

# AAIG

Nr.3

2010

43. årgang



atletik - tri - motion

Foreningens nye klubtojer fremvist  
foran Sportmarster d.13. april

# AAIG – atletik, tri & motion

## “organisation”



### Klubbladsredaktør

Kirsten E. Møller, Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 74 68 58 73  
[eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk](mailto:eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk)

### I redaktionen

Bodil Nielsen, [bniel@aabenraa.dk](mailto:bniel@aabenraa.dk) Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

Jens Lassen, [Jens.Sanne@mail.tele.dk](mailto:Jens.Sanne@mail.tele.dk) Skinderbro 23, 6200 Aabenraa 74 62 57 43

Torben Lykke [lykkeinto@webspeed.dk](mailto:lykkeinto@webspeed.dk) Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa 74 61 37 68

### Hjemmeside ([aaig.dk](http://aaig.dk))

Ove Schneider, [oveschneider@mail.dk](mailto:oveschneider@mail.dk) Bolderslev Skovvej 22, 6392 Bolderslev 74 64 67 72

### Foto

Lars Bo Hansen [larsbo@dbmail.dk](mailto:larsbo@dbmail.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 74 83 33 49

### AAIG-atletik, tri & motionsudvalg (bestyrelse)

#### Formand (klubadresse)

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

#### Næstformand

Lars Bo Hansen, [larsbo@dbmail.dk](mailto:larsbo@dbmail.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 74 83 33 49

#### Sekretær

vakant

#### 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

Helle Thomsen, kasserer [helle1436@gmail.com](mailto:helle1436@gmail.com) Sønderport 62, 6200 Aabenraa 74 62 55 46

Claus Guldager, ad hock [cgu@dahlguldager.dk](mailto:cgu@dahlguldager.dk) Engsig 16, 6200 Aabenraa 74 62 57 47

### Atletik aktivitetsudvalg

Kirsten E. Møller, DT-kv. + veteraner Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa 74 68 58 73

Poul Beck, senior atletik [pbe@aabenraa.dk](mailto:pbe@aabenraa.dk) Kongensgade 62, 6200 Aabenraa 74 62 97 79

Allan Lotzkat, [dkalo@mail.dk](mailto:dkalo@mail.dk) Skovbrynet 7, 6100 Haderslev 74 52 17 00

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

Lars Bo Hansen, [larsbo@dbmail.dk](mailto:larsbo@dbmail.dk) Sønderbyen 32, 6534 Agerskov 74 83 33 49

Susanne Garbrecht, [garbrecht@webspeed.dk](mailto:garbrecht@webspeed.dk) Farversmøllevvej 56, 6200 Aabenraa 74 62 60 74

### Triathlon aktivitetsudvalg

Jesper Jakobsen, cykl., svøm [aaigtri@hotmail.com](mailto:aaigtri@hotmail.com) Bag Møllen 21, 6200 Aabenraa 28 76 93 28

Jens Gydesen, licens [jens.gydesen@rugkobbelskolen.dk](mailto:jens.gydesen@rugkobbelskolen.dk) Fladholm 65, 6200 Aabenraa 74 63 27 17

### Motions aktivitetsudvalg

Holger Jacobsen [famjac@post10.tele.dk](mailto:famjac@post10.tele.dk) Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa 74 62 82 56

Bo Junker [junker@sport.dk](mailto:junker@sport.dk) Nygade 33C, 6200 Aabenraa 74 62 49 01

Poul Erik Sørensen [silpo@mail.tele.dk](mailto:silpo@mail.tele.dk) Frueløkke 68, 6200 Aabenraa 74 62 74 92

Mette Fallesen [mette.fallesen@mail.dk](mailto:mette.fallesen@mail.dk) Genner Bygade 54B, Genner 74 52 59 57

Per Buchhave, [buchhaveper@webspeed.dk](mailto:buchhaveper@webspeed.dk) Jernbanegade 45, 6200 Aabenraa 23 20 66 76

### AAIG-atletik, tri & motions sponsorudvalg

Claus Guldager, [cgu@dahlguldager.dk](mailto:cgu@dahlguldager.dk) Engsig 16, 6200 Aabenraa 74 62 57 47

Per Hussmann [per.hussmann@get2net.dk](mailto:per.hussmann@get2net.dk) Lindsnakkevej 7, 6200 Aabenraa 74 62 54 86

Jens Lassen, [Jens.Sanne@mail.tele.dk](mailto:Jens.Sanne@mail.tele.dk) Skinderbro 23, 6200 Aabenraa 74 62 57 43

Jens Rønn Olesen, [jro@abena.dk](mailto:jro@abena.dk) Højholt 3, 6200 Aabenraa 22 58 10 68

**idrætsmærke**

<b>Arne Hanfgarn</b>	Engvej 3, Styrtom, 6200 Aabenraa	74 62 46 70
Anders Jørgensen <a href="mailto:hadjb@post.opasia.dk">hadjb@post.opasia.dk</a>	Lindbjerg skovvej 116, 6200 Aabenraa	74 62 86 69
Bodil Nielsen <a href="mailto:finntorsten@ofir.dk">finntorsten@ofir.dk</a>	Ærholm 7, 6200 Aabenraa	74 62 71 16

**Aabenraa Bjergmarathon styringsgruppe**

<b>Hans Sjursen</b> <a href="mailto:hsj@abena.dk">hsj@abena.dk</a>	Rådmandsløkken 26, 6200 Aabenraa	74 63 24 30
Trine Staantum <a href="mailto:trines_76@yahoo.dk">trines_76@yahoo.dk</a>	Nygade 36A, 6200 Aabenraa	20 88 71 44
Bo Junker <a href="mailto:junker@sport.dk">junker@sport.dk</a>	Nygade 33C, 6200 Aabenraa	74 62 49 01
Jesper Steffensen <a href="mailto:jeste@privat.dk">jeste@privat.dk</a>	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Helge Laursen <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa	74 61 32 75
Dan B. Nielsen <a href="mailto:danbn@sol.dk">danbn@sol.dk</a>	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	74 64 66 56
Carsten Tondering <a href="mailto:cto@saekko.dk">cto@saekko.dk</a>	Farverhus 260, 6200 Aabenraa	74 62 98 22
Holger Jacobsen <a href="mailto:famjac@post10.tele.dk">famjac@post10.tele.dk</a>	Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa	74 62 82 56
Bent Hjortdal (kassere) <a href="mailto:ambe@webspeed.dk">ambe@webspeed.dk</a>	Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa	74 67 06 12
Per Hussmann <a href="mailto:per@businesskompagniet.dk">per@businesskompagniet.dk</a>	Højholt 16, 6200 Aabenraa	20 42 19 59

**Nålestævner**

Susanne Garbrecht <a href="mailto:garbrecht@webspeed.dk">garbrecht@webspeed.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aabenraa	74 62 60 74
--	-----------------------------------	-------------

**Kasserer/Kontingent**

Helle Thomsen <a href="mailto:helle1436@gmail.com">helle1436@gmail.com</a>	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46
--	------------------------------	-------------

**Administration (elite/bobler)**

Else Guldager	Engsig 16, 6200 Aabenraa	74 62 57 47
---------------	--------------------------	-------------

**Statistik**

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

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

Lars Bo Hansen, <a href="mailto:larsbo@dbmail.dk">larsbo@dbmail.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
Kenny B. Andersen <a href="mailto:garbrecht@webspeed.dk">garbrecht@webspeed.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab.	74 62 60 74

**Vægtlokale**

Palle R. Madsen, <a href="mailto:palle_r_madsen@hotmail.com">palle_r_madsen@hotmail.com</a>	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
---	-----------------------------------	-------------

**Redskaber**

Torben Laursen, <a href="mailto:tl@dfif.dk">tl@dfif.dk</a>	Gl. Kongevej 48, 6200 Aabenraa	74 63 25 15
--	--------------------------------	-------------

**Klublokale ( reservation ved formanden)**

Lars Aag. Nielsen, <a href="mailto:dorit-lars@mail.tele.dk">dorit-lars@mail.tele.dk</a>	Klintetoften 9, Hjordkær, 6230 Rødekro	74 66 66 73
---	--	-------------

**Trænere**

Helge Laursen (pi./dr.6-15år, atl.), <a href="mailto:laursenstub@mail.dk">laursenstub@mail.dk</a>	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Anne Marie Salby (pi./dr.6-9 år), <a href="mailto:salby@post.tele.dk">salby@post.tele.dk</a>	Farverhus 240, 6200 Aabenraa	74 62 94 22
Lars Bo Hansen (pi./dr. 12 år +, mel./lang løb), <a href="mailto:larsbo@dbmail.dk">larsbo@dbmail.dk</a>	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
Lars Aag. Nielsen, (pi./dr.12-15 år) <a href="mailto:dorit-lars@mail.tele.dk">dorit-lars@mail.tele.dk</a>	Klintetoften 9, 6230 Rødekro	74 66 66 73
John Kulby (pi./dr.10-11 år) <a href="mailto:kulby@post9.tele.dk">kulby@post9.tele.dk</a>	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat ( pi./dr.10-11 år, atl.), <a href="mailto:dkalo@mail.dk">dkalo@mail.dk</a>	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi./dr.12-15 år, atl.) <a href="mailto:garbrecht@webspeed.dk">garbrecht@webspeed.dk</a>	Farversmøllevej 56, 6200 Aab.	74 62 60 74
Poul Beck (fra 16 år + m/k, atl.), <a href="mailto:pbe@aabenraa.dk">pbe@aabenraa.dk</a>	Kongensgade 62, 6200 Aab.	74 62 97 79
Kirsten E. Møller (fra 12 år + m/k, atl.)	Møllevej 50, Felst.sk., 6200 Aab.	74 68 58 73
Palle R. Madsen (mel./lang løb), <a href="mailto:palle_r_madsen@hotmail.com">palle_r_madsen@hotmail.com</a>	Urnehovedvej 114, 6392 Bol.	74 64 63 45
Jesper Jakobsen (tri, cykl., svøm) <a href="mailto:aagtri@hotmail.com">aagtri@hotmail.com</a>	Bag Møllen 21, 6200 Aabenraa	28 76 93 28
Per Kragh (MBT træning tri) <a href="mailto:per.kragh@privat.dk">per.kragh@privat.dk</a>		23 63 22 48
Tom Olaf Jensen (kastetræning) <a href="mailto:tom_jensen33@hotmail.com">tom_jensen33@hotmail.com</a>	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88

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

<b><u>Stadion kantine</u></b> 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.30.05.2010

# Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	Side 5
Regionsstævne	Side 6
Atletiktræningslejr til Skærbæk	Side 9
Idrætsmærket	Side 9
Idrætsreception	Side 10
DT første runde	Side 18
Nyt klubbøj	Side 20
Klubmesterskab i enkeltstart	Side 22
Sønderborg triathlon	Side 24
Øst vestmesterskaber I mangekamp	Side 27
Træningstur til Harzen	Side 28
LM I Crossløb	Side 30
Nålestævner	Side 32
Sønderjysk Mesterskaber	Side 34
Min første 9-kamp	Side 36
Hamborg Marathon	Side 38
Diverse informationer	Side 40
Sønderjysk træningssamling	Side 43
LTU	Side 43
Frøsløb	Side 44
Sommertræning	Side 46
Terminliste	Side 47

## Næste klubblad

Deadline for (nr. 4-2010. . .): Søndag d. 22.8. 2010.

Artikler sendes til;  
Kirsten Eskildsen Møller  
Møllevej 50  
Felsted  
6200 Aabenraa  
[eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk](mailto: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.

## Forsiden:

Den 13. april blev foreningens nye klubbøj præsenteret ved et velbesøgt arrangement afholdt i sponsor Sydbanks kantine og Sportsmaster på Storegade, som forhandler det flotte tøj.

På billedet ses øverst fra venstre Lars Aagaard, Kristoffer Thomsen, Silvia Sørensen, Poul Erik Sørensen, Jacob Guldager. Og nederst fra venstre, Kirsten Eskildsen-Møller, Bodil Nielsen, og Michelle Kulby iført det nye tøj. Inden dette gruppebillede fremviste disse 8 personer den nye kollektion i Sydbanks kantine.

## Formanden har ordet

En træner fortalte mig, at en yngre aktiv ved et stævne (det var nok en holdkamp af en slags) med et møgvejr nævnte noget i retning af, at de jo kun gjorde det for trænerens skyld. Det kan være svært for en ung aktiv at fatte sammenhængen – at har man sagt A må man også sige B – stævnet er måske første led i en turnering, hvor den afsluttende runde måske er rigtig attraktiv, men for at nå den skal man altså lige igennem den med dårligt vejr med et så godt mandskab som muligt. Eller ønsker man fordele fra sponsorer/kommune osv, så er man også nødt til at levere synlige resultater, og så kan det ikke kun blive til et tagselv bord, - så er man nødt til at bakke op om aktiviteterne, og ikke kun lige deltage i den aktivitet, der lige præcist passer ind i ens kalender – ellers er der til sidst slet ingen aktivitet.

På samme måde er beslutningstagerne i foreningen også nødt til at påtage sig arrangementer på foreningens vegne, det kan være et atletikstævne, et crossløb osv, for hvis ingen påtager sig opgaverne, jamen så er der jo ingen aktivitet til sidst – ikke alle foreninger kan køre friløb.

Det er ikke, fordi der er særlige årsager til at tage denne problematik op netop nu, men det er væsentlige sammenhænge, som man altid bør have

fokus på, og heldigvis er der nogen, der er hurtige til at fatte sammenhængen og handle ud derfra.

Ellers er sæsonen jo i fuld gang – nogle af de mange aktiviteter vil sikkert være omtalt her i bladet. I skrivende stund gøres de sidste forberedelser til foreningens store arrangement, Bjergmarathon, ligesom et par spændende atletikarrangementer står for døren – bl.a. har kvinderne mulighed for d. 27. juni i Aabenraa at kvalificere sig til oprykningskampen til elitedivisionen. 3 hold deltager i LTU finalen i august – samme weekend, som foreningens triathlon afvikles.

I ønskes alle en god sommer.

Helge Laursen

## Rimelig deltagelse, pænt niveau

Regionsstævne i Aabenraa d. 27. maj.

Flere stævner lige oven i hinanden. En sidste skoledag – næste dag betød måske også lidt – vi kunne have været flere, men SINEs tilstedeværelse hjalp på det, og heldigvis havde vi folk, der kunne give dem passende konkurrence.

Et udpluk af resultater – resten kan ses på hjemmesiden

10-11år:

Sofie Boysen springer 1,20 i højde.

Celina Kulby og Mille Marie Gydesen løber nærmest dødt løb på 60m hæk 13,77 og 13,78

12-13 år:

Ditte Mikkelsen vinder 80 m i 11,66 og sætter en flot PR i længde med 4,65.

Nina Ilsø vinder kugle med PR 9,29 (2 kg). Jacob Guldager vinder også kugle med 8,29, mens Casper Guldager vinder 80m hæk med 15,56.

14-15 år:

Marie Aagaard vinder hammer med 23,52 og kugle (3 kg) med 10,94 for Ida Ilsø med 10,08 og Fawzie Otour med 8,42. Anna T Thomsen vandt 100m i 13,95 (el-tider) Kristoffer Thomsen vandt denne gang klart over Emil fra Sønderborg i kugle med 11,75, et flot hammerkast blev det til med 33,57, mens Sebastian Garbrecht denne gang fik revanche fra SM i spyd med 39,62 mod Kristoffers 37,91. Men med

en 14 års klubrekord i stang med 2,90 var det fuldt hus for Kristoffer. Mikkel Garbrecht fik også revanche fra SM og vandt 100m med 12,85.

16-17 år:

Natalie Lassen vandt 800m i 2.27,07 foran Michelle Kulby i 2.33,68, der satte pr på 100m hæk som nr. 2 med 18,38. Maja Ilsø vandt kugle med 9,73 (4 kg) og spyd med 31,08 PR. Charles Kamau vandt det stærke 100m felt med 11,52. Simon Christensen vandt længde med 5,56.

18-19:

Tenna Christensen vinder 100m med 13,42.

Senior:

Tina Brødsgaard vinder 100 m i samlet hurtigste tid 13,05 – det begynder efterhånden at ligne noget – hendes comeback forsøg.

Ved 4x80m slog et meget kombineret AAIG hold (Casper, Sofie, Ditte og Nina) Vidarpigerne.

Den afsluttende 4x100m bød på et flot skue. Hold på alle 6 baner. Yderst pigerne, hvor AAIG (Marie, Ida, Tenna og Tina) slår SINEpigerne.

På de 4 inderste baner er der drengehold, og her bliver AAIG slået knebent af det bedste SINEhold – tiden 48,80 (Kristoffer, Mikkel, Simon og Charles)

Helge

# RIMECO

**SCRAP · STAINLESS · FERRO-ALLOYS**

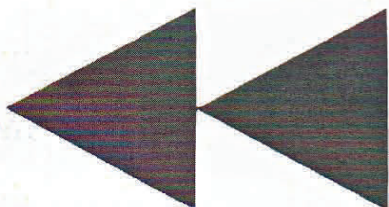
AABENRAA  
DENMARK

ST. PETERSBURG  
RUSSIA

**Math. Hendes**  
DIN VVS FORRETNING

Søstvej 21 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 37 60  
erik@math-hendes.dk - www.math-hendes.dk

Arkitekttegnestuen  
Anders P. Pedersen



# Kreditbanken

- den lokale bank

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



## SUPER BEST

Petersborg 1 A · 6200 Aabenraa  
Tlf. 74 62 21 50



## ERLING ANDERSEN SNEDKER OG TØMRER FORRETNING A/S



Karpedam 4e · 6200 Aabenraa · Tlf. 74 62 70 00  
[www.erlingandersen.dk](http://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

*Tryghed for dig  
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 alarmkilte

**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 RIE DESIGN

Ramshered  
18

LINDON  
CLASSIC TO YOU

M

MEDICA

MUSCH  
FURNITURE

PARDON

Signature  
ILLUSTRATED

BENTE JESSEN

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



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

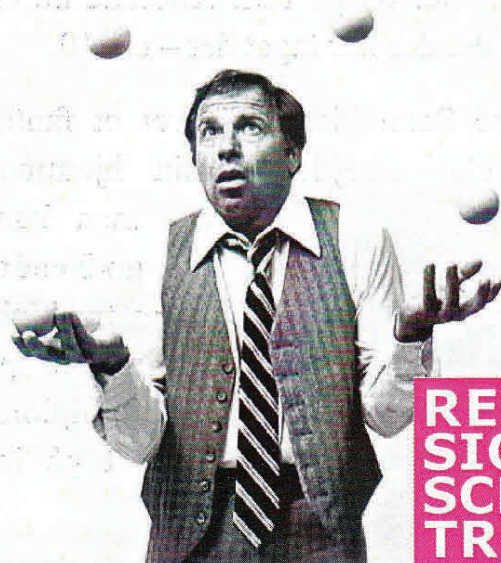
Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

## Ny revisor?

Hovedregning i Aabenraa,  
Haderslev, Padborg, Skærbæk,  
Tinglev og Tønder.

[www.revisor.dk](http://www.revisor.dk)

**Tal med os!**



**REVI  
SION  
SCEN  
TRET**

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**



## **God atletiktræningslejr og tur til Skærbæk.**

foregik d. 17-18. april.

Der var ca. det samme antal, som har været med på Rømø de sidste par år – lidt over 30 og hvordan var det så i forhold til: Facilitetsmæssigt var det bedre omgivelser i Skærbæk Fritidscenter til en træningslejr – svømmehallen rigtig god, men skulle lige passes ind i planerne. Vi gjorde så det, at vi søndag formiddag kørte til Lakolk på Rømø for at løbe vores klassiske klitstafet, og klitterne der var jo så noget højere end dem, vi har til rådighed ved RIM på Rømø.

## **Idrætsmærket.**

Så er atter mange fra klubben i gang med at tage idrætsmærket i løb. Det bliver spændende at se, hvor mange vi kommer op på i år. Allerede nu er der en del der har taget det – ca. 10.

Ove Schneider har lavet et fantastisk stykke arbejde på sin hjemmeside: [oveschneider.dk](http://oveschneider.dk) hvor man kan se, hvilke løb der er godkendt til idrætsmærket i løb, hvem fra klubben, der har deltaget og om man har opfyldt kravtiderne, idrætsmærkediplomerne og meget mere – prøv at gå ind at kigge.

En stor tak til John Kulby for hans arbejde med at arrangere turen. Det er dejligt at se, at også andre end de sædvanlige kan stå for et arrangement af den slags.

Man kan overveje, om tidspunktet er det helt rigtige. Vi er lige begyndt på udendørstræningen, så det er kun de folk, der har været med vinteren igennem, der får tilmeldt sig. Men senere er det næsten umuligt, for så er weekenderne fyldt med stævner. Kunne det være sæsonafslutning? – så får man de nye med – men her er man hurtigt henne ved efterårsferien, inden der er ledige terminer, og hvis alt for mange weekender lige har været optaget, så vælger man måske turen fra.

*Helge*

Om kort tid – i alle tilfælde kort tid efter sommerferien, nemlig til september vil der igen være mulighed for at tage idrætsmærket i atletik. Det foregår på stadion tirsdage og torsdage kl. 18.30 i september måned.

Der vil komme yderligere information i næste klubblad. Yderligere oplysninger om idrætsmærket kan også ses på DGI's hjemmeside.

*Bodil Nielsen*

# Idrætsreception for ungdom i Sønderjyllandshallen



Her ses 29 af foreningens ungdoms idrætsreceptionsmodtagere til og med 18 år samlet på podiet i foyeren i Sønderjyllandshallen d.14. april.

Foreningens bedste ungdomsathleter (indtil 18 år), 29 fremmødte og 33 indstillede mødt frem til erkendtligheds-overrækkelsen i Sønderjyllandshallen d.14. april, de fleste ledsaget af deres forældre. For året 2008 var der 37 indstillede, 2007 var der 35 indstillede - meget ens de sidste par år.

Allerede ved ankomsten var der festlig messing musik efterfulgt af den mere højtidelige fædrelandssang, hvor fremmødte stod op.



Et dejligt stort sort Hummel badehåndklæde var årets erkendtlighed.

Erkendtlighedsoverrækkelsen blev hovedsagligt foretaget af udvalgsformand for fritid og kultur Poul Kylling Petersen.

Efter højtideligheden var der en flot stående Tag Selv buffet i Sønderjyllandshallens foyer med drikke ad libitum, hvor der var mulighed for at få en "snak" med de andre deltagere.

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

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarksmesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 el. 3 ved Landsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI
- Nr.1 eller 2 ved Jysk Mesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr. 1 eller 2 ved Jysk Mesterskab/Regionsmesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller DIF
- Nr.1 ved Sønderjyske Mesterskaber/Regionsmesterskaber, der officielt er anerkendt af DGI el. DIF.

- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk mesterskab eller OL i en sportsgren der er officielt anerkendt af DIF.

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

*Lars Bo Hansen*

### Ungdoms idrætsreceptionsmodtagere oversigt

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Alexander Salby	Regionsfinale i atletik (hele Danmark), 30/8 i Herning	1.pl. dr. 10-11 år	1.pl.for hold
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	2.pl. dr. 10-11 år	2.pl.hold 8821 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	3.pl. dr. 10-11 år	4x60 m stafet
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	20x200m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.dr. 10-11 år	60 m, 800 m løb
	LM cross, 4/4 i Nr. Hostrup	2.pl. M 0-11	3 km
	LM cross, 4/4 i Nr. Hostrup	1. pl. M 0-11	3 km hold
Anna Thorndahl Thomsen	Sønderjysk mesterskab 12.maj i Haderslev	1.pl. pi. 14-15 år	100 m sprint
Casper Gulda-ger	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	2.pl. dr. 12-13 år	2.pl.hold 11639 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	20x200m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.dr.12-13 år	800 m løb, højdespring, spydkast
Celina Kulby	Regionsfinale i atletik (hele Danmark), 30/8 i Herning	1.pl. pi. 10-11 år	1.pl.for hold
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl. pi. 10-11 år	kuglestød
Charles Kamau	DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg	1.pl. dr. 14-15 år	højdespring
	DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg	2.pl. dr. 14-15 år	100 m sprint
	DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg	3.pl. dr. 14-15 år	100 m hækkeløb, længdespring
Christina Haman	Sønderjysk mesterskab 12.maj i Haderslev	1.pl. pi. 16-17 år	diskoskast, spydkast
Ditte Mikkelsen	LM atletik ude 22-23. august i Vejen	1.pl.	4x80 m stafet
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 26/9 i Herning	1.pl.pi.12-13 år	1.pl.10267 point
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	80 m sprint, længdespring, spydkast
Dorthe Sommerlund	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 26/9 i Herning	1.pl.pi.12-13 år	1.pl.10267 point
Fawzie Otour	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 26/9 i Herning	1.pl.pi.12-13 år	1.pl.10267 point
Ida Ilsø	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl. pi. 12-13 år	1.pl.hold 13211 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	3.pl. pi. 12-13 år	3.pl. 3.kamp 3383 point
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 26/9 i Herning	1.pl.pi.12-13 år	1.pl.10267 point

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
----------------	------------	-----------	------------------------------

Ida Ilsø	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	højdespring, længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 24-25/1 i Århus	1.pl.pi.12-13 år	kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 24-25/1 i Århus	2.pl.pi.12-13 år	højdespring
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl.pi.12-13 år	højdespring
	LM atletik inde 21.februar i Århus	3.pl.pi.12-13 år	kuglestød
Jacob Guldager	Regionsfinale i atletik (hele Danmark), 30/8 i Herning	1.pl. dr. 10-11 år	1.pl.for hold
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	2.pl. dr. 10-11 år	2.pl.hold 8821 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	20x200m stafet
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.dr. 10-11 år	højdespring, boldkast, kuglestød
Jan Erik Eskildsen Møller	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	4x80 m stafet
Jonas Garbrecht	Regionsfinale i atletik (hele Danmark), 30/8 i Herning	1.pl. dr. 10-11 år	1.pl.for hold
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.dr. 10-11 år	længdespring
	LM atletik inde 21.februar i Århus	2.pl. dr. 10-11 år	længdespring
	LM atletik inde 21.februar i Århus	3.pl. dr. 10-11 år	60 m sprint
Julie Tjørnelund	Sønderjysk mesterskab 12.maj i Haderslev	1.pl. pi. 14-15 år	400 m løb
	LM atletik inde 21.februar i Århus	3.pl.pi. 14-15 år	60 m hækkeløb
Kristoffer Thomsen	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	2.pl. dr. 12-13 år	2.pl.hold 11639 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	4x80 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 24-25/1 i Århus	1.pl.dr.12-13 år	stangspring
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 24-25/1 i Århus	2.pl.dr.12-13 år	kuglestød
Magnus Oriwohl	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.dr.8-9 år	længdespring
Maja Ilsø	DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring, kuglestød
	DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg	3.pl. pi. 14-15 år	spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	1.pl. pi. 14-15 år	spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	2.pl. pi. 14-15 år	kuglestød
	DM mangelkamp ude i Skive 8-9 august	2.pl. pi.14-15 år	7 kamp - 5004 point
	DM inde atletik i Skive 28-1 marts	1.pl.pi. 14-15 år	kuglestød
	DM inde atletik i Skive 28-1 marts	2.pl.pi. 14-15 år	højdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 24-25/1 i Århus	1.pl.pi.14-15 år	60 m hækkeløb, højdespring, kuglestød

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
----------------	------------	-----------	------------------------------

Mariam Otour	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.pi.8-9 år	40 m sprint, længdespring
Marie Aagaard	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	1.pl. pi. 12-13 år	diskoskast
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	2.pl. pi. 12-13 år	spydkast
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl. pi. 12-13 år	1.pl.hold 13211 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl. pi. 12-13 år	1.pl. 3.kamp 3437 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	20x200m stafet
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	4x80 m stafet
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 26/9 i Herning	1.pl.pi.12-13 år	1.pl.10267 point
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	kuglestød, spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 24-25/1 i Århus	2.pl.pi.12-13 år	kuglestød
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl.pi.12-13 år	kuglestød
	LM atletik inde 21.februar i Århus	2.pl.pi.12-13 år	højdespring
	Michelle Kulby	LM cross, 4/4 i Nr. Hostrup	2.pl. K 16-17
DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg		2.pl. pi. 16-17 år	400 m hækkeløb
Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive		2.pl. pi. 16-17 år	400 m hækkeløb
Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive		3.pl. pi. 16-17 år	800 m løb, 1500 m løb
LM atletik ude 22-23 august i Vejen		1.pl. pi. 16-17 år	400 m løb, 800 m løb
LM atletik ude 22-23 august i Vejen		3.pl. pi. 16-17 år	200 m løb
LM atletik ude 22-23 august i Vejen		1.pl.	20x200m stafet
Mikkel Garbrecht	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	1.pl. dr. 12-13 år	spydkast
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	2.pl. dr. 12-13 år	længdespring
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.dr.12-13 år	længdespring, spydkast
	LM atletik inde 21.februar i Århus	3.pl.dr.12-13 år	800 m løb
	NM Triathlon 16 august i Aabenraa	2. pl. hold 14-15 år	750m svøm. 20 km cykl. 5 km løb
Natalie Lassen	DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg	2.pl. pi. 14-15 år	3000 m løb
	DM ungdom ude Atletik, 5-6 sept. i Esbjerg	3.pl. pi. 14-15 år	1500 m løb
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	1.pl. pi. 14-15 år	1500 m løb, 3000 m løb
	Sønderjysk mesterskab 12.maj i Haderslev	1.pl. pi. 14-15 år	1500 m løb
Niels Bo Wilhelmssen	DM Cross duathlon, 22 marts i Jonstrup Vang (Duathlon)	2. pl. Dr. 16-17 år	1,5km løb-5km MTB-1,5km løb-5km MTB-1,5km løb
Nikolaj Mastrup	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	1.pl. dr. 14-15 år	800 m løb

Nikolaj Mastrup	Sønderjysk mesterskab 12.maj i Haderslev	1.pl. dr. 14-15 år	400 m løb
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl. dr. 14-15 år	800 m løb
Nina Ilsø	Regionsfinale i atletik (hele Danmark), 30/8 i Herning	1.pl. dr. 10-11 år	1.pl.for hold
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	2.pl. pi. 10-11 år	2.pl.hold 10406 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	3.pl. pi. 10-11 år	4x60 m stafet
Oliver Salby	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.dr.8-9 år	40 m sprint, 600 m løb
	LM cross, 4/4 i Nr. Hostrup	1. pl. M 0-11	3 km hold
Rasmus Ilsø	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl. dr. 0-7 år	længdespring
Sebastian Garbrecht	LM atletik inde 21.februar i Århus	3.pl. dr. 14-15 år	trespring
Sigrid Lind	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl. pi. 12-13 år	1.pl.hold 13211 point
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	20x200m stafet
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	4x80 m stafet
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 26/9 i Herning	1.pl.pi.12-13 år	1.pl.10267 point
Sofie Boysen	Regionsfinale i atletik (hele Danmark), 30/8 i Herning	1.pl. dr. 10-11 år	1.pl.for hold
	Sønderjysk børnemesterskab 6/9 i Sønderborg	1.pl.pi. 10-11 år	60 m sprint, længdespring
Sokol Rexhepi	DM inde atletik i Skive 28-1 marts	3.pl.dr. 16-17 år	længdespring
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 24-25/1 i Århus	1.pl.dr. 16-17 år	længdespring
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl.dr. 16-17 år	længdespring
Tenna Christensen	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 6-7.juni i Skive	2.pl. pi. 16-17 år	100 m sprint
	Sønderjysk mesterskab 12.maj i Haderslev	1.pl. pi. 16-17 år	100 m sprint
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl. pi. 16-17 år	100 m sprint, 200 m sprint
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	2.pl. pi. 16-17 år	højdespring
	LM atletik ude 22-23 august i Vejen	1.pl.	20x200m stafet
	LM atletik inde 21.februar i Århus	1.pl. pi. 16-17 år	60 m sprint
Tobias Jensen	DM Børne tri 4. juli i Thy (Triathlon)	3. pl. dr.12-13 år	400m svøm, 10 km cykl. 2 km løb



# Erkendtlighedsuddeling til ungdom 14 - 4 - 2010



Hvad kan vi gøre for dig

*– Nogle af dine drømme er måske urealistiske lige nu, men vi kan lægge en plan, så de kan blive opnåelige.*

Anne Zink, kunderådgiver

Når vi i Sydbank siger, "hvad kan vi gøre for dig", er det ikke bare en talemåde, men et udtryk for, at vi vil gøre en forskel for vores kunder. Hos os er du nemlig mere end et kontonummer, og vi sætter en ære i at give dig kompetent rådgivning og individuelle løsninger.

Ring straks på 70 10 78 79 – eller gå ind på [sydbank.dk/velkommen](http://sydbank.dk/velkommen).

Storegade 18 · 6200 Aabenraa  
tlf. 74 37 30 00 · [sydbank.dk](http://sydbank.dk)

**Sydbank**

8261.1209

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**



# DT kvinder 1. divison 16.05.10



## AAIG`s atletikkvinder har sat kursen direkte tilbage mod elitedivisionen

Atletiksæsonen 2010 er for alvor gået i gang, og første runde af Danmarksturneringen fandt sted i Randers i week-enden den 16. maj.

Efter i 8 år at have kæmpet i landets bedste række, rykkede AAIG sidste år ud, og skal således i år kæmpe i 1. division. Men noget tyder på, at opholdet i 1. division bliver kort, for kvinderne har sat kursen direkte tilbage mod elitedivisionen. AAIG var aldeles suveræn og sluttede med 98 point – langt foran Vejle og Aalborg på de næste pladser. Der skal nu nærmest et kollektivt kollaps til i anden runde, hvis ikke AAIG efter sommerferien skal kæmpe om at vende tilbage til elitedivisionen allerede fra 2011.



Hele DT holdet har – som Trine her – sat overliggeren højt og stiler mod hurtig tilbagevenden til Elitedivisionen

2. runde finder i øvrigt sted i Aabenraa – søndag den 27. juni klokken 12.00. Så med en stor føring fra første runde samt hjemmebane i anden runde, ser det

rigtig godt ud! Især hvis mange af klubbens medlemmer kommer og støtter pigerne den 27. juni!

Der blev i Randers leveret en række flotte præstationer, som tydeligt viser, at AAIG reelt er for gode til 1. division. Anne Møller var som ventet suveræn i alle sine discipliner og vandt således både 100 meter, 200 meter og 100 meter hæk. Natalie Lassen vandt både 5000 meter og 1500 meter, Pernille Laursen vandt hammerkast, Marie Aagaard vandt diskoskast og Ida Ilsø vandt højdespring. De to sidstnævnte er nyoprykkede 14 årige piger, som i den grad har forstærket holdet. Det siger noget om AAIG`s styrke.



Marie Aagaard er en klar forstærkning af holdet i år.

At vi kan undvære vores bedste højdespringer, Maja Ilsø, og i stedet sætte lillesøster Ida til at springe – og at vi så stadig vinder konkurrencen – siger meget om holdets bredde i år. Især når man oven i dette lægger, at den person der faktisk sprang næsthøjest af alle i turen i Randers var Kirsten Eskildsen Møller. De tre bedste højdespringere i 1. division er alle fra Aabenraa. Sådan!



Når storesøster Maja er skadet, må lillesøster Ida træde til og sørge for at AAIG alligevel vinder højdespring

Men det var faktisk hele holdet som viste styrke i Randers. Bredden er på alle måder langt større end sidste år. Selv om Maja Ilsø, Julie Tjørnelund og Tina Brødsgaard stadig døjer med eftervirkningerne efter lang tids skade præsterer de alle rigtig pænt og bidrog således til resultatet i Randers. Det samme gjorde de øvrige på holdet naturligvis: Michelle Kulby fortsætter sin fremgang og leverede som sædvanligt en solid præstation med to anden pladser. Nienke Kolk er lige begyndt at dyrke atletik, men viser allerede tegn til at blive klubbens bedste længdespringer. Trine Bohsen har ikke trænet i et år men henter alligevel en 2. plads hjem i stangspring

i Randers. Og Dorthe Sommerlund har ligeledes givet holdet den bredde som manglede sidste år



Pernille var suveræn i Hammerkast



Og Nienke viste fremgang i længdespring

Og så ha vi stadig udøvere som Tenna Christensen, som ikke var med i Randes, Anna Thomsen, som er langtidsskadet, og de unge Sigrid Lind, Fawzie Otour samt Ditte Mikkelsen, som kan give holdet endnu mere bredde, hvis vi ender i elitedisjonen igen fra 2011.

## Hvor godt kender medlemmerne AAIG ?

Ved det flotte arrangement den 13. april, hvor det nye klubbetøj blev præsenteret, var der indlagt en lille konkurrence med et par fine præmier sponsoreret af Sportmaster.

Konkurrencen havde form af en tipskupon med 13 svære spørgsmål – og der var den finte ved det hele, at de 13 rigtige svar alle var et kryds. Det havde følgende medlemmer faktisk regnet ud, hvorfor de alle indleverede en svarkupon med 13 rigtige svar: Nina Ilsø, Anette Hansen, Ida Ilsø, Finn Jacobsen, Jesper Jacobsen, John Kulby, Helle Kulby, Ditte Mikkelsen, Helle Mikkelsen og Inga Sommerlund. Vi kan således konstatere, at enten har vi i foreningen 4 særligt begavede familier, eller også så har de ladet sig inspirere af hinanden ☺ Under alle

omstændigheder er det flot – for spørgsmålene var ikke nemme! Prøv selv at se – de kommer i forlængelse af artiklen.

Da der var flere der havde svaret rigtigt, skulle der lodtrækning til før præmierne kunne uddeles. De to vindere blev:

- Ida Ilsø, som vandt et par dame løbe tights
- Jesper Jacobsen, som vandt et par herre løbe tights.

Alt i alt var arrangementet den 13 april utrolig velbesøgt. Over 100 af klubbens medlemmer var mødt frem for at høre om det nye klubbetøj i Sydbanks kantine i Storegade, hvor Sydbank i øvrigt havde disket op med et meget flot traktement til de fremmødte.



## Hvor godt kender du din klub ? – tip en 13`er

Spørgsmål	1	X	2
Hvornår blev AAIG (hovedforeningen) stiftet ? 1: 1912 X: 1922 2: 1932			
Hvornår blev atletik første gang en del af AAIG ? 1: 1934 X: 1944 2: 1954			
Vort klubblad er byens ældste, men hvornår udkom det første gang ? 1: 1958 X: 1968 2: 1978			
Hvor mange af klubbens medlemmer har løbet mere end 100 marathonløb ? 1: 0 X: 3 2: 5			
Hvilket år blev Aabenraa Stadion indviet ? 1: 1939 X: 1949 2: 1959			
Hvilket år arrangerede AAIG EM i triathlon ? 1: 1975 X: 1985 2: 1995			
Hvor mange år har Helge Laursen i alt været formand for AAIG Atletik, Tri & Motion ? 1: 17 år X: 27 år 2: 37 år			
Hvilket år fik Aabenraa Stadion kunststofbaner ? 1: 1989 X: 1994 2: 1999			
I hvilken division skal elitepigernes DT hold i atletik kæmpe i 2010 ? 1: Elitedivisionen X: 1. division 2: 2. division			
Aabenraa Triathlon, arrangeret af AAIG, kunne fejre jubilæum i 2009, men hvilket ? 1: 20 års X: 25 års 2: 30 års			
Hvilket nummer i rækken er Aabenraa Bjergmarathon 2010 ? 1: nummer 10 X: nummer 11 2: nummer 12			
Mange medlemmer har AAIG Atletik, Tri & Motion ? 1: ca. 300 X: ca. 350 2: ca. 400			
Hvor mange sponsorer har bidraget til det nye klubbetøj ? 1: 0 X: 3 2: 5			

## Klubmesterskab i enkelstart

Traditionen tro blev der også i år holdt klubmesterskab i 30 km. Enkelstart i Bodum.

Vejret var perfekt, eller det vil sige næsten. For solen skinnede så kraftigt at asfalten var begyndt at klistre nogle enkelte steder på ruten, og sammen med vinden der blæste op undervejs blev det alligevel til nogle hårde 30 km. for deltagerne.



En af Rødekrøfolkene klar til start.

For at have flere deltagere på ruten havde vi inviteret Rødekrø cykelklub med. Til dels med et lille håb om at vi kunne cykle fra dem. Desværre var det dem der satte os på plads ved at snuppe de hurtigste to pladser.

Klubmester blev dog hos herrerne Andreas Petz, som vandt klubmesterskabet for 3. gang i hans tid i AAIG. Sidste års vinder af enkeltstarten Aders B. Hansen, måtte

nøjes med en andenplads, dog ikke særlig langt fra Andreas.

Hos kvinderne vandt Bodil Nielsen. Bodil er en af de trofaste kvinder i triklubben og har været med i Bodum i rigtig mange år efterhånden.



Bodil med kvindernes pokal.

Når man ser resultatlisten igennem, kan man se hvor tæt en dyst der har været ude i Bodum. Frede slog bl.a. Keld med bare 3 sekunder, og Ruddi slog Bodil med 2.

Efter løbet var der som sædvanligt grillhygge på terrassen hjemme ved Finn og Bodil, hvor præmieoverrækkelsen også fandt sted.

Jesper Jakobsen

## Resultatliste for 30 km. enkeltstart.

pl.	Navn:	Klub:	Starttid	1. omg	2. omg	Slut	Fart
1	Lasse Zink	RKCC	00:14:00	00:20:52	00:22:14	00:43:06	41,8
2	Jimmy Nielsen	RKCC	00:13:00	00:20:54	00:22:26	00:43:20	41,5
3	Andreas Petersen	Aaig	00:16:00	00:21:18	00:22:22	00:43:40	41,2
4	Anders B. Hansen	Aaig	00:15:00	00:21:37	00:22:25	00:44:02	40,9
5	Mogens Falk Nielsen	RKCC	00:09:00	00:21:41	00:22:40	00:44:21	40,6
6	Jens Berg	RKCC	00:17:00	00:21:43	00:22:43	00:44:26	40,5
7	Jens Gydesen	Aaig	00:18:00	00:21:59	00:24:17	00:46:16	38,9
8	Egon Thomsen	Aaig	00:12:00	00:22:52	00:24:07	00:46:59	38,3
9	Jørgen Bie	Aaig	00:11:00	00:23:19	00:25:25	00:48:44	36,9
10	Bimmer Hejn	Aaig	00:04:00	00:24:45	00:25:58	00:50:43	35,5
11	Frede Jespersen	Aaig	00:05:00	00:25:25	00:26:52	00:52:17	34,4
12	Keld Dam Hansen	Aaig	00:06:00	00:25:04	00:27:16	00:52:20	34,4
13	Ejnar Petersen	RKCC	00:19:00	00:26:34	00:28:12	00:54:46	32,9
14	Ruddi Christensen	Aaig	00:01:00	00:27:54	00:29:00	00:56:54	31,6
15	<b>Bodil Nielsen</b>	<b>Aaig</b>	<b>00:02:00</b>	<b>00:27:49</b>	<b>00:29:07</b>	<b>00:56:56</b>	<b>31,6</b>
16	Robin Watkin	Aaig	00:00:00	00:31:13	00:34:33	01:05:46	27,4



## Sønderborg Triathlon (375-18-4,2)

Søndag d. 23/5 kørte undertegnede og Keld 1/10 IM i Sønderborg. Vejret var dejligt med temp. omkring 18 grader, dog meget blæsende. Der var mange der havde taget turen til Sønderborg fra næsten hele landet og nogen fra Tyskland også. Keld og jeg startede i 3. heat, som var veteran 1 og 2. Jeg svømmede godt og kom op ad vandet som nr. 1 efter godt 6 min. Cyklingen gik også godt for mig og med 34 km/t i snit kom jeg ind i skiftezonen stadig på en 1. plads. På de afsluttende 4,2 kilometers løb var benene meget tunge og jeg blev indhentet af en

meget bedre løber ude ved vendepunktet. De resterende ca. 2 km gik med at bevare rytmen og 2. pladsen. Jeg blev nr. 2 i tiden 0,57,08 som er en forbedring på ca. 7 min i forhold til sidste år. Selvom jeg ikke vandt som jeg ellers havde proklameret er jeg vildt glad og stolt over min placering og indsats. Keld sluttede som nr. 7 i tiden 1,04,26, som var en forbedring på godt 2 min. I forhold til sidste år..godt gået ! Stævnet var rigtig godt og arrangørerne fortjener ros.



Msh Bimmer Hein





VI VED - DU KAN

**Sønderjyske** Bus rejser  
Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

mail: [taxabus@taxabus.dk](mailto:taxabus@taxabus.dk) • [www.taxabus.dk](http://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



**Audi**  
SØNDERJYLLAND



Tøndervej 58-64 . 6200 Aabenraa . Tlf. 74 62 12 12 . Telefax 74 62 52 12 . [www.christen-agerley.dk](http://www.christen-agerley.dk)

**THIELE**

optiker Møller

OPTOMETRISTER • KONTAKTLINSESPECIALISTER

Ramsherred 43 • Aabenraa • Tlf. 74 62 83 62

[www.optiker-moeller.dk](http://www.optiker-moeller.dk)

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**

Det er knag'me billigt hos...

**KUSHOLDNINGSMASKINER**  
**Skousen**  
www.skousen.dk

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

**broager**  
SPAREKASSE



**bravida**  
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!**

## Øst- og vestmesterkaberne i mangekamp:

### Vellykket stævne med lokal dominans

Aabenraa Stadion lagde sidst i maj baner til både de Østdanske og Vestdanske mesterskaber i mangekamp i atletik. To dage i træk summede stadion af aktivitet med deltagere fra de førende atletikklubber både øst og vest for Storebælt.

Mangekamp er en speciel atletikdisciplin for de særlig alsidige atleter. De voksne mænd kæmper i hele 10 øvelser, kvinderne i 7, og ungdommen i 3, 5, 7 eller 9 afhængig af alder. Og ligesom ved OL bliver det hele som regel først afgjort i den allersidste øvelse.

Heldigvis havde AAIG Atletik, Tri & Motion adskillige deltagere med helt fremme i de forskellige aldersklasser inden de afgørende øvelser. Og endnu en gang fik klubben bevis for, at den på ungdomsfronten er én af de førende klubber i hele landet. 4 individuelle medaljer og 2 holdmedaljer blev det fornemme udbytte.

Ved de 12-13 årige piger vandt Ditte Mikkelsen sølv individuelt i 5-kamp, og i samme aldersklasse blev det til bronze i holdmesterskabet for et mix hold bestående af Ditte Mikkelsen, Nina Ilsø, Casper Guldager og Jacob Guldager.

Ved de 14-15 årige piger blev det til bronze individuelt for Ida Ilsø i 7-kamp og et flot vestdansk mesterskab i hold til Ida Ilsø, Marie Aagaard og Dorthe Sommerlund ligeledes i 7-kamp.

Og ved de 14-15 årige drenge blev det til hele to lokale medaljer idet Kristoffer Thomsen vandt sølv og Mikkel Garbrecht bronze i 9-kamp. I øvrigt efter en Sønderborg atlet, så her var der tale om en rent sønderjysk anliggende.



I klassen 14-15 årige drenge var der tale om et rent sønderjysk anliggende ved de vestdanske mesterskaber i atletik 9-kamp. På billedet ses Kristoffer Thomsen og Mikkel Garbrecht fra AAIG Atletik, Tri & Motion på hhv. 2. og 3. pladsen. Og imellem dem vinderen Christoffer Månson fra Sønderborg.

## Træningstur til Harzen.

D. 12. maj var vi 9 personer fra klubben, som atter tog på træningstur til Harzen. Finn og jeg tog lidt før af sted end de andre, da vi ville et smut til Hamborg først. Vi skulle som sædvanlig bo i et feriekompleks med små lejligheder i byen Altenau. Vi kom ret sent derned, da der var en del kø. Vi fik dog lige cyklet en lille tur inden aftensmaden. De øvrige 7 kom også ret sent, da de også sad en del i kø. De øvrige deltagere var Ole, Egon, Ulrich, Jens, Andreas, Anders og Jørgen.

Dagen efter startede vi med at cykle ved 10-tiden. Finn og jeg cyklede mod Bad Harzburg og Goslar og mødte bl.a. en del fra Agerskov Cykelklub. Vi kom op på 100 km i alt den dag. De andre ville rekognesere Brocken. Blev dog ikke ved det, men cyklede op på toppen, hvilket de fortrød bitterligt, da det var meget koldt og vejen var endnu ikke blevet repareret, som vi havde regnet med. Egon var så uheldig, at han punkterede. Om aftenen stod det på Andreas` hjemmelavede Chili Con Cane – rigtig lækkert.

Bagefter fik vi lagkage i anledning af, at jeg havde haft fødselsdag dagen i forvejen.



Jens Gydesen og Jørgen Bie spiser lagkage.

Næste dag cyklede vi alle mod Osterode –dog atter i 2 hold.



Udsigt i Harzen

En rigtig flot tur. Det var planen at vi alle ville cykle ad en sti gennem skoven op til Sonnenberg. Finn og jeg tog dog en sti for tidligt og ca. 8 km oppe sluttede asfaltvejen, men en fantastisk tur med mange hårnålesving inde i skoven.



Finn lige før vi starter på stien.

Vi vendte om og cyklede ned igen og tog den næste og rigtige sti til Sonnenberg. Derfra cyklede vi til Torf Haus, hvor vi fik kakao og pommesfrites. Denne dag nåede vi også op på 100 km. Da vi kom hjem tog nogle til Goslar for at svømme. Jens Gydesen lavede kyllingegryde til os alle. Det var han ikke så dårlig til.

Om lørdagen småregnede det. Finn og jeg tog dog alligevel ud at cykle. De andre tog til Goslar. Nogle svømmede. Et par så på byen. Da Finn og jeg var kommet et par hundrede meter op ad Sonnenberg begyndte det at sne og da vi nåede helt op var det næsten snestorm.



Bodil på Sonnenberg

Helt utroligt. Vi cyklede derfor den korteste vej hjemad, da vi hundefrøs og havde problemer med at bremse, da vi især frøs hænderne. Da vi havde sundet os et par timer og det ikke så ud til at vejret ville blive bedre om søndagen besluttede vi os for at pakke og køre hjem. De andre cyklede en mindre tur om eftermiddagen og kørte hjem hen til aften.

Alt i alt en udmærket tur, bare for koldt og vi fik ikke cyklet så meget som vi gerne ville. Naturen i Harzen er dog fortsat fantastisk og jeg håber da, at vi skal af sted igen til næste år, men at det så er lidt varmere.

Bodil Nielsen



begge distancer når man var rigtig sej 😊

Vi fik alle udleveret vores startnumre, og kl. 11.30 var der stævnestart. Først løb de "unge" (op til 50 år) mænd 9 km, derefter var det alle kvinders tur og de "gamle" mænd (dem over 50 år) sluttede 9 km. Så kom turen til børnene efterfulgt af mænd og damer på 3 km ruten.

## LM i Crossløb

*Af Kim Salby*

Lørdag den 10. april dog 16 friske løbere afsted i bus fra stadion kl. 7.15. Vejret var fint – koldt og blæsende men tørvejr og solskin hele dagen.

Turen gik til Holbæk, hvor årets landsmesterskab i cross skulle afholdes.

Vi ankom planmæssigt til Holbæk i god tid inden start. Bussen gjorde holdt ved skolen, hvor vi kunne klæde om og



fortsatte derefter til landsstævnepladsen, hvor løbet skulle afholdes.

Der var mødt ca. 220 løbere op fra det ganske land. Børnene skulle løbe 3 km og de voksne 3 eller 9 km eller



Ruten bestod af en 3 km-tur, hvor man skulle passere Arnolds bjerg fire gange, ja du læste rigtigt 4 gange. Dvs. på 9 km skulle bjerget passeres ikke mindre end 12 gange. De der synes at ruten til Sønderjysk mesterskab i Nørre Hostrup var hård, skal vide at den var vand ved siden af!

Medalje-



høsten hos AAIG var stor, det blev til guld til: Niels Bo Wilhemsen på både 9 km og 3 km, Michelle Kulby på 9 km, sølv til: Michelle Kulby på 3 km, Oliver Salby på 3 km, Bodil Nielsen på 9 km, og bronze til: Alexander Salby på 3 km, Ove Schneider på 3 km, Bodil Nielsen på 3 km, Jesper Jacobsen på 9 km. Desuden blev Bodil Nielsen, Petra Jørgensen og Jonna Wilhemsen nr. 1 for hold på 3 km og Ove Schneider, Dan B. Nielsen og Jes Chr. Wilhemsen nr. 3 for hold på 3 km.



Dagen fløj af sted og pludselig var det tid til at finde bussen og komme tilbage til skolen for at komme i bad. Kl. 16.30 gik bussen retur mod Aabenraa og kl. 20 var der en busfuld trætte mennesker der stod af ved station.

Alt i alt en super god dag i selskab med gode løbervenner.

Cross og landmesterskab er virkelig

Vi kan ikke opfordre nok til at melde sig til næste år, hvor turen går til Fyn. Og husk LM er for alle.



en sport for alle – dagens yngste løber var vel ca. 7 år og den ældste over 90.

## Nålestævner.

Udendørs sæsonen var snart lige gået i gang, da vi afholdt årets første nålestævne i Aabenraa, hvilket var den 26.4.10.

Igen i maj – den 20.5.10. afholdt vi så næste nålestævne.

Herunder følger resultaterne for AAIG´ernes præstationer :

### **Den 26.4.10. -**

#### **Piger -7 år :**

Amina Otour, 906 p. – sølv.

#### **Drenge -7 år :**

Rasmus Ilsø, 1175 p. – guld.

Frederik Gydesen, 995 p. – sølv.

Oscar Thomsen, 749 p. – bronze.

Kevin Salby, 707 p. – bronze.

Finn Oriwohl, 676 p. – bronze.

#### **Piger 8-9 år :**

Mariam Otour, 1709 p. – guld.

Alberte Hansen, 1063 p. – bronze.

Emma Andersen, 954 p. – DGI nål.

#### **Drenge 8-9 år :**

Oliver Salby, 1603 p. – sølv.

Magnus Oriwohl, 1287 p. – bronze.

Lasse Nielsen, 1199 p. – bronze.

Niels Eckhoff, 1083 p. – bronze.

Andreas Petersen, 1043 p. – bronze.

Mathias Andersen, 935 p. – DGI nål.

Georg Rasmussen, 288 p.

#### **Piger 10-11 år :**

Sofie Boysen, 2421 p. – guld.

Celina Kulby, 1892 p. – bronze.

Mille Marie Gydesen, 1781p. – bronze.

#### **Drenge 10-11 år :**

Jakob Callesen, 1646 p. – bronze.

Magnus Otten, 1217 p.

Rasmus Horup, 1103 p.

#### **Piger 12-13 år :**

Ditte Mikkelsen, 3043 p. – guld.

Nina Ilsø, 2958 p. – guld.

Anne Mette Christiansen, 2411 p. –  
bronze.

Rikke Petersen, 1447 p.

Line Kaufmann, 1335 p.

Christina Christiansen, 1153 p.

#### **Drenge 12-13 år :**

Casper Guldager, 2621 p. – sølv.

Jonas Garbrecht, 2436 p. – sølv.

Alexander Salby, 2335 p. – sølv.

Jacob Guldager, 2331 p. – sølv.

Harpo Ravn, 2005 p. – bronze.

Thomas Pedersen, 1479 p.

#### **Piger 14-15 år :**

Marie Aagaard, 3592 p. – guld.

Ida Ilsø, 3274 p. – sølv.

Fawzie Otour, 2737 p. – bronze.

Dorthe Sommerlund, 2053 p.

#### **Drenge 14-15 år :**

Mikkel Garbrecht, 3851p.–SUPER nål.

Kristoffer Thomsen, 3347 p. – guld.

Jan Erik Møller, 1271 p.

Sebastian Garbrecht, 1010 p.

#### **Og så resultater fra den 20.5.10 –**

##### **Piger -7 år :**

Amina Otour, 837 p. – sølv.

##### **Drenge -7 år :**

Rasmus Ilsø, 1215 p. – guld.

Frederik Gydesen, 965 p. – sølv.



Kevin Salby, 787 p. – bronze.

**Piger 8-9 år :**

Anne Marie Hansen, 1272 p. – bronze.

Emily Hansen, 1151 p. – bronze.

Emma Andersen, 948 p. – DGI nål.

Veronika Baptista, 667 p. – DGI nål.

**Drenge 8-9 år :**

Oliver Salby, 1864 p. – guld.

Lasse Nielsen, 1298 p. – bronze.

Niels Eckhoff, 1096 p. – bronze.

**Piger 10-11 år :**

Sofie Boysen, 2325 p. – guld.

Celina Kulby, 2088 p. – sølv.

Mille Marie Gydesen, 1948 p. – sølv.

**Drenge 10-11 år :**

Oscar Thomsen, 754 p.

**Piger 12-13 år :**

Ditte Mikkelsen, 3172 p. – guld.

Nina Ilsø, 2906 p. – guld.

Anne Mette Christiansen, 2789p. – sølv

Johanna Hahn, 2630 p. – sølv.

**Drenge 12-13 år :**

Casper Guldager, 2485 p. – sølv.

Jacob Guldager, 2433 p. – sølv.

Alexander Salby, 2286 p. – bronze.

**Piger 14-15 år :**

Marie Aagaard, 3537 p. – guld.

Ida Ilsø, 3314 p. – guld.

Fawzie Otour, 2905 p. – sølv.

Dorthe Sommerlund, 1876 p.

Og denne gang er der en  
– **Mikkel Garbrecht** – der har opnået  
point nok til en **SUPER nål**.

TILLYKKE til Mikkel !!

Der har været lidt negative røster om, at børnene ”kun” må deltage i 5 øvelser. Jeg vil gerne her redegøre for denne beslutning – HVIS vi skal kunne afholde sådan et stævne på en aften ( 2-3 timer), kan det ikke lade sig gøre, hvis alle, eller mange, har mere den 5 øvelser.

Så vælter det selvfølgelig ikke tidsplanen, hvis en enkelt eller 2, 3, 4 stykker lave 6 øvelser. Men her er min holdning, at hvis nogle må, så skal alle have den mulighed – derfor kun de 5 øvelser.

Nogle har så gjort det, at de har tilmeldt sig i 5 øvelser, og så til stævnet lavet en øvelse ekstra – her bliver pointene for den ekstra øvelse ikke regnet med i samlet resultat.

Så hermed også en opfordring til, at børnene holder sig til de 5 øvelser.

Slutteligt en tak til de forældre som har hjulpet til ved stævnerne – sådanne stævner lader sig jo ikke afholde, uden at vi har en del hjælpere.

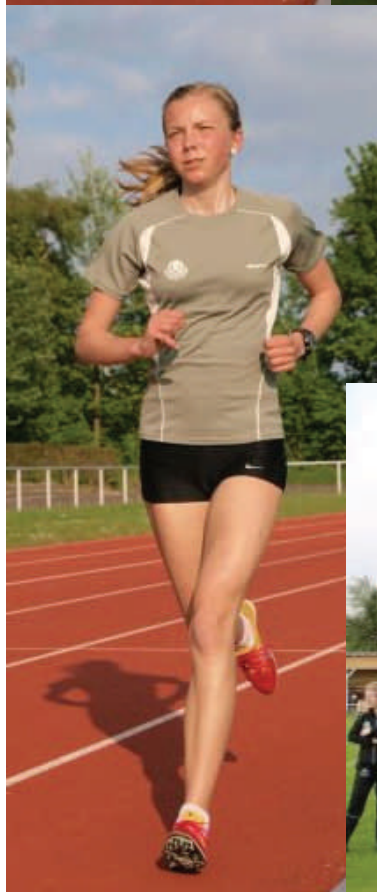
Og opfordring til nogle af jer forældre, som ikke har tilmeldt jer endnu som hjælpere - der er STOR behov for jeres hjælp !!

Ved disse 2 stævner var der også den gladelige oplevelse, at nogle af vores ældre atleter, som ikke selv deltog, så hjalp til - TAK for jeres hjælp ; Mikkel, Sebastian, Kristoffer og Michelle.

Der kommer endnu et nålestævne efter sommerferien – dato er dog ikke fastsat endnu.

Susanne Garbrecht.

# Sdr. mesterskaber atletik 19.05.10



## Noget tyndt

**De sønderjyske mesterskaber** fra 14 år og opefter – incl. senior og veteraner i Sønderborg d. 19.5. var en tynd omgang rent deltagermæssigt – 24 i alt. Nogle resultater fra stævnet, hvor der næsten kun var konkurrence blandt de 14-15 årige (yderligere resultater på Vidars hjemmeside):

14-15 år: Marie Aagaard laver en fornuftig kasteserie og vinder kugle med 11,21, diskos med 30,00 og spyd med 31,05 – her når Ida Ilsø som nr. 2 26,23 PR. Marie kommer også under 14 på 100m med 13,7 (håndstoppet).

Ida vinder højde med 1,50 og længde med 4,44. Dorthé Sommerlund nr. 2 med 4,22 og Fawzie Otour nr. 3 med 4,05. Kristoffer Thomsen slår sin rival Emil fra Vidar med 11,16 (4 cm) i kugle, og vinder også det intense AAIGopgør i spyd med 38,54 mod Sebastian Garbrechts 37,22. Mikkel Garbrecht løber en god 100m i 12,7 som nr. 2.

16-17 år:

Charles Kamau vinder 100m i 11,5 foran Simon Christensen. Disse 2 gør det også fornuftigt i længde med samme placering 6,02 og 5,43. Aftenens **bedste resultat** står Charles for i højde med PR 1,96 og hårfin nedrivning på 2 m. Michelle Kulby vinder 400m i 65,7.

Veteraner:

Kirsten Eskildsen-Møller springer 1,40 i højde, Lars Aagaard støder 9,09 i kugle og i spyd han kaster 37,26, Kenny Andersen kaster 33,43 mens Henrik Ilsø kaster 32,97, men i en anden aldersklasse, og Andreas Møller vinder 5000m i 20.38,7.

Ved 4x100m kvinder vinder 14-15 års piger (Ida, Fawzie, Dorthé og Marie) med 59,1 mens en meget kombineret 1000m stafet hos mænd (fra 14-48 år) – Kristoffer, Lars, Charles og Mikkel vinder med 2.24,9.

Jeg har flere gange udtrykt ærgrelse over det faldende deltagertal ved dette stævne – vi kan selvfølgelig ikke trylle flere atletikfolk frem, end der er i Sønderjylland, men lidt flere er der dog i de pågældende klasser – og f.eks. burde der være mange til start på en 5 km, når vi tænker på deltagelsen i cross – men hvordan lige at få det formidlet ud. Vi har også forsøgt med at flytte rundt på stævnet rent tidsmæssigt. Endelig har jeg luftet tanken om måske at lave et sydjysk DGI-mesterskab i stedet. I hvert fald er det for tyndt ny.

Helge

## Min første 9-kamp.

Da vi i AAIG skulle afholde Vest Danske Mesterskaber i mangelkamp, spurgte Kirsten mig, om jeg ikke ville være med.

Først tænkte jeg NEJ !!

Jeg har før været med i mangelkamp, hvor det var 3- eller 5- kamp - men det var jo bare som et nålestævne.

Her var det en 9-kamp (på vej mod de voksnes 10-kamp) – og jeg har aldrig før prøvet stangspring, og hækkeløb og højde er jeg ikke skide god til, så .....

Men når det nu var i Aabenraa – og min mor sagde, at hvis vi ikke skulle deltage, så skulle vi være hjælpere – så ku´ jeg jo lige så godt prøve.

Kristoffer havde også meldt sig (i samme gruppe), så vi trænede sammen inden. Men da vi trænede stang, skete der noget i min skulder, så det gjorde vildt ondt !! Øv, øv – Så indtil stævnet lavede jeg ikke stang og kast mere. Nu skulle det bare gå over, for nu glædede jeg mig faktisk til det.

Så blev det lørdag den 22. maj.

Jeg glædede mig – men var også nervøs !!

1.øvelse var hækkeløb – jo ikke min favorit – HMMM !!

Men det gik faktisk rigtig godt, en rigtig god tid for mig ..... men min stil er vist ikke så flot.

Så var det diskos – ikke helt så godt, 6 m. kortere end jeg før har kastet.

Bagefter var det stang – jeg var meget nervøs for, at min skulder skulle gøre så ondt, at jeg slet ikke kunne være

med mere – nu ville jeg så gerne gennemføre.

Det gjorde ondt – irriterende !!

Men jeg kom da over 2 m. – så okay !!

Nu manglede vi så mine 2 absolut bedste øvelser for i dag : spyd og 200m. Så nu skulle jeg ha´ skrabet point til mig !!!

MEN – kun 32 m. i spyd – det var ren fiasko for mig. Min PR er jo over 43 m. og jeg har ikke været under 40 m. i år. Jeg var meget ærgerlig. Jeg havde jo troet, at jeg skulle vinde den øvelse. Men 200m. gik så rigtig godt – jeg løb 26.85 PR – og for første gang under 27 sek.

Så en god afslutning på 1. dagen.

Kristoffer og Christoffer Månsson fra Vidar havde lagt sig klart foran inden dag 2. Så lå vi 5- 6 stykker rimeligt tæt på hinanden. Jeg lå nr. 5.

Søndag den 23. maj.

I dag skulle vi starte med højdespring – det er ikke en øvelse jeg har lavet særlig meget, og aldrig til konkurrence. Jeg kom over 1,41 - det var jeg meget godt tilfreds med.

Så var det kugle. Min 1. gang med 4 kg. – men jeg stødte da 9,60.

Nu manglede vi så kun 2 øvelser – og jeg var rykket frem som nr. 4.

Nu så jeg pludselig en chance for medalje – wauw, det ku´ være FEDT !!

Men ham der lå nr. 3, han er bedre end mig til længde. Han fortalte, at han kan springe over 5 m. – min PR var 4,62 – HMMM, det var ikke lige så godt.

Men nu ville jeg altså .....

Lagde ud med et spring på 4,82 – så fedt !! - og min konkurrent sprang ”kun” 4,89 – så det var til mit held !

Så inden den afsluttende 800m. førte han med 130 point. Christoffer og Kristoffer havde taget 1. og 2. pladsen allerede.

Men jeg var klar til kamp om BRONZE !!

Jeg har jo før været go´ til 800, men jeg er ikke vild med at løbe den, og har ikke løbet det overhovedet i år.

Jeg håbede dog på under 2.30.

Jeg hørte den andens træner sige til ham, at han skulle bare ligge sig lige bag mig og så følge mig.

Gjorde han det, så ville han jo vinde.

Jeg var meget nervøs – men helt opsat. Christoffer løber rigtig godt på 800, så min plan var bare at hænge mig på ham.

Starten gik - Christoffer i front, jeg lagde mig bag ham – min konkurrent lige bag mig.

Ved 500m stadig lige bag mig – MEN – så gik han fuldstændig død, sakkede bare længere og længere bag mig.

Og jeg løb på 2.20 - så FEDT !!!

Og det var nok – jeg fik BRONZE.

Christoffer GULD og Kristoffer SØLV.

Det var hårdt – men også rigtig sjovt at være med.

Det er noget helt andet end de almindelige stævner, for man kommer til at kende hinanden, når man alle sammen laver alle øvelserne.

Så vi (alle 3) er klar til DM i mangekamp til august.

Mikkel Bach Garbrecht.



## En Snegls bekendelse

Nu spørger i nok, hvad har det med et klubblad i AAIG at gøre. Forklaring kommer måske senere i min lille artikel.

Starten på min karriere som snegl går mange år tilbage i tiden. Jeg har aldrig været tilhænger at løbe uden bold og som en af mine tidligere holdkammerater i fodbold ynder at sige at hvis man ikke kan med en bold kan man altid løbe.

I mine helt unge år vandt jeg et løb i Brejning hvor præmien i 1975 var kr. 100. Det var mange penge dengang og for en 12årig knægt. De mange penge og min lovende start ændrede dog ikke på at fodbolden blev opgivet. Næste skridt i min løber karriere kom da jeg flyttede til Århus for at studere. Risskov blev det foretrukne løbested og da jeg mødte min nuværende samlever der havde lidt mere styr på det der med at løbe blev jeg lokket med en lang løbetur til Egå marina langs stranden. Distancen var nok en halvmaraton og jeg lovede mig selv, at **det** skulle jeg aldrig prøve mere.

Jeg lå dog ikke helt på den lade side og jeg gennemførte et par gange Århus 1900 10x10 km stafetløb med gennemsnitstider på under 4 minutter pr. kilometer.

Siden flyttede vi til Aabenraa og hvor Dorthe i stor stil dyrkede løb og Tri blev jeg større og større og min

sportskarriere gik helt i stå indtil jeg blev gammel nok til at kunne spille Oldboys fodbold i Aabenraa.

Karrieren som genopstået fodboldspiller stoppede dog brat da jeg under en idræts nat i Rødekro kom slemt til skade i knæet under indendørs fodbold i øvrigt i selskab med en flok triatleter.

Efter korsbånd og begge menisker var fjernet gik sportskarrieren helt i stå.

For små tre år siden kom gennembruddet som løber. Det var ikke fordi jeg syntes det var sjovt men mere fordi det var nødvendigt og fordi knæet uden dets indhold ikke kunne holde til fodbold. Det med det nødvendige hænger sammen med min størrelse.

Dorthe skulle forsynes med vand på hendes lange træningsture op til en Bjergmaraton. Som den gode samlever jeg nu er, tilbød jeg at cykle med og opbevare vandet i cykelkurven. Den store selverkendelse kom da jeg op af Jørgensgård bakken ikke kunne følge Dorthe mens hun løb og jeg var på cykel.

Da traf jeg en beslutning som tre år senere skulle give mig den ære at blive Sejtrækkernes snegl.

Efter længere og længere ture løb jeg et par halvmaraton løb sidste år og efter det sidste i Vejle spurgte Dorthe hvad næste mål nu skulle være. Hun nævnte

også et maraton løb og pludselig havde hun meldt os til i Hamborg.

Efter en sur vinterperiode og et kort forår oprandt så den frygtede dag. En uge før løbet fandt jeg ud af der var en tidsgrænse på 6 timer. Som den stædige rad jeg er, havde jeg længe beregnet, at med passende mængder løb og gang kunne jeg sagtens gennemføre 42,2 km. Men at skulle gøre det under 6 timer gav en del hovedpine om jeg med min stadig store størrelse og min korte karriere som løber med træningsture på kun 22 km kunne komme i mål. Ugen før blev jeg oven i købet forkølet.

Ugen inden gjorde jeg det jeg er rigtig god til nemlig at spise. Efter en uges pasta kur er pastaen nok røget lidt ned af rangstigen som foretrukket spise.

Nå men dagen for afgang oprandt og i selskab med en masse hyggelige mennesker mærkede jeg ingen nervøsitet. Da Sejtrækkerne for en del af deltagerne er rutinerede maratonløbere og gerne vil fortælle mærkede jeg mange af deres tip. Et specielt var nok med til at jeg fik titlen som årets snegl. Drik rigeligt lød rådet. Det betød at jeg under løbet konstant måtte på wc for at lade de store mængder væske jeg indtog på hvert depot.

Efter en aften med pastaparty og hyggeligt samvær med quiz, hvor Dorthe sørgede for at jeg fik endnu en opgave med at sende en hilsen til

Sejtrækkerselskabet i Giro 413, var vi klar til start.

Hamborg var festklædt, og i fin stil med fantastisk mange mennesker på gaderne og altanerne, lød startklokken.

Den sidste uge før start med planlægning af lav fart for at spare kræfter gav bonus. Jeg fik drukket mere vand end jeg nogensinde i mit liv har gjort og jeg fik vist også spist flere bananer end jeg har prøvet før. Taktikken, de mange glade tilskuere og en forårsklædt flot by betød at jeg løb et efter min standard fantastisk løb endda 6 minutter hurtigere end jeg havde gættet og frem for alt inden for tidsgrænsen.

Efter det obligatoriske bad var der afgang med busserne mod Danmark. På en tysk rastepads var der som traditionen foreskriver kåring og hyldest af debutanter, jubilæer og også Direktøren og Sekretærens guldbryllups løb nr. 50.

Æren som Sejtrækkerselskabets snegl blev også uddelt og som den langsomste af alle i selskabet fik jeg vandrepokalen og æren af at skrive denne lille artikel.

Til sidst vil jeg takke for det fantastiske selskab som jeg fik lov til at være en del af og ikke mindst en stor tak til Holger og Anne Grete Jacobsen for deres venlige, sjove og lidt skøre måde at drive Sejtrækkerselskabet på.

Og så til allersidst skal jeg dagen efter løbet prøve igen? Ja jeg har det faktisk bedre dagen derpå end Dorte min samlever og jeg har ikke mødt muren endnu og måske kan jeg vinde vandrepokalen til ejendom. Jeg tør allerede dagen derpå slå fast – **Det var ikke den sidste maraton.**

Og tiden der skal til for at blive snegl – 5 timer 42 minutter og 3 sekunder.

Tider og debutanter og jubilarer er der forhåbentlig andre der skiver om.



Med løbersportslig hilsen

*Preben Gundersen.*

## 5 AAlGere på udvalgt hold

Marie Aagaard, Ida Ilsø, Mikkel Garbrecht, Kristoffer Thomsen og Sebastian Garbrecht er alle af DAF blevet udtaget til det vestdanske hold for 14-15 årige til et stort atletikstævne i Göteborg i juni måned. Det er sket i kraft af flotte resultater i vinter og i forsommeren. Det er ganske enestående at få 5 udtaget – de 4 af dem er endda kun 14 år.

## Stor triumf i LTU

Ret overraskende fik vi hele 3 hold med blandt de 3 første i den indledende vestrunde i landsturneringen for ungdom– og dermed 3 hold kvalificeret til landsfinalen, som finder sted d. 14. august. Nu er det om at udnytte tiden hen over sommerferien til at få stoppet de huller, der trods alt var på holdene.

## Sommerferietræningen

I skolernes sommerferie – fra mandag d. 28. juni og til og med torsdag d. 5. august er den officielle atletiktræning afløst. I stedet er der træning hver mandag og torsdag kl. 17-18 med skiftende trænere (for dem under 10 år er det kun om mandagen). Vi ved godt, at mange er ude at rejse, men er man hjemme, så synes vi, at man skal dukke op også i ferien.

Der kan blive tale om andre træningstilbud også.

Helge



VAND - VARME - SANITET

 **Aabenraa VVS** A/S

Claus Lund . Aut. VVS-installatør

Dimen 49 . DK 6200 Aabenraa . Telefon 74 62 47 46  
www.aabenraa-vvs.dk . vvs@aabenraa-vvs.dk

Støt vore annoncører...  
- de støtter os

Bo Bojesen

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 virkeliggøres 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**

 **INTERSPORT**®

**Storegade 35**  
6200 Aabenraa tlf.74624050

 **INTERSPORT**®

**Storegade 35**  
6200 Aabenraa tlf.74624050

 **INTERSPORT**®

**Storegade 35**  
6200 Aabenraa tlf.74624050

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**



# HERREHUS

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

**Støt vore annoncører  
de støtter os**



## Trøst & Mensel

Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

## AABENRAA SKILTECENTER

Tøndervej 74 A

6200 Aabenraa

Telefon 73 63 10 66

[lars@aabenraa-skiltecenter.dk](mailto:lars@aabenraa-skiltecenter.dk)

SKILTE | SERIGRAFI | TEXTILTRYK | REKLAMEGAVER

# Aabenraa Slagteren

Søndergade 9 · 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

# meldgaard

[www.meldgaard.com](http://www.meldgaard.com)



## OESTENS EFTF.

INGENIØR- OG ARKITEKTFIRMA APS

SKIBBROEN 22 . 6200 AABENRAA

TELEFON 74 62 47 11

# Tagdækning

- *Tagpapdækning af nye tage* 
- *Listedækning* 
- *Tagpapreovering 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](http://www.syddansktag.dk) . [info@syddansktag.dk](mailto:info@syddansktag.dk)

# TØJ | ekspert

Storegade 16 • 6200 Aabenraa

Tlf. 7462 3550

**STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!**

## Sønderjysk trænings-samling i Aabenraa

Fredag (St. Bededag) d. 30. april fik vi endelig (de sidste 2 år er det blevet aflyst) afholdt en fælles sønderjysk trænings-samling. En overgang så det småt ud med tilslutningen, men vi kom alligevel op på over 30 aktive fra Sønderborg, Haderslev og AAIG, der fik sig nogle gode timer. De aktive skulle have 2 moduler: sprint/hæk, fladspring, kast, mellem/lang og højde.

Det var trænere fra vores forening, der stod for det: Poul, Lars Bo, Kirsten og Lars. Så ville vi gerne have haft Tom Jensen fra Esbjerg, der jo gør det virkelig godt i arbejdet med vores kastere, men han var forhindret. Der udover havde vi Anne Møller hjemme fra Århus for at tage sprint/hæk, og det var meget inspirerende for de unge at have sådan en "stjerne" til at træne sig. En vellykket dag, der lægger op til gentagelse.

*Helge*

## Fantastiske LTU resultater

Udendørssæsonen i atletik gik for de yngste atleter i gang allerede i begyndelsen af maj med den såkaldte landstunering for ungdom. Her kæmper alle klubber vest for Storebælt om en af de tre øverste placeringer i holdtuneringen, som giver adgang til det store finalestævne om Danmarksmesterskabet for klubhold som finder sted i august, hvor de tre bedste hold fra Vestdanmark møder de tre bedste fra Østdanmark.

AAIG Atletik, Tri & Motion havde sendt tre hold af sted til den indledende runde for hold vest for Storebælt, som foregik i Odense og havde deltagelse af 9 klubber. Og alle tre kvalificerede de sig til finalestævnet. En fantastisk præstation, som lover godt for fremtiden.

Holdet af 16-19 årige piger fik en meget flot andenplads. Og det var endda med to afbud samt et par småskader. Holdet må dermed siges at have en reel medaljechance når der skal kæmpes om danmarksmesterskabet efter sommerferien. Holdet består af Pernille Laursen, Tenna Christensen, Maja Ilsø, Natalie Lassen, Julie Tjørnelund og Nienke Kolk.

De lidt yngre piger på 12-15 års holdet opnåede en tredjeplads. Holdet består af Ditte Mikkelsen, Anna Thomsen, Nina Ilsø, Dorthe Sommerlund, Ida Ilsø og Marie Aagaard.

Og endelig fik de 12-15 årige drenge ligeledes en tredjeplads med et hold bestående af Jan Erik E. Møller, Casper Guldager, Alexander Salby, Sebastian Garbrecht, Kristoffer Thomsen og Mikkel Garbrecht.

*Jens Lassen*

# Frøsløbet Aabenraa d.4. maj – 60 års jubilæum



Starten på det 60 tyvende "Frøsløbet Aabenraa" på Aabenraa stadion tirsdag d.4.maj.

Frøsløbet Aabenraa startede efter sigende tilbage i 1950, som et offentligt terrænløb på en 3300 m rundbane under navnet "Hjelm Skovløbet", en udløber efter indvielsen af Aabenraa stadion 26. juni 1949, hvor det folkelige var i centrum efter krigen - dvs. at der i år kan fejres 60 års jubilæum.

## Aá. I. G. Sejr i Terrænløb

I Gaar Eftermiddag afvikledes det store Terrænløb i Hjelm Skov ved Aabenraa. Der deltog 23 Løbere fra Grænsekommandoens Lejre i Krusaa og Bov og St. Jyndevad samt den arrangerende Klub, Aa. I. G.

Ruten, der blev gennemløbet, er 3300 Meter og er den samme, der vil blive benyttet ved de kommende Aars offentlige Terrænløb „Hjelm Skovløbet“.

Udklip fra AAIG's 75 års jubilæumsskrift.

Løbet har i de mellemliggende år også heddet "Aabenraa Løbet" og blev i

2005 omdøbt til "Frøsløbet Aabenraa" efter Frøs Herred Sparekasse blev sponsor.

Frøsløbet Aabenraa har de sidste par år oplevet en stigende deltagerantal med over 500 tilmeldte i 2008, 426 gennemførende i 2009 og her i år 494 gennemførende, som vist nok er rekord. Som nyt tiltag i år sørgede Frøs Herred Sparekasse for at man kunne få testet sit BMI (Body mass index), der tiltrak specielt mange kvinder. Landsholds håndboldspilleren 30 årige Bo Spellerberg kom som trækplaster og gav autografer, som tiltrak specielt mange unge - han har været med i over 150 landsholdskampe.

AAIG - gymnastik sørgede for indtastning af eftertilmeldingerne på selve dagen, diplom udlevering, plus opvarmningen under ledelse af Jette H.

Hansen inden startskuddet lød - i år præcis til annonceret tid kl.18.30.

AAIG - petanque stod for eftertilmeldinger og betaling i stadions cafeteria, samt væske og frugt udlevering på stadion.

AAIG – atletik, tri & motion havde ansvaret for rute opmærkningen (Ove Schneider og Finn Jakobsen) samt målområde og posterne på de tre ruter.

I år var ruterne tilrette kilometermæssigt fra 12,8 km til 12,5km, 6,8km til 6,7km og 3,3 km til 3,2km, da dette ikke har passet tidligere.

Planlægningen, aftaler osv. står AAIG's hovedafdeling sammen med Frøs herred Sparekasse for og her har Finn Jakobsen bl.a. overtaget Gerd Larsens tidligere medhjælper role.

Årets holdvindere fik tildelt henholdsvis 1000 kr., 500 kr. og 250 kr., som var flg:

Fritidsklubben Engen	69 deltagere
Løjt Lands Løbeklub	20 deltagere
Deutsche Freizeithem	13 deltagere
IBC (købmandsskolen)	13 deltagere

Vinderne af de enkelte grupper blev følgende:

### **3,2 km, nr. 1, 2 & 3**

#### 0-16 år drenge

Alexander Salby 11år, AAIG	13,56 min
Nikolaj Mastrup 16år, Engen	14,17 min
Rasmus Thorsted 15år, FRØS	14,31 min

#### 0-16 år piger

Nina Ilsø 11år, AAIG	15,49 min
Ditte Mikkelsen 12år, AAIG	16,22 min
Cecilie Fog Andersen 16år, FRØS	16,49 min

#### 16 år + mænd

Kristian Rosen Madsen 21år, AAIG	12,35 min
John Hansen 45år, RIF	13,23 min
Flemming Schmidt 40år, AAIG	17,36 min

#### 16 år + kvinder

Mette Hartwig 41år	17,01 min
--------------------	-----------

Sara E.B. Agertoft 18år	18,18 min
Rikke Agerup 27år, Engen	20,34 min

### **6,7 km, nr. 1, 2 & 3**

#### 0-16 år drenge

Frederik Bugslag 15år	28,34 min
Rune Petersen 14år, Opnør	30,22 min
Jesper L. Christiansen 14år, Opnør	30,24 min

#### 0-16 år piger

Michelle Kulby 16år, AAIG	31,48 min
Helene Lorenzen 14år	35,35 min
Julie Benneskov 13år, Løjt	37,58 min

#### 16 år + mænd

John Iversen 49år, RIF	25,48 min
Kennet Jacobsen 24år	26,47 min
Jesper Lycke 19år, IBC	27,53 min

#### 16 år + kvinder

Anette Hansen 48år, AAIG	30,23 min
Betina Detlefsen 40år, Nr. Hostrup	31,56 min
Mona Jørgensen 25år	32,33 min

### **12,5 km, nr. 1, 2 & 3**

#### 0-16 år drenge

Maximilian Born 11år, D. Frei.	1.18.21 timer
Luca Ivo Janken 10år, D. Frei.	1.35.10 timer

#### 0-16 år piger

Emelie Krämer Steg 10år, D. Frei.	1.35,08 timer
-----------------------------------	---------------

#### 16 år + mænd

Erling Grete 39år, Løjt	48,10 min
Palle R. Madsen 50år, Bolderslev	49,06 min
Daniel Larsen 26år	51,21 min

#### 16 år + kvinder

Marie Christensen	56,58 min
Line Agergaard 26år, RIF	57,46 min
Marianne S. Nielsen 43år, RIF	58,40 min

Der vil her efter sommerferien blive foretaget en evaluering af arrangementet og små justeringer vil blive foretaget, således at næste års løb bliver endnu bedre.

Der skal herfra lyde et STORT TAK til AAIG petanque, AAIG gymnastik og AAIG atletik, tri & motion for deres hjælp ved dette års arrangement og ikke mindst til Finn Jacobsen.

*Lars Bo Hansen (løbsansvarlig)*



# Aabenraa IG

atletik – triathlon – motion

WWW.AAIG.DK/WWW.BJERGMARATHON.DK

## Sommertræningstider på stadion

### ATLETIK – piger og drenge ca. 6 - 9 år

Mandag kl.16.30 – 17.30

v. Helge Laursen/Anne Marie Salby

### ATLETIK – piger og drenge ca. 10 - 11 år

Mandag og onsdag kl.17.00 – 18.15

v. Allan Lotzkat/John Kulby/Helge Laursen

### ATLETIK – piger og drenge ca. 12 - 15 år

Mandag og torsdag kl.16.30 – 18.00

v. Lars Aagaard/Kirsten E. Møller/Kenny B. Andersen/Helge Laursen

### ATLETIK – piger og drenge ca. 16 år + ældre

Mandag/tirsdag kl.15.30 – 17.30, torsdag kl.17.30 – 19.30

v. Poul Beck/Kirsten E. Møller

**Mellem/lang for øvede 12år+** mandag/torsdag kl.17.00 -18.30,

Onsdag kl.18.30 - 20.00, samt lørdag formiddag mellem/lang/cykling efter aftale.

v. Lars Bo Hansen

### ATLETIK – special træning efter aftale

v. Tom O. Jensen (kast), Allan Lotzkat (stang), Poul Beck (sprint/hæk)

Kirsten E. Møller (højde)

### Motionsløbere & triathleter

Mandag og torsdag kl.18.15

v. motions aktivitetsudvalget

**Intervalløbetræning** onsdag kl.18.30 – 20.00

v. Palle R. Madsen/Lars Bo Hansen

### Triathlon cykeltræning (racercykel)

Onsdag kl.17.30 fra Stadion, søndag kl.9.30

fra Stadion v. skiftende trænere

### Triathlon svømning i Aab. Svømmehal

Tirsdag, torsdag & fredag kl.17.00 – 18.00 efter aftale

m. Jesper Jakobsen

### **Evt. oplysninger:**

**Formand:** Helge Laursen

**Atletik:** Kirsten E. Møller

**Triathlon:** Jesper Jakobsen

**Motion:** Holger Jacobsen

**Idrætsmærke:** Arne Hanfgarn

[laursenstub@mail.dk](mailto:laursenstub@mail.dk)

[eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk](mailto:eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk)

[aaigtri@hotmail.com](mailto:aaigtri@hotmail.com)

[famjac@post10.tele.dk](mailto:famjac@post10.tele.dk)

74 61 32 75

74 68 58 73

28 76 93 28

74 62 82 56

74 62 46 70

2010

**ATLETIK. TRIATHLON. MOTION. MARATHON & IDRÆTSMÆRKE**

# Terminsliste 2010

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
<b>Juni</b>					
Lør 19		Aabenraa	AMT	Bjergmarathon	
Lør 19 – Søn 20		Ålborg	A	Vestdanske ungdomsmesterskaber	Susanne
Søn 20		Haderslev	A	Vestdanske veteranmesterskaber	Kirsten
Søn 20		Jels	T	Frøs 1/2 og 1/8 Ironman	
Tir 22		Skærbæk	M	Skærbækløbet: 4,1 – 9,2 km	
Søn 27		Aabenraa	A	DT, 2. runde	Kirsten
Søn 27		Guldborgsu	T	DM Triathlon	
Søn 27	10.30.	Henne	AMT	North Sea Beach Marathon: 5, 10, 21, 42	
<b>Juli</b>					
Tir 6		Aabenraa	A	Sommeratletik	Helge
Tor 8	18.30.	Sønderborg	M	SGI løbet: 5 – 10 km	
<b>August</b>					
Lør 7 – Søn 8		Odense	A	DM i atletik	Poul
Tor 12	18.30.	Østerbro	A	Copenhagen Athletics game	
Lør 14			A	LTU, finale	
Søn 15		Aabenraa	T	Aabenraa Triathlon	
Lør 21			A	<i>Regionsfinale</i>	Poul
Lør 21 – Søn 22		Roskilde	A	DM, mangelkamp	
Søn 22		Skrydstrup	M	3 – 5 – 10 km løb	
Tor 26		Rødebro	AM	SM, 10 km landevej	
Lør 28 – Søn 29		Herning	A	LM, atletik	Helge
Lør 28 – Søn 29	11.00.	Ålborg	A	DM, atletik, veteraner	Kirsten
Søn 29		Sønderborg	M	Als løbet: 5 – 10 – 21,1 km	
<b>September</b>					
Lør 4 – Søn 5		Ballerup	A	DM, atletik, ungdom	Poul
Søn 5		Kolding	M	Kolding City ½ Marathon	
Ons 8		Sønderborg	A	Regionsmesterskaber, atletik	Allan
Lør 11 – Søn 12			A	DT Kvalifikation	Kirsten
Lør 18			A	DM, kaste 5 kamp	
Lør 18	14.00.	Kruså	M	Grænseløbet: 5,4 – 12 km	
Søn 19		Haderslev	A	Sønderjyske børnemesterskaber	
Lør 25		Herning	A	Vestdanske holdmesterskaber, ungdom	
Søn 26		Berlin D	M	Berlin Marathon	
<b>Oktober</b>					
Søn 10		København	M	Ermitageløbet	
Lør 16		Aabenraa	T	Reneault MTB & cross løb	

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.

# Sønderjyllands bedste badeoplevelse

## Aabenraa vandland

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.

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

### Åbningstider:

se [www.aabenraahallerne.dk](http://www.aabenraahallerne.dk)

### Aabenraa Svømme- og Idrætscenter

Hjelmalle 3 • 6200 Aabenraa  
Tlf. 74 62 74 00  
[www.aabenraahallerne.dk](http://www.aabenraahallerne.dk)

maestrap.dk

