andenplads i motionsgruppen, så planen var at der skulle ligges hårdt ud fra start, så jeg

ikke skulle til at indhente, som i de foregående afdelinger. Som sagt så gjort, jeg startede fra spids og holdt den til mål. Dog kun med få sekunder til nummer to da jeg blev lidt træt til sidst. Den unge gut der klart førte cuppen inden sidste afdelingen, havde en dårlig dag, og kom ind som nummer otte og jeg snuppede derfor den samlede sejr lige foran ham.



Bodil lige før mål på 1. afd.



Præmieoverrækkelse efter 3. afd.

Alt i alt en rigtig cup, der skal deltages i til næste år. Det er nogle super fede ruter, og godt arrangeret, så tag med næste år, og gerne til mere end den første afdeling.

Jesper Jakobsen

Juleafslutning 2008 i motionsafdelingen.

Torsdag d. 18 december løb årets juleafslutning af stablen. Traditionen tro blev vi, af Holger, delt ind i forskellige grupper. Hver i gruppen skulle løbe til en, forud angivet, destination et sted i Aabenraa.

Nå ja, nogle (en fra hver gruppe) skulle løbe til 2 destinationer, da en del havde meldt fra og nogle ikke løb med (undertegnede led efter Holgers udsagn af almindelig dovenskab;-).

Ved hver destination havde Holger anbragt en spørgeseddel for hver gruppe; disse sedler var sat fast med tøjklammer, på disse klammer var skrevet et tal, en klemme med 140, en med 120, osv.

Dette var en del af punktegivningen, så det gjaldt om at komme først til sedlerne. Tilbage i klublokalet drejede det sig så om, at besvare spørgsmålene på sedlerne (hver løber bragte jo mindst en seddel med tilbage, på nær Lars Bo, han måtte ud at hente hans påfølgende).

Da Holger jo løb med og han jo også var udtænker af spørgsmålene, var det så at undertegnede sprang ind, som del af tænketanken.

Et af spørgsmålene lød omtrent sådan: Hvad har Peter og Peter tilfælles, den ene født 1892, den anden født 1896?? (Hvis min hukommelse skulle svigte lidt, så må du undskylde Holger). Der var selvfølgelig også div. naturvidenskabelige spørgsmål, så Holger må have researched en del, da

han jo har svært ved at se forskel på gran- og egetræer, som vi jo alle ved..

Da alt så var besvaret mere eller mindre rigtigt, skulle sedlerne med tilhørende klammer afleveres til vores revisor, som også havde facitlisterne (da han skulle køre hjem med mig, må I gætte 1 gang, hvilket hold som vandt...:-o).

Så gik det ind i kantinen, hvor Tove havde lavet dejlig suppe, efter suppen blev holdene råbt op og skulle modtage deres præmier. Derefter fik vi, som traditionen byder, æbleskiver og Glögg. Midt i æbleskiverne fik vi så besøg af julemanden, som delte gaver rundt; det var selvfølgelig aftenens højdepunkt

En stor tak til Holger som Primus Motor og tusind tak til Tove's Biks som stod med opvasken.



Stemningsbillede

Poul Erik Sørensen

juleafslutning 18 - 12- 2008



Sønderjysk Cross - SM

Aabenraa – lørdag d. 24. januar 09

5. runde i den sønderjyske cross turnering tæller også som sønderjyske mesterskaber. I år havde AAIG hjemmebane og 14 fra AAIG benyttede denne lejlighed til at blive sønderjyske mestre individuelt. Til 5. runde var der rekorddeltagelse for cross i Aabenraa, hvor i alt 442 krydsede målslusen efter en hård tur rundt i Hjelm Skov.

Flg. fra AAIG kan kald sig sønderjyske mestre:

K 8 Mille Marie Gydesen

K 10 Nina Ilsø

K 16 Michelle Kulby

K 18 Line Thams

K 20 Mireille Jakobsen

K 30 Tina Wilhelmsen

K 45 Jette Schultz

M 6 Frederik Gydesen

M 10 Alexander Salby

M 12 Casper Guldager

M 16 Niels Bo Wilhelmsen

M 20 Jesper Jakobsen

M 35 Jens Gydesen

M 55 Palle Rosen Madsen

Der blev sølvmedaljer til flg.:

K 35 Christina Stehmann

K 50 Jonna Wilhelmsen

K 55 Gerda Johansen

M 12 Nicolas Lassen

M 20 Mikael Jakobsen

Der blev bronzemedaljer til flg.:

K 10 Celina Kulby

K 16 Maria-Louise J. Johannsen

K 40 Dorte Aarøe Damsgaard

M 6 Kevin Salby

M 50 Henrik Ilsøe

M 60 Arne Ankersen



Aleksander Salby, sønderjysk mester M10



Jette Schultz, sønderjysk mester i K45

Desuden kan 5 AAIG hold kalde sig sønderjyske mestre:

- K 10 Nina Ilsø
Celina Kulby
Mille Marie Gydesen
- K 50 Jonna Wilhelmsen
Gerda Johansen
Petra Vig Jørgensen
- M 20 Jesper Jakobsen
Mikael Jakobsen
Peter Chr. Wilhelmsen
- M 30 Jens Gydesen
Lars Holm
Martin Egtved
- M 60 Arne Ankersen
Mogens Sylvester
Jakob Wiborg



Jesper Jacobsen M20, sønderjysk mester både individuelt og for hold

- Sølv var der til flg. hold:
- M 50 Palle Rosen Madsen
Henrik Ilsø
Ove Schneider



Palle Rosen madsen, M55, sønderjysk mester individuelt og sølvmedalje for hold

- Bronze var der til flg. hold:
- M 10 Alexander Salby
Oliver Salby
Frederik Gydesen

I holdstillingen i den sønderjyske crossturnering fører vi pænt foran Rødekro og i Top 3 fører vi ret suverænt – her foran Kolding KFUM. I alt 147 fra AAIG er tilmeldt til cross. Se mere om cross resultater, info m.m. på: www.oveschneider.dk

Er der nye, der kunne tænke sig at deltage – tilmeld til Ove Schneider – email: oveschneider@mail.dk

crossudvalget/Ove

nytårsløbet 2009





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!

Tlf. 70 10 78 79

info@sydbank.dk · sydbank.dk

Sydbank

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

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 Bøjesen

bøger
papir &

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

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



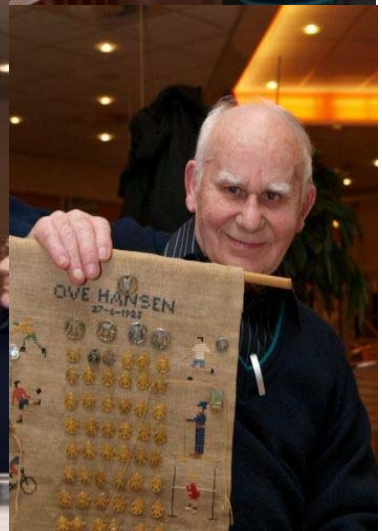
Klubtøj

købes hos

INTERSPORT®

Storegade 35
6200 Aabenraa tlf.74624050

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



Idrætsmærkediplomer

Tirsdag d. 20.01.09 var der uddeling af idrætsmærkediplomer for 2008.

Uddelingen foregik i cafeteriaet på Føtex.

Der var rigtig god opbakning. Ikke mindre end 52 personer var mødt op og der var både børn og voksne.



Den indbydende buffet

Efter at Arne Hanfgarn kort havde budt velkommen gik vi i gang med en rigtig fin buffet til en meget fornuftig pris.



Æresgæst Ove Hansen med kone

Da alle var godt mætte gik vi over til uddelingen, som vores æresgæst Ove

Hansen stod for. Ove startede med at holde en lille tale, hvor han sagde, at det glædede ham, at han måtte være med til uddelingen, ikke mindst fordi, at der i år skulle uddeles det største antal i klubben nogensinde. Ove fortalte, at han har taget 54 idrætsmærker i guld – og man kan kun tage et om året. Inden havde han taget mærket i bronze og sølv flere gange. Som ung var Ove meget glad for gymnastikken og han blev udtaget til at deltage i gymnastik til de olympiske lege i 1952 i Helsingfors. De var 100 deltagere under streng opsyn af en af lederne fra Ollerup Gymnastik Højskole. De boede på et dansk skib og måtte hverken gå i byen eller ryge og lederen kom rundt kl. 22 for at se om de var gået i seng. Var de ikke det, blev de sendt hjem.

Så blev gymnastikken trappet ned og han begyndte på atletik, først lidt på konkurrenceplan. Så begyndte han at tage idrætsmærket. I starten syntes han, at det var lidt tidsspilde, men efterhånden syntes han, at det var rigtig hyggeligt. Jeg vil gerne sige tak til Ove. Det var rigtig hyggeligt, at han ville være med.

Det er 38 i alt der har taget idrætsmærket i 2008. 12 voksne har takket være initiativ fra Finn Jakobsen som noget nyt taget idrætsmærket i løb. Her skal man gennemføre 2 løb godkendt af DGI under en bestemt tid. 6 har taget ungdomsmærket. Heraf 2 drenge og 4 piger. 20 voksne har taget

det traditionelle idrætsmærke, hvor man skal bestå en atletikdel, en formprøve og en udholdenhedsprøve. Heraf var de 10 kvinder og de 10 mænd. Den yngste var 10 år og den ældste var 70 år.



Finn Jacobsen får her sit idrætsmærke

Arne fortalte, at han havde læst om en mand, der startede med at tage idrætsmærket som 90-årig og han skulle have mærke nr. 10 som 100-årig. Så folkens – det er aldrig for sent at starte på at tage idrætsmærket.

Vi håber meget, at der bliver endnu flere i 2009, der vil tage idrætsmærket, sådan så vi kan komme på DGI's topti-

liste over de klubber, der har flest, der har taget mærket.

Det bliver muligt at tage atletikdelen tirsdag og torsdag aften i september måned.

Hvilke løb der er godkendt, kan ses på DGI's hjemmeside. Vi har planer om at kontakte nogle af de omkringliggende klubber, for at de også får godkendt nogle løb. Her tænkes på Sønderborg Minimarathon og Grænseløbet. Når det lykkes, tror vi, at rigtig mange fra klubben vil kunne tage idrætsmærket i løb.



Det flotte idrætsmærke

Bodil Nielsen

Det kolde gys!

Når jeg lige nu har sat mig i sofaen med den bærbare på skødet, er det fordi, det er blevet mig pålagt at skrive lidt om årets første løb til klubbladet... Holger og Anne Grete havde, som traditionen byder (kan jeg forstå) budt ind til løb på årets første dag.



Den 1. januar 2009 viste sig fra sin allerbedste side. Fra en frostklar blå himmel skinner solen, og på min køretur ind til Aabenraa, kunne jeg ikke lade være med at bemærke, at også fjorden tog sig rigtig godt ud den dag - stille vind og kun ganske små bølgeskvulp. Hmm... det bebudede nytårsbad fra Sønderstrand senere på dagen, fik da også lige en tanke med på vejen her. Selvom det fra en varm bil så rigtig skønt ud - så er det jo unægtelig noget helt andet end på en varm sommerdag... Men vejret var altså perfekt og kunne ikke andet end at lokke til en god løbetur i et godt socialt fællesskab i AAIG - Jo jeg var bestemt klar til dagens udfordringer.

Kl. 11 havde vi sat hinanden stævne, og det var da vist også, som traditionen byder på den første dag i året - det var både med og uden tømmermænd, men mon ikke den friske luft snart kunne få rensset kroppen og hovedet igennem... Der var lagt op til et socialt og hyggeligt løb, så pulsuret fik lov til at holde fri denne dag, og snakken fik frit spil.

Med en sang i lommen og Holgers anvisninger, løb vi ad Knapstien mod Aabæk. Det var i bedste "vende om hold" stil, så vi alle mere eller mindre ankom til den store eg samtidig. Som et nyt tiltag til nytårsløbet, sang vi her Vær Velkommen Herrens år. Bagefter hoppede vi rundt om egen... Nej nej tro da ikke at Holgers små julelege har levet forgæves ☺ Og de fortsatte da også resten af løbeturen. Eller måske er det fordi, jeg ikke plejer at løbe på "vende om holdet", at jeg stadig har noget at lære. Jeg fik i hvert fald på "hatten" for ikke altid at følge reglerne... Jeg har da også kun været med i klubben et halvt år...

Tilbage på Kongevej efter en meget smuk tur i vinterskoven, hvor bakkerne gav udfordringer til alle, med sved på panden og forbrændte kalorier, var vi nu klar til næste punkt på dagsordenen: Øl, sild og snaps! Vi alle (ca. 30 pers.) blev bænket i køkkenet og stuen - jo der var plads til alle. Snapsen gik rundt flere gange, snakken gik lystigt og stemningen var høj. Sådan som det altid er i AAIG - et godt socialt fællesskab, som jeg sætter meget stor pris på!

Klokken nærmede sig 15, hvor det årlige nytårsbad ved Sønderstrand ventede. Ingen havde rigtig meldt sig under fanerne til denne aktivitet, eller ingen havde i hvert fald sagt det højt. Alligevel hoppede jeg i badedragten inden jeg forlod Kongevej med kurs mod Sønderstrand.

Her var det så for mig endnu en ny tradition, der skulle se dagens lys... og selv bare ti minutters venten på stranden, kunne da næste tage modet fra én... Men... tanken om ikke at hoppe i vandet og den efterfølgende plage (et helt år) af "Hvorfor gjorde jeg det ikke..." fik mig overtalt.

I sidste øjeblik fik jeg smidt tøjet og måtte løbe for at nå starten. Først opstilling til fællesfoto og lige pludselig, som et hvepsebo, der ser en sukker-mad, var "vikingerne" i vandet. Jeg registrerede knap nok, hvad der skete, fulgte bare flokken og havde kun ét for øje – hvornår vender de om og løber de ind igen, hvornår er det overstået?

Jeg fik det kolde gys, jeg var i vandet sammen med andre "stiltiende" AAIG'er - YES jeg gjorde det sgu!!! Og det var faktisk rigtig godt, jeg gør det gerne igen næste år...

Med iskolde tærer, kunne jeg igen vende snuden hjemad mod Varnæs - absolut rig på en rigtig god oplevelse og for mig, med en ny tradition i bagagen.

Dorte Aarøe Damsgaard

Så er der klubfest igen!

Denne gang 7.marts

kl.18.00

2009

Så er det tiden til at vi i AaIG atletik, tri og motion skal samles til klubfest igen.

Vær opmærksom på, at festen er for alle medlemmer, lige meget, hvilken afdeling man er aktiv i.

Stedet er: Aabenraa Stadions kantine.

Prisen er: 100.- kr. pr. deltager, der betales ved tilmeldingen over nettet.

Tilmeldingen foretages på:
www.aaig.dk eller
www.oveschneider.dk

Menu: Ja

Underholdning: Ja

Festlige rammer: Ja

Påhæng: Ja – er velkommen

Tilmelding og betaling inden den
3.marts 2009.

Online www.oveschneider.dk

Kirsten E. Møller 74 68 58 73

Jesper Jakobsen 28 76 93 28

Holger Jacobsen 74 62 82 56



nytårsbadningen



1 - 1 - 2009





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

TØJ | ekspert

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 stålpladetag

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

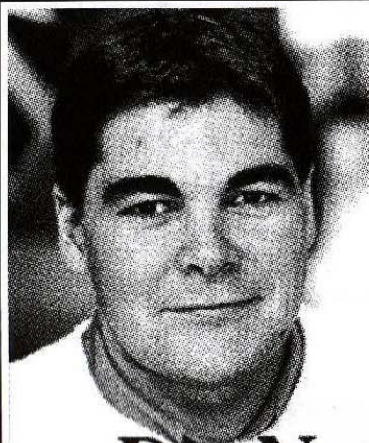
Tlf: (+45) 74 31 31 31 • Fax: (+45) 74 31 31 47

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!

MTB-tur 2. juledag.

2. juledag kl. 9.30 mødtes vi 16 personer på Aabenraa stadion for at tage ud på årets traditionelle jule-MTB-tur. Frede havde lagt hovedet i blød for at finde en rute. Turen gik i år til Søgård skov. Da vi var både nogle hurtige og nogle der knap var så hurtige, delte vi os lidt op, så de hurtige kunne tage nogle ekstra sløjfer. Vi cyklede gennem Røllum og Uge og cyklede i skov det meste af tiden, så det var rigtig fint. Det havde frosset natten i forvejen, så det gjaldt om at holde tungen lige i munden, når vi skulle ramme de frosne spor. Da vi kom til Søgård skov, skulle vi passere en bro. Den var utrolig glat, så vi kunne næsten hverken gå eller cykle over den. Vi kom dog helskindede over den på hver vores måde.



Tomatsuppe på grill

I Søgård skov blev vi modtaget af Finn og vores svigerdatter Mireille. Mireille havde lavet tomatsuppe til os. Finn og

Mireille varmede suppen til os på en medbragt grill, mens vi cyklede en runde i Søgård skov. Denne runde blev ført an af Egon. Meget afvekslende og over stok og sten, rødder og mudderhuller. Jeg må indrømme, at jeg gik en del. Andre prøvede at cykle hele turen og nogle – her tænker jeg på bla. Orla Momme Lund – lavede nogle fine stunt undervejs.



Suppespisende ryttere

Vi fik vores suppe – den smagte herligt – tak til Mireille og Finn for det - og var klar til at starte på hjemturen.

På hjemturen delte vi os atter op. Nogle fulgte med Egon gennem et militært område, hvor de vist kom ud på en ret så krævende tur. Nogle andre inklusive mig selv tog den mere direkte vej hjem. Alle skal have tak for en hyggelig tur.

Bodil Nielsen

MARS-kursus

den 22. marts i Aabenraa

Lær at anvende Dansk Atletiks officielle EDB program til afvikling af atletikstævner. Kurset er en indføring i brugen af programmet, således at du kan håndtere individuelle stævner såvel som holdkampe.

Egen PC skal medbringes!

INDHOLD – kurset indeholder følgende emner:

- Installation/opsætning af MARS stævneprogram
- oprettelse af prædefinerede stævner
 - Danmarksturnering
 - Veteran holdturnering
 - Landsturnering ungdom
 - Individuelle stævner inkl. mangekampe
- Registrering og håndtering af deltagere
- Registrering af resultater og øvelsesserier
- Pointberegning DT, VHT og LTU
- Startlister, dommerlister og resultatlister m.v.
- Redigering af eksisterende stævner
- HTML lister, herunder indberetning til DAF
- Backup af stævnedata - Eksport og Import funktion

MARS-kurset afholdes søndag kl. 10.00 – ca. 16.00

Dato: 22. marts 2009, kl. 10.00-16.00

Sted: Aabenraa Stadion, Vestvejen 25, 6200 Aabenraa

Tilmelding: Senest 6. marts til DAF: daf@dansk-atletik.dk / tlf. 4326 2306

Kursuspris: 400 kr.

Undervisere: Steen Jensen & Steen Madsen

Niveau: Åbent for alle

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.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

Motionister/løbere/triathleter, skiftende trænere

Sønderjysk Cross løb: 21/2, 7/3 ingen lørdagstræning

Søndag

kl.9.30 Stadion, (MTB - cykel træning)

Triathleter, skiftende trænere/ledere

Terminsliste 2009

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Februar					
Lør 21	14.00.	Kruså	M	Sønderjyske Cross, 6. runde	
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 Mangekamp	
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, I	A	EM inde Veteraner	Kirsten
April					
Lør 4		Rødekro	M	LM Cross	
Søn 19			M	Vestmesterskaber Landevej	
Søn 26		Lyngby	M	DM ½ Marathon	
Søn 26		Hamburg	M	Hamburg 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 Kastemangekamp	
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 Mangekamp	
Juli					
Tor 16 – Søn 19			A	EM U23	
Tir 28 – Fre 8.8			A	VM Veteraner Finland	Kirsten
August					
Lør 15			A	LTU Finale	
Lør 15 – Søn 23			A	VM Berlin	
Lør 22 – Søn 23			A	DM Veteraner	Kirsten
Lør 29 – Søn 30		Odense	A	DM Senior	
September					
Lør 5 – Søn 6		Esbjerg	A	DMU	
Søn 6			A	Veteranholdkampsfinale + vestfinale	Kirsten
Lør 19			A	DM Kastemangekamp	
Søn 20		Odense	M	DM Marathon	
Lør 26			A	Vestmesterskaber for hold 10-15år	
Søn 27		Aabenraa	A	Venskabsmatchen 2009 Veteraner	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.

Kurser

DAFs kursuskatalog "Forår 09" er udkommet. Kataloget kan i fuld udstrækning læses på DAFs hjemmeside "www.dansk-atletik.dk".

Der er et meget varieret udbud inden for de forskellige kategorier: børnetræner, ungdomstræner, træner i enkeltdiscipliner samt motionstræner. Se på DAFs hjemmeside nærmere om de enkelte kurser og kontakt formanden, hvis du er interesseret.

I DGI-regi gentager vi sidste års hjælpetrænerkursus i atletik: Det finder sted i Aabenraa søndag d. 26.4.

Der er ligeledes planer om atletikdommerkurser i henholdsvis løb, spring og kast, samt starterkursus – sandsynligvis i løbet af marts måned. For forældre, der gerne vil yde en indsats, men ikke føler sig rigtig kvalificeret, er det en glimrende mulighed for at afhjælpe dette. Ligeledes kontakt til formanden for at høre nærmere.

Helge Laursen

Landsstævne i Holbæk

Er sommerferien ikke planlagt endnu eller er der ledig tid i starten af juli, så er DGIs landsstævne i Holbæk en god mulighed.

Det finder sted d. 2. – 5. juli.

Gå ind på www.dgi.dk og klik på landsstævnet. Vælg derefter "deltager" eller måske "familie", og så er det ellers at undersøge mulighederne. Specielt interessant for vores medlemsgruppe er nok løb eller friluftsliv. Der kan bl.a. nævnes en aktivitet som sommerbiathlon.

Der er også de specielle "kom og vær med"aktiviteter, hvor deltagelse er uafhængig af, hvilken hovedaktivitet, man har meldt sig til.

Det er også muligt at tilmelde sig stævnet for en enkelt dag.

Tilmelding senest 15. april på DGIs hjemmeside.

Helge Laursen

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