

AA.I.G



FÆLLESNUMMER

AABENRAA IDRÆTS- OG GYMNASTIKFORENING

GYMNASTIK

ATLETIK



AA.I.G

VOLLEYBALL

2011

PETANQUE
ORIENTERINGSLØB

Generalforsamling & afdelingsmøder i Aaig.

Generalforsamling i Aabenraa Idræts- og Gymnastikforening

Onsdag den 23. marts 2011 på Aabenraa stadion.

Kl. 18.30 Afdelingsmøder (i grupperum)

Kl. 20.00 Kaffe / Te og lagkage.

Kl. 20.30 Generalforsamling med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formand og afdelingsformænd aflægger beretning.
3. Kasserer fremlægger de reviderede driftsregnskaber samt statusopgørelser.
4. Valg til bestyrelse
 - a. På valg er formand og sekretær.
 - b. Valg af 2 suppleanter.
5. Godkendelse af afdelingsformænd og næstformand.
6. Valg af revisor.
7. Indkomne forslag (forslag sendes til formanden 7 dage før generalforsamlingen)
8. Eventuelt
herunder uddeling af tintallerkner

Jeg håber rigtig mange af jer medlemmer møder op denne aften.

Med sportslig hilsen

Allan Lotzkat / formand.

Indholdsfortegnelse

Generalforsamling	Side 2
Indholdsfortegnelse	Side 3
Hovedformandens beretning	Side 4
Hovedbestyrelse	Side 6
O-afdelingens Årsberetning	Side 9
Volley-afdelingens Årsberetning	Side 15
Petanque-afdelingens Årsberetning	Side 16
Atletik, Tri&Motions-afdelingens Årsberetning	Side 19
Gymnastik-afdelingens Årsberetning	Side 23
Organisation	Side 29
Ungdoms Top 10	Side 31
Rangliste for landevejsløb	Side 32
Træningssamling	Side 36
Træningslejr i Århus	Side 37
Nytårsløb	Side 38
Vestdanske Ungdomsmesterskaber indendørs	Side 42
Til ungdomsatleten	Side 44
Baglænsløb	Side 45
Årets klubtur	Side 46
Diverse	Side 48
Idrætsmærke	Side 52
Vintertræningstider	Side 54
Terminliste	Side 55

Næste klubblad

Deadline for (nr.2-2011.): Søndag d.3.4. 2011.

Artikler sendes til;
Kirsten Eskildsen Møller
Møllevvej 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.

Forsiden:

Fællesbladets forsider

Beretning for 2010 for Aabenraa Idræt & gymnastikforening ved Allan Lotzkat.

Så er endnu et spændende år gået for vore 5 aktive afdelinger. Det har været spændende af følge med og følge op på fra sidelinien.

Vi har netop afholdt et fantastisk positivt hovedbestyrelsesmøde med en spændende dagsorden. Her blev rigtig mange fælles problemstillinger vendt.

Det fast på dagsordenen, at man orienterer fra sin afdeling om afdelingens aktivitet i den forgange periode.

Jeg kan derfor godt blive lidt ærgerlig, når ikke alle har samme positive oplevelse i de respektive afdelinger. Heldigvis er der i langt de fleste afdelinger en positiv ånd på møderne, og som frivillig leder skal det også være den positive ånd der giver glæden i det frivillige arbejde.

Sidste år takkede jeg Ove for hans kæmpe indsats med vores hjemmeside. Nu ser det ud til, at vi snart får en ny hjemmeside på plads.

Her skal lyde en kæmpe tak til Lars Bo som tovholder og til Per for hans medvirken som sponsorkontakt og ikke mindst til VS Data der har sponsoreret siden.

Opgaven er nu efterfølgende at finde en webmaster i de enkelte afdelinger.

Der har været spændende opgaver i

afdelingerne, hvor jeg har været inddraget med gennemførelserne af disse.

Som nævnt i sidste års beretning havde petanque i gang sat et projekt med udvidelser af et antal baner. Det betød, at der skulle søges midler ved kommunen.

Herefter var der et større koordineringsarbejde mellem kommunens teknikere, embedsmænd og entreprenører. Arbejdet blev gennemført af en frivillig gruppe fra petanque, således at der nu ligger et af de flotteste petanqueanlæg i Sønderjylland på Aabenraa Stadion.

Med økonomisk hjælp fra kommunen har jeg haft ansvaret for gennemførelse af en renovering af vort styrketræningslokale.

Dette arbejde er gennemført med en række frivillige fra atletikafdelingen. Afdelingen har nu et flot renoveret lokale til glæde for alle i atletikafdelingen.

Petanque havde brug for mere plads på stadion. Dette er løst ved, at der opstilles en container som afløser for skur til grej fra dels bjergmaraton og triathlon.

Der er meget fokus på børneattester, et arbejde vi tager meget seriøst og hele tiden sørger at dette gennemføres i de afdelinger, der arbejder med unge.

Stort tillykke til Bjergmaraton og jo specielt udvalget, der arbejder med løbet, for den hæder der er tildelt løbet

som det bedste danske maraton arrangement.

Der er igen gennemført Frøsløb med rigtig mange løbere. Tusinde tak til Lars Bo som løbs ansvarlig. Tak til hjælpere. Der blev igen i år en pænt beløb til både de hjælpende afdelinger og til hovedkassen.

Det er nu op til alle afdelinger at påvirke så mange steder som muligt for at øge antallet af løbere.

Hovedafdelingen har fået en henvendelse fra en sportstøj leverandør med muligheden for at give alle store rabatter på tøj og sko.

Vi arbejder med sagen og vender tilbage med endeligt oplæg når detaljer er på plads.

Det politiske spil omkring skoler har gjort at afklaringer om fremtidige halprojekter ikke lige har den største prioritet på dagsordenen.

Dette betyder, at der ikke er nogen afklaring af projekterne. Dorthe fra gymnastik ytrer sine meninger andet sted i bladet.

Det er meget afgørende for flere af vore afdelinger, at der bliver bedre muligheder for vore aktive og trænere at udøve deres idræt under bedre forhold.

Der er brug for ekstra hal kapacitet nu.

Skal vi selv bygge en hal ?? Er er nogen der har kræfter til at arbejde med den opgaven ??

Tak til alle, der er med til at gøre Aaig til den forening, vi alle er glade for at være en del af.

Tak til alle ledere og trænere og ikke mindst tak for samarbejdet i hovedbestyrelsen.

Allan Lotzkat / formand.

Aabenraa Idræt og Gymnastikforening.

Hovedbestyrelsen: 2011

Formand: Allan Lotzkat, Skovbrynet 7, 6100 Haderslev. 74521700
dkal@mail.dk

Næstformand: Lars Bo Hansen, Sønderbyen 32, 6534 Agerskov.74835349
larsbo@dbmail.dk

Sekretær: Anne Marie Damgaard, Farverhus 126, 6200 Aabenraa.
74627540 amd@c.dk

Kasserer: Jes C. Wilhelmsen, Fladholm 41 A, 6200 Aabenraa.
74620800 wilhelm@post.tele.dk

Suppleanter: 1. suppleant Bodil Nielsen. 74627116 finntorsten@ofir.dk

Afdelingsformænd

Gymnastik: Jytte Thomsen, Fjordmarken 21, 6200 Aabenraa.
74628547

Petanque: Birthe Boysen, Fjordmarken 17, Aabenraa.74626352
ferbi@kabelmail.dk

Volleyball: Lars Svoger, Stalholt 12, 6200 Aabenraa. 56959242
lasv@kolding.dk

Atletik: Helge Laursen, Buen 3, Stubbæk, 6200 Aabenraa.
74613275 laursenstub@mail.dk

Orienteringssport: Jon Mathiesen, Nr. Hostrupvej 13, 6230 Rødekro.
74694576 susjon@tiscali.dk
(revisorer Anders Jørgensen & Lars Borst)

RIMECO
Waste Recycling



Jern og metal skrot

Rimeco A/S tilbyder miljøkorrekt bortskaffelse og behandling af skrot. Vores kunder er virksomheder, kommuner, institutioner, affaldsselskaber og transportører.

Vi har eksisteret i 120 år, og vores hovedkontor ligger i Aabenraa. Vi har også afdelinger i Rusland, Tyrkiet og Spanien.

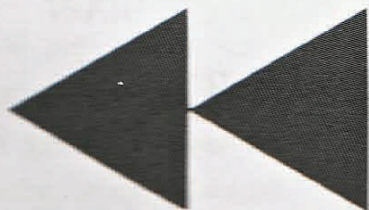
- Vi tilbyder blandt andet:
- Rådgivning og information
 - Containerudlejning
 - Transport og tømning

www.rimeco.dk
we believe in recycling

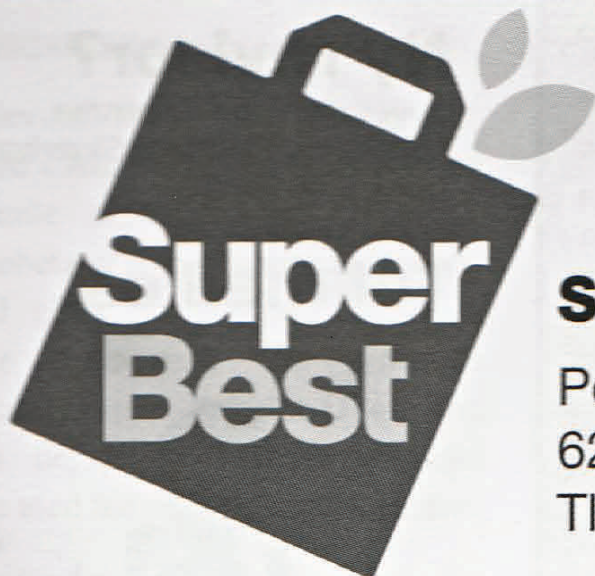
Math. Hendes
DIN VVS FORRETNING

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



SUPER BEST

Petersborg 1 A
6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 21 50



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

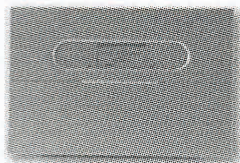
Lille Kolstrup 30 - 6200 Aabenraa - Tlf. 74 62 70 00
www.erlingandersen.dk



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

telesikring
Alarmsystemer

Privatalarm - RS home



Pris for
oprettelse
1495,-
Incl. moms

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

*Tryghed for dig
og din familie*

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

BEMÆRK!
Tilbud er incl.
2 rumdetektorer

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

SALON DOMINIQUE

Storegade NO. 28 Aabenraa

Telefon 74 63 00 81

www.salondominique.dk

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

Karstens Cykel og Scooter



Sportigan

Langrode 21 · 6200 Aabenraa · Tlf. 7462 8500

Business *K*ompagniet

Kurser & Uddannelse

- Kommunikation
- Trivsel
- Præsentationsteknik
- Forhandlingsteknik
- Ledelse
- Personprofiler
- Salgsteknik
- Teambuilding

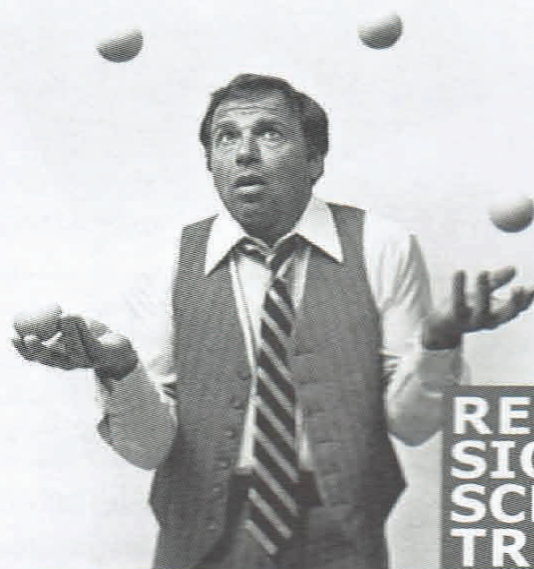
Business Kompagniet ApS
Det Gamle Kredshus · H.P. Hanssens gade 42
6200 Aabenraa
T 7023 1402

Ny revisor?

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

www.revisor.dk

Tal med os!



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

AAIG O-afdeling

OK Syd

Årsberetning for 2010

Tr-løb og andre klubløb

I 2010 var der på terminslisten i OK Syds område i alt 41 træningsløb (SOK 19, AAIG 22) samt 3 specielle klubarrangementer. Der har været omkring 1000 løbere til disse løb, hvoraf de ca. 200 har været løbere fra HTF og fra andre klubber. Et enkelt løb blev aflyst på grund af snemasserne, mens nogle andre, trods de vanskelige forhold, blev gennemført alligevel.

Specialarrangementer

Der blev af SOK igen afholdt Skt. Hans-løb i Als Nørreskov med start fra det gamle skovfogedsted "Nygård". Selve løbet var som det plejede at være, en god gåtur fra post til post med indlagte spørgsmål, der krævede kendskab til mere end blot O-løb. Det var en dejlig midsommeraften, der sluttede med bål og båltale på stranden.

Julemærkemarchen fulgte ruten fra sidste år, langs med fjorden ud til Åbæk Strand og derfra til Åbæk Efterskole. Det foregik søndag den 5. december, med det sædvanlige ophold på efterskolen undervejs med Gløgg og æbleskiver. Vi var kun omkring 10

deltagere, måske grundet det fugtige vejr.

Juleløbet i SOK den 19. december løb af stabelen i Als Nørreskov med start fra "Nygård". Banelægningen fulgte konceptet fra tidligere år. Som sidste år var der indlagt julefrokost, der var medbragt af de enkelte deltagere og af klubben.

Klubmesterskabet 2010

I lighed med sidste år var det igen HTF, der havde sagt ja til at stå for OK Syds klubmesterskab. Denne gang skulle det afvikles så sent som den 11. december i Revsø Skov nord for Sommersted. Der kom ikke ret mange fra OK Syd, måske fordi vejret var koldt og blæsende – rigtig ulækkert, men så var det jo ekstra dejligt at blive modtaget med gløgg og æbleskiver i mål af Eva og Michael. Det var Bendt Bossen, der havde kringlet de gode baner til OK Syd-løberne.

Tillykke med klubmesterskabet 2010 til følgende OK Syd-løbere:

D17-20	Dorthe Kühl Petersen
D35-44	Helle Termansen
D45-54	Hanne Ljungberg
D55-	Silke Bohlbro
H13-16	Anders Termansen
H21-	Rasmus Ejlersen
H45-54	Michael Termansen
H55-64	Svend Erik Bertelsen
H65-74	Mogens E. Thomsen

Sønderjyske mesterskaber

SM-nat blev afviklet af HTF 26. marts i Revsø Skov. Vi fik kun én mester, nemlig Karsten i H45 – tillykke med det! Hanne blev nr. 2 i D45.

SM-stafet var arrangeret af SOK 16. maj, hvor der var tilmeldt 15 stk. 3-mands hold. Det blev til en fornem førsteplads til OK Syd ved Jørn, Hanne og Karsten. Stort tillykke! HTF besatte 2. og 3. pladsen.

SM-individuelt blev afviklet af AAIG 5. juni i Jørgensgård. OK Syd fik hele 9 sønderjyske mestre: Silke i D55, Nils Jørn i H21, Karsten i H 45-54, Hanne i D45-54, Karoline i D-10, Dorthe i D17-20, Helle i D35-44, Lise i D-12, Mogens i H65-74.

Klubmatchen arrangeret af SOK fandt sted i Gråsten Skov 6. november. Det lykkedes OK Syd at vinde denne gang med 177-174 point og vi fik henvist HTF til 2. pladsen. Stillingen på banerne blev: Bane 1: 60-45, bane 2: 50-53, bane 3: 49-57, bane 4: 18-19. Sejren skyldes således den store forskel på bane 1.

Jysk/Fynske mesterskaber

JFM-sprint blev afviklet 22. maj sammen med Dansk Parktour 1 af OK Pan i Århus Universitetspark. OK Syd havde 4 deltagere med.

JFM-stafet blev afviklet i Fussingø af Randers OK 21. august. Vi havde 3 stk. 3-mands hold med. I D/H185 og Åben var der fejlklip for begge hold. I H60 blev Mogens, Svend Erik og Frede nr. 6 af 7 hold.

JFM-klassisk foregik i Ålum ved Randers den 22. august. Vi havde hele 14 deltagere med. Henrik blev nr. 3 i H80, Mogens nr. 4 i H65 og Hanne nr. 5 i D50.

Danske mesterskaber

DM-nat ved Grenå OK var henlagt til Grenå Plantage 10. april. Vi deltog med 2 løbere og det blev til en 4. plads til Hanne i D50 og **en flot 3. plads og bronzemedalje til Karsten i H45. Stort tillykke!**

DM-sprint foregik på Nyborg Vold 24. april med Svendborg som arrangør. Vi havde 4 løbere med.

DM-ultralang blev afviklet i skovene Krengerup-Glamsbjerg Hegn af Odense OK og vi bidrog med 7 løbere. Mogens blev nr. 6 i H65 og Henrik nr. 4 i H80.

DM-mellem fandt sted ved Sukkertoppen (Færchs Plantage) 28. august arrangeret af Horsens OK. Hele 13 løbere havde OK Syd med og Hanne blev nr. 8 i D50 og Lise blev nr. 9 i D-12.

Midgårdsormen afvikledes på Giber Å arrangeret af OK Pan. Vi havde et 9-

mands hold med i klassen Thor bestående af: Natløb: Jørn, Michael T, Rasmus. Dagløb: Mogens, Dorthe, Hanne, Ove, Karsten, John. Holdet blev nr. 26 af 33 hold.

DM-stafet ved Farum OK fandt sted i Ganløse Ore 11. september. Vi havde ingen deltagere med.

DM-lang blev afviklet i Søskoven af FIF Hillerød 12. september. OK Syd deltog med 7 løbere. Lise blev nr. 6 i D-12 og Dorthe nr. 9 i D-18.

Danmarksturneringen i 3. division

Det første B-løb i 3. division foregik 2. maj i Frodeslund ved Grindsted lavet af OK Esbjerg. Vi stillede med kun 25 løbere, men vandt alligevel med cifrene: OK Syd-Kolding 79-54 og OK Syd-West/Ribe 84-37. Vi må have haft de rigtige løbere med trods alt. Karsten blev nr. 2 på bane 2A og Mogens nr. 4 på bane 4A.

Det andet B-løb i 3. division var 26. september i Gødding Skov med OK Gorm som arrangør. Denne gang havde vi hele 40 mand med, men kunne dog alligevel ikke slå Kolding. Cifrene blev: Kolding-OK Syd 104-79 og OK Syd-West/Ribe 108-70. Jørn blev nr. 2 på bane 3A og Lise nr. 2 på bane 7B.

Det sidste B-løb i 3. division foregik i Svanninge Bjerge 10. oktober med Faaborg OK som arrangør. Det var en op/ned-rykningsmatch med deltagelse

af Fros/Melfar og Esbjerg OK fra 2. division samt Kolding OK og OK Syd fra 3. division. Vi havde kun 26 løbere med til denne vigtige match og vi kunne da heller ikke gøre os gældende i kampen om oprykning til 2. division. Cifrene blev: Fros/Melfar-OK Syd 114-68, Kolding-OK Syd 121-62, Esbjerg-OK Syd 84-77. Altså et totalt nederlag.

Imidlertid stod vi fuldstændig lige med Kolding efter de to første matcher og vi har derfor fået tildelt vinderpokalen for 3. division sammen med Kolding.

Arrangementer for ungdomsløbere

Kursus for U2 og Junior i Virklund 22.-24. januar.

Kursus for U1 i Middelfart 23.-24. januar.

Kursus for U2 og Junior i Rold Skov 5.-7. marts.

Kursus for U1 i Lohals 6.-7. marts.

Kursus for U2 og Junior på Als 19.-21. november.

Kursus for U1 i Vonsild 20.-21. november.

Der har været deltagelse i enkelte af disse kurser af OK Syd-løbere.

KUM (kredsungdomsmatchen for de 3 kredse) løb af stabelen 8. og 9. maj i Tisvilde Hegn. Vi havde fået udtaget både Lise og Dorthe til denne store begivenhed for ungdomsløbere. Om

lørdagen blev der løbet KUM-lang og Lise blev nr. 3 i D11-12, mens Dorthe blev nr. 6 i D17-18. Rigtig flot løbet af dem begge. I KUM-stafet om søndagen var pigerne på hver sit hold og de blev hhv. nr. 12 og 22 ud af 36 5-mands hold. Og så var der selvfølgelig stor fest lørdag aften.

U1 havde sommerlejr i Norkøping i Sverige, hvor vi ikke deltog. U2 havde sommerlejr i Lessebo - også i Sverige og her deltog Lise sammen med sin mor Helle, der var med som hjælper.

KM-lang for ungdom blev afholdt i Gødding Skov 26. september af OK Gorm. Lise opnåede her en superflot 2. plads og **sølvmedalje i D-12. Stort tillykke med det!**

I kampen om ungdomspokalerne i sydkredsen vandt Lise ydermere pokalen i D-12 med maksimum 600 point for de 6 tællende løb. Stort tillykke med det også!

Større (åbne) arrangementer

Grænsedysten arrangeret af AAIG var på Kr. Himmelfartsdag 13. maj i Aab. Nord. Stævnepladsen var henlagt til det grønne areal foran sygehuset grundet noget opgravning ved søen. Der var 99 deltagere i selve Grænsedysten og 49 løbere udenfor dysten. HTF deltog med 38, OK Syd med 26 og tyskerne med 35. HTF blev bedste klub og fik pokalen til ejendom, tillykke! OK Syd gjorde det rigtig godt: Det blev til en

1. plads til Hanne i D45-54, en 1. plads til Karsten i H45-54 og en 1. plads til Jørn i H55-64. Det blev til en 2. plads (1. i Grænsedysten) til Mogens i H65-74 og en 2. plads (1. i Grænsedysten) til Karoline i D-10. Dernæst blev det til en 3. plads (1. i Grænsedysten) til Bjarne i H35-44, samt en 3. plads (2. i Grænsedysten) til Andreas i H-12. Regionsdirektør Allan Lorentsen fra Sydbank overrakte ved samme lejlighed 5.000 kr. til indkøb af 2 stk. GPS'ere til brug ved korttegning. Hjertelig tak!

AAIG afholdt B-løb med 1. divisionsmatch i Søgård Skov 19. september. OK Syd deltog med 14 løbere, hvor Kurt blev nr. 3 på bane 3B og Lise nr. 2 på bane 7B. Der var et totalt deltagertal på 274 løbere + et antal løbere på børnebanen. Vi havde fået lov til at have stævneplads i kanten af øvelsesterrænet, hvilket viste sig at fungere fint, selvom vi skulle dele terrænet med en schæferhundeklub.

SOK afholdt et B-løb i Gråsten 17. oktober. Stævnepladsen var, som så mange gange før, henlagt til Ringriderpladsen i Gråsten by. Der var indlagt en op/ned-rykningsmatch for 1. og 2. division. I alt deltog der 249 løbere + de løbere, der deltog på børnebanen. OK Syd havde 11 løbere med og her blev Helle nr. 1 på bane 6, Lise nr. 2 på bane 7B og Mogens nr. 3 på bane 4A.

Påskeløbet

Alle 3 dage, 1. 2. og 3. april, skulle der løbes i Frederikshåb Plantage, men da skoven er stor og et stykke hedeområde var med på kortet, var der ikke meget overlappning af banerne fra dag til dag. Stævnepladsen var den samme for alle 3 dage, hvilket var et stort plus for både arrangørerne Gorm og Kolding og for de deltagende klubber. Hele 35 løbere fra OK Syd deltog og Lise blev nr. 4 i D-12A, Louise nr. 1 (1,1,1) i D14B, Karoline nr. 7 i D10A, Anders nr. 2 i H14B, Jesper nr. 4 i H20B, Helle nr. 9 i D35B og Henrik nr. 4 i H80A. AAIG havde sin klubtur med overnatning i hytter på Randbøldal Camping lige i nærheden af løbsområdet.

Andre åbne løb

Kolding afholdt Fidusløb 31. januar i Fovslet Skov. OK Syd havde 4 stk. 2-mands hold med. Hanne og Karsten blev en flot nr. 5 med 800 point i forhold til det vindende hold med 1050 point. De blev oven i købet det bedste mix-hold. Tillykke! De øvrige hold fra OK Syd blev nr. 15, 25, 33 ud af 47 hold totalt.

Vinterlang i Klelund 7. febr. 1 del.

Vinterlang i Blåbjerg 7. marts 1 del.

Natcup1 i Marielund 26.febr. 1 del.

Natcup2 i Stursbøl 5. marts aflyst.

Natcup3 i Refstrup 19. marts 3 del.

NJ 2-dages 12. - 13. marts i Kirkemilen og Ålbæk med 8 deltagere ud af over 500 totalt. Arrangør: Vendelboerne.

B-løb i Stensbæk afholdt af HTF 21. marts. Vi var 21 deltagere og Lise blev nr. 1 på bane 7B, Mogens nr. 3 på bane 4A og Karsten nr. 3 på bane 2A.

Gudenådysten 30. maj i Silkeborg Sønderskov med 3 deltagere.

Vejlestafet 13. juni i Nørreskoven med OK Snab som arrangør. Der deltog 4 stk. 4-mands hold fra OK Syd. I classic blev det bedste hold nr. 8, bestående af John, Hanne, Mogens og Nils Jørn. De 2 andre hold i classic blev nr. 22 og disket af ialt 30 hold. Af 17 hold i light blev vi nr. 3, bestående af Michael T, Anders, Lise og Kristoffer. Tillykke!

VJ-2 dages 25. 26. og 27. juni med sprint om fredagen i Lemvig Vest og lør-søn i Husby Klitplantage. Der var 7 fra OK Syd på mini-klubtur med camping i Ulfborg.

Vikingedysten 2. 3. og 4. juli startede med kortdistance fredag afholdt af Wing Skrydstrup på flyvestationen. Her var der 5 deltagere: Dorthe blev nr. 1, Silke nr. 2, Karsten nr. 3 og Hanne nr. 3. Om lørdagen i Pamhule var der 17 deltagere: Nr. 1 blev Nils Jørn, Karsten, Dorthe, Helle og Lise. John fik en 2. plads. Om søndagen i Stursbøl var der 15 deltagere: Nr. 1 blev Karsten, Dorthe, Helle og Lise. Nr. 3 blev John, Nils Jørn og Hanne. Det

sammenlagte resultat blev: Nr. 1 blev Lise, Dorthe, Karsten, Nils Jørn, Helle. Nr. 2 blev John og nr. 3 blev Hanne.

Publikumsløb 4.-10. juli ved Ålborg i forbindelse med JWOC for juniorer. Vi havde i alt tilmeldt til 15 starter på de 6 dage: Blokhus, AAU, Svinkløv, Ålborg City, Kollerup, Rebild.

Sydvestjysk 5-dages afholdt af West, Esbjerg og DOF. 10. august: Mellem i Gøddel Bjerge, Mogens nr. 2 på bane 5. 11. august: Sprint i Varde By. 12. august: Mellem i Kærgård plantage. 13. august: Lang i Blåbjerg, Karsten nr. 3 på bane 2. 14. august: Mellem i Nyminde, Karsten nr. 1 på bane 2. Vi havde 6 løbere tilmeldt.

B-løb i Sdr. Farup Bjergplantage 5. september afholdt af HTF. OK Syd havde 16 løbere med: Lise blev nr. 1 på bane 7B, Karsten nr. 3 på bane 2A og Mogens nr. 3 på bane 4A.

B-løb i Silkeborg Vesterskov 31. oktober. Vi deltog med 4 løbere.

Korttegning

AAIG tegner i rækkefølge Hjelm, Sønderkov og Årup, som skal bruges til Grænsedyst 2. juni, SM-stafet 22. juni og B-løb 9. oktober.

SOK tegner Kelstrup Plantage, der skal bruges 18. september til B-løb.

Klubinformation

Det er meget vigtigt, at medlemmerne får den nødvendige information om det, der rører sig i klubberne, samt på kredsplan og landsplan. Hertil er vore hjemmesider yderst anvendelige, men der er åbenbart stadig brug for de "gammeldags" klubblade, da ikke alle medlemmer har computer derhjemme. AAIG arbejder for tiden med, at få indarbejdet en ny hjemmeside, der skulle være klar om få måneder.

Afslutning

Her til slut vil jeg takke alle vores medlemmer for jeres indsats i det forløbne år 2010. Min tak går til løbere, hjælpere, banelæggere, arrangører, ledere, tilmeldere, korttegnere, Emit-folk, økonomi-folk, klubblads-redaktører, WEB-mastere, bestyrelses-medlemmer og udvalgsmedlemmer, samt alle andre, der har ydet et bidrag. En stor tak skal lyde til skovvæsenet, dvs. statsskovdistrikt Sønderjylland, der via et godt samarbejde i det forgangne år, har hjulpet O-sporten på vej, ud i skoven, hvor vi helst vil dyrke den. Vore naboklubber i det sønderjyske område får ligeledes en stor tak. Uden jer at konkurrere imod ville det ikke være nær så spændende at tage til O-løb ude i skoven. Med ønsket om god fremgang for OK Syd, håber jeg på mange spændende dyster i skoven i det nye år 2011.

Med O-hilsen fra Jon Matthiesen, (afgående) formand.

Volley for alle

Af Lars Svoger, fmd. Aaig Volley

Det store mål for Aaig volley er at blive en hel klub i det kommende år, så vi kan tilbyde volley fra de mindste skoleelever til pensionisten. Det bliver vores kommende indsats efter vores seniorhold kører ganske fornuftigt.

Et skridt tilbage for divisionsholdet

Vores sportslige flagskib, holdet i herrernes 1. division, måtte dog i årets løb erkende nedrykningen til 2. division. Men det var absolut ikke som prygelknabe. Den nye sæson i 2. division har dog øget stemningen markant. Det er nu en gang sjovere at være tophold frem for bundhold i rækken ovenover, selv niveauet måske ikke er så langt fra hinanden.

Sponsorudfordringer

For vores bedste herrehold vil det stadig være en udfordring at tiltrække spillere. Men vi må også erkende, at der skal gøres et større arbejde for at hente den nødvendige opbakning fra sponsorer, så det skal der bruges mere og mere tid på.

Men begge herrehold og vores damehold kører godt og stabilt med mange gengangere, der løfter både på og uden for banen. Så vi kan fastholde Aaig som en klub, hvor alle kan komme til at spille. Derfor er det afgørende for os, at der er hold for alle – uanset niveau.

Drømmen er kidsvolley

Vi tror nu på, at vi har de nødvendige trænerkræfter til snart at kunne tilbyde Kidsvolley. Eller det er måske mest en drøm, for uden haltid kan det ikke lykkes. Konsekvensen af det massive pres på haltider i Aabenraahallerne kan betyde, at kidsvolley ikke kan blive et tilbud i Aabenraa by.

For vi mener ikke, at det vil være pædagogisk forsvarligt, hvis vi skal bede børn helt ned til 7-8 års alderen, at træne til hen imod kl. 20 om aftenen.

Vådt beachvolley

Til vores årlige beachvolleystævne er vi uheldige med at ramme dårligt vejr. 2010 var ingen undtagelse, men stævnet kører rigtig godt og er kendt langt oppe i Jylland og Fyn.

Frøs har valgt at stoppe vores mangeårige samarbejde, og selv om vi gerne var fortsat, vil vi gerne takke banken, som var med til at gøre stævnet kendt og anerkendt lokalt og i volleykredse.



Fra Frøs Beach Cup.

AAIG petanque afd. Årsberetning 2010

Strandpetanque

AAIG petanque, og Søgård petanque slog sig sammen om at spille åben spil på Aabenraa strand, det var en kæmpe succé .Alle blev enige om at det skulle gentages og det blev det så i gen i oktober mdr,

Frøs Petanque Mesterskab.

Den 16 maj havde vi Frøs Herred Mesterskab
Arrangeret af AAIG petanque.
I alt 122 spillede hele dagen.
Spillet startede kl. 9.30 og kl. 15.30 kunne finalen afvikles.
Guldmedaljen gik til
Karen og Gerhard Johansen AAIG
Sølvmedaljen til
Gitte Junger og Per Olsen Middelfart
Bronchemedaljen til
Anni og Kaj Nielsen Middelfart

Klubmesterskab

Klubmesterskabet blev afviklet
,I Single og Double
Klubmester blev
Hansi Poulsen og Arne Mathiesen
Single Klubmester blev
Georg Ahrends

Sommerturnering.

DGI's sommer turnering , hvor der var
Single-Double og Kwartet

AAIG petanque havde ialt seks hold med.

Double var der to hold,
Kwartet i alt tre hold

Kugler i natten

AAIG petanque hyggede sig i natten.
48 mødte op til grillfest.
alle fik maven godt fyldt op
før aktiviteterne gik i gang.
Aftenen bød først på at kuglerne skulle kastet i et bildæk.
vinderen blev
Georg Ahrends
Dernæst blev petanque spillet
sat i gang og det sluttede i de små
nattetimer.Vinderen blev Georg
Ahrends
Alle spillede med en lille lommelygte
banerne var lyst op med mange fakler.

Nye baner.

Vi har udviet med ni baner, så vi nu i
alt
har 21 baner .
Takket være vores baneudvalg og
frivillige

som stod for det store arbejde, der blev
arbejdet med dygtighed og flid fra
tidlig
morgen .
Stor tak til jer.

Afslutning

Til slut vil jeg takke alle vores

medlemmer for jeres indsats i det forløbne år.

Takken går til hjælpere, baneudvalget stævneledere og alle andre, der har ydet et bidrag.

En særlig stor tak til bestyrelsesmedlemmerne
Med ønsket om fremgang for -
AAIG petanque
håber jeg på mange gode dyster i det nye år 2011
Birthe Boysen, formand

BESTYRELSE:

Birthe Boysen (formand)
Fjordmarken 17, 6200 Aabenraa
tlf. 74626352
mail. ferbi@kabelmail.dk

Else Marie Petersen (næstformand)
Tøndervej 141 6200 Aabenraa
tlf. 29870741
mail .elsemarie.petersen@gmail...

Rie Holm (kasserer)
Petersborg 19 6200 Aabenraa
tlf. 74620532
mail. rieholm@webspeed.dk

Stævneleder
Georg Ahrends
Sandved 60 6200 Aabenraa
tlf.74621710

året 2010 var et godt år for petanque.

afd.

vi er nu i alt 85 medlemmer.

Vi ser gerne, at også ungdommen melder sig i klubben

Vi træner tre gange ugentlig, hele året

(sommertid) Tirsdag,Torsdag kl.
18.30
Lørdag kl. 13.00

(vinter) Tirsdag Torsdag kl.
10.00
Lørdag kl. 13.00

Kontakt person til afdelingen
Birthe Boysen (formand)



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 handicaptalet



THIELE optiker Møller

OPTOMETRISTER • KONTAKTLINSESPECIALISTER

Søndergade 13 • Aabenraa • Tlf. 74 62 83 62

www.optiker-moeller.dk



Audi
SØNDERJYLLAND



CHRISTEN AGERLEY

- et bilhus foran...



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

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

Beretning for atletik, tri og motion 2010

Jeg har overvejet at kalde året et stabiliserings år forstået i den bedste mening og ikke, at vi dermed er gået i stå. At afvikle årets løb, en fornem mesterskabshøst og idrætsmærkererekord indikerer bestemt noget andet. Medlemstallet er lige over de 350 + ca. 30 passive.

Atletikaktiviteten

Et reklamefremstød røg lidt i vasken, så vi for 2. år i træk ikke gjorde meget væsen af os ved sæsonstarten, er nok medvirkende til, at tilgangen ved de yngste er stagnerende – noget vi absolut bør tage alvorligt. Men ellers har der været en flot resultatmæssig fremgang, så vi igen nærmer os det høje niveau omkring 2005. 8 danske ungdomsmesterskaber+andre medaljer + 2 danske ungdomsrekorder. Dertil kommer mange mesterskaber og medaljer ved vestdanske, sønderjyske og landsmesterskaber. 10 unge har været på udvalgte hold. En del af succesen skyldes selvfølgelig deltagelsen i EliteAabenraa projektet, hvori der også ligger en god portion trænerudvikling mm, og med kommunens ansættelse af en idræts- og sundhedskoordinator er der udsigt til et yderligere løft på området. Vi skal dog ikke være blinde for, at allerede inden

deltagelsen i projektet var vi i en god gænge – ellers var vi jo ikke kommet med. Anne Møller tilbageerobrede det danske senior mesterskab i hæk, men hun er rykket ned i den næstbedste satsningsgruppe i DAF, da der ikke har været tilstrækkelig udvikling. Klubben har derfor taget nogle initiativer sammen med Anne for at få udviklingen på rette spor.

Ellers arbejdes der på at få en række strukturelle ting, der er affødt af aktivitetsudvidelsen, på plads, ligesom der er focus på nogle renoverings opgaver på kunststofanlægget, der jo ikke mere er nyt. Som optakt til den nye sæson blev vi den næstbedste ungdomsklub ved de vestdanske indemesterskaber.

Triathlonaktiviteten

I år igen har vi ikke haft et egentlig triudvalg, og det kan være ensomt at styre en aktivitet uden direkte sparring, så stor tak til Jesper for hans flotte indsats som ansvarlig. Heldigvis har flere bakket ham op, når de forskellige opgaver skulle udføres, så vi har både haft et par flotte arrangementer og gode træningstilbud. Der savnes dog lidt flere udøvere af aktiviteten.

Motionsaktiviteten

Fortsat tilgang af udøvere i denne aktivitet. I forbindelse med fortræningen til bjergmarathon, som jo

foregår i motions regi, har der været et velbesøgt tilbud til absolutte begyndere, så man ikke taber denne gruppe på gulvet. Årets crossturnering resulterede i, at vores efterhånden sædvanlige rival Røde Kro tilbageerobrede førstepladsen, mens "ikke-sønderjyderne" Vejle vandt top-3 konkurrencen. Ud over crossturneringen er der et væld af andre løb, vore aktive deltager i. I marathon er det udover Bjergmarathon turen med "sejtrækkerselskabet" til Hamburgmarathon, men andre mere eksotiske mål har også AAIG deltagelse. Der er deltagelse i et væld af andre løb fra AAIGs eget Frøsløb til adskillige lokale småløb og til de mere landsdækkende.

Derudover er der flere sociale tilbud som den månedlige motionsaften og grillløbet. Arrangementsmæssigt har vi været involveret i juleløbet i forbindelse med "ET Hjerte for Alle", en aflægger af aktiviteterne i forbindelse med Bjergmarathons jubilæum. En positiv udvikling/fremtidssikring er, at man kan se, at det ikke kun er de "sædvanlige", der tager sig af tingene.

Bjergmarathon

Ovenpå et hektisk jubilæumsår i Bjergmarathon og et efterfølgende "tovholderskifte" skulle man synes, at tiden var til at puste ud. Men nej, igen i

år er der kommet nye tiltag til: bakkespurt og ½ marathonstafet. Det gode arbejde er fortsat med kvaliteten i højsædet, som jo har været vores bedste PR for løbet, og som nu er kronet med den flotte titel – ÅRETS LØB i Danmark. Lidt spøgefuldt sagt kan tingene også gøres for godt. Afmærkningen til årets løb holdt så godt, at man efterfølgende måtte ud og fjerne kridtmarkeringerne flere steder. En trussel mod løbet er, at det bliver vanskeligere år for år at få folk til trafikreguleringen, og vi hører også om brok over lange ventetider for trafikanter. Det er nogle af udfordringerne for årets- og byens løb.

Idrætsmærket

Det går forrygende. Nu 3. flest i Danmark og ny rekord i klubben 55 mærker i alt. 25 tog det traditionelle med atletikprøve, formprøve og udholdenhed i form af gang, løb eller cykling), mens 30 tog det i form af det nye løbemærke. Flot resultat af de ansvarlige for mærket. Måske kunne det være en idé at markedsføre idrætsmærket som et alternativt motionstilbud.

Arbejdet i øvrigt

Vægtrummet var i miserabel tilstand. Det er nu ved egen arbejdskraft, stor hjælp fra stadionpersonalet og tilskud

fra eliteprojektet bragt i en fin stand, så det er blevet rigtig indbydende.

Vi har fået et flot tøjtilbud, skaffet ved stor indsats af sponsorudvalget, en opgave, der som ved tidligere tøjtilbud bestemt ikke har været problemfrit. Klubbladet er kommet i farver. I den forbindelse var det dejligt om flere overvejede annonceemner til bladet. Ud over de faste opgaver findes der flere mere uofficielle opgaver, som er med til at skabe en levende klub, og som hurtigt vil blive savnet, når de ikke er der, f.eks. tonserklubben, grill-løb eller opgaven som klubfotograf, som Lars Bo efter 10 år nu er stoppet med til ærgrelse for flere. Igen i år deltog vi med bidrag til "Aktiv ferie". En skuffelse var, at der ikke var bred nok tilslutning til det stort anlagte fælles afslutningsarrangement i starten af oktober. Det giver selvfølgelig stof til eftertanke.

I efteråret kom DGI-Sønderjylland med et tilbud til foreningerne om, at man kunne købe en "forkælelsesdag" til frivillige ledere. Bestyrelsen besluttede at tilbyde det til klubbens frivillige. Der var kun 5, der meldte sig. Nogle var optaget af andre klubaktiviteter, nogle meldte tilbage, at de var forhindret, og nogle har sikkert ikke ment, at det var noget for dem. Havde alle 43 indbudte meldt sig, var det blevet lidt af en udskrivning – så hvorfor nu gøre sådan noget. Hertil kan siges, at denne flok

frivillige er klubbens vigtigste ressource, så signalet er, at vi sætter pris på dem. Arrangementet var i øvrigt rigtig godt. Et indslag var et fornøjeligt foredrag af lederen for institut for fremtidsforskning. Uden at have forstand på idræt (var hans påstand) kunne han alligevel overføre teorier på idrætten. Bl.a. at fremtidens arbejdstider vil være "deadlinebestemt" – altså at mange ikke har faste arbejdstider. Det kan betyde, at hvervningen af frivillige bliver vanskeliggjort, hvis ikke man lægger op til f.eks. at dele poster mellem folk (f.eks. at 2 trænere deles om en post – kan den ene ikke, kan den anden forhåbentligt). Det kan besværliggøre ting, men kan også lægge op til et frugtbart samarbejde. Den løsning skal man nok have med i baghånden, når nye ledere skal hverves. Og det skal de...

Økonomien

Efter en turbulent start er der rigtig kommet styr på regnskabsdelen, så stor ros til Helle T – ja man kan sige 2xHelle, for Helle Kulby er undervejs kommet ind som hjælper for Helle T på regnskabsområdet, og da Helle K i det daglige arbejder professionelt med regnskab, har hun også kunnet give gode råd undervejs.

I kraft af eliteprojekt, fornuftig omgang og styring/opfølgning af økonomien, et solidt overskud ved bjergmarathon,

kommer vi igen i år ud med et fornuftigt overskud. Også de mere små bække som Aabenraa triathlon, MTBløb, Frøsløb og serveringsopgaverne mest udført af atletikfolk, men også andre er nu kommet på banen, bidrager både med goodwill og økonomi.

Den gode økonomi giver en sikkerhed under vores aktiviteter og større handlefrihed i det daglige arbejde.

Bestyrelsens planer for den kommende sæson mm

Ja for en stor del handler det jo om at videreføre aktiviteterne nogenlunde som hidtil. Der skal jo ikke bare forandring til for forandringens skyld. Stabilisering. I den forbindelse er det væsentligt stadig at rekruttere nye folk og sørge for, at de bliver sat ind i tingene – vi skal sørge for ikke at være (helt) afhængig af enkeltpersoner – sørge for eksemplariske joboverdragelser, overskuelige jobbeskrivelser og årsplaner, finpudsning af strukturen. Men selvfølgelig skal der være plads til forandring, fornyelse, det sjove. Der skal fortsat være rammer/en struktur, så folk har stort råderum for at lave nyt. Og det er bestemt også ønskeligt, at folk ikke bare indordner sig det bestående.

Der er konkrete opgaver som at få den nye hjemmeside godt i gang, begyndende vanskeligheder omkring

færdselsregulering ved vores arrangementer, opdatering af stadion, udvidelse af lysanlæg ved løbebanen, Røde Kors indsamling, få udbredt det nye tøjtilbud.

Det er også væsentligt, at triathlon igen får et aktivitetsudvalg, at få et stigende børnetal ved atletikken, måske skulle idrætsmærket bredes endnu mere ud, og der bør ses på muligheder for fællesaktiviteter.

Til afslutning en stor tak til alle de mange, der har ydet en indsats til gavn for AAIG atletik, tri og motion i det forgangne år.

Helge Laursen

AA.I.G. Gymnastikafdelingen

Formandsberetning 2010/2011

Sæson 2010

Vi sluttede sæsonen med en flot gymnastikopvisning. 14 hold var på gulvet. Det lige fra forældre med børn, puslinge, springhold, rytmehold og et voksenhold. Også en fin opvisning af Vojens Ungdomsskole.

Det er dejligt at se alle de forventningsfulde gymnaster og instruktører som glæder sig til at vise hvad de har lavet hele vinteren.

Vi slutter sæsonen med et evalueringsmøde for instruktører og gymnastikudvalg, som er en god afslutning på sæsonen. Instruktørerne afleverer her deres ønsker for næste sæson.

Ansøgning om timer.

Inden 1. maj skal vi søge timer på de forskellige skoler til næste sæson. Vi håber at få det vi søger. Det er ikke altid nemt, da Brundlundskolens gymnastiksale har været lukket. Aabenraa friskole, Det tyske gymnasium og Rugkobbelskolen er flinke til at hjælpe os.

Sæsonstart i september

Udvalg og instruktører mødes og der bydes velkommen til de nye instruktører. I år havde vi en Zumbainstruktør til at lave fælles

aktivitet for at ryste os sammen. Vi fik brugt kroppen på en anden måde – det var underholdende og der blev grinet meget. Efter Zumba timen delte vi os op i små grupper, sådan at instruktørerne kunne snakke med deres hjælpeinstruktører. Det er en god måde at lære kende de nye instruktører på .

I år måtte vi desværre slå to drengehold sammen. Turbofræsere 0. – 1. kl. og Vakse drenge 2.-3. kl. Det er ikke motiverende hverken for instruktørerne eller børnene kun at være få gymnaster. Det gik op i en højere enhed, som et stort hold der også kan deles i aldersgrupper. Tak til forældrene som havde forståelse for sammenlægningen.

I november havde vi springernes dag, som igen blev en succes. Forældrene vil gerne blive og kigge på, men det er børnenes eftermiddag. Forældrene må vente til gymnastikopvisningen.

Nyt:

AA.I.G.-gymnastik har fået to nye hold i sæsonen. I efteråret et motionsdamehold i Aabenraa Svømme- & Idrætscenter og onsdag formiddag. I januar et Zumba hold søndag formiddag i Gymnasiehallen.

Et hold øvede springmix har været i Fole på en spring og hygge weekend.

Motionsaften

Tirsdag den 1. februar var der 53 motionister på Skyttegaarden. Vi havde en hyggelig aften, hvor der var "Ta' selv bord", fællessang med

akkompagnement af Ruth Brun Jensen,
og amerikansk lotteri med flotte
præmie.

Fastelavn.

Vi har endnu ikke afholdt fastelavn for
børnene

Kursus

I januar har der været to
hjelpeinstruktører på fanebærerkursus.
I AA.I.G.-gymnastikafdeling ønsker vi
fortsat at have veluddannede
instruktører og hjelpeinstruktører.

Generalforsamlingen er den 23. marts
2011

Jeg glæder mig nu til
gymnastikopvisningen lørdag den 19.
marts i Aabenraa Svømme - &
Idrætscenter

Jytte Thomsen

Gymnastikudvalget :

Jytte Thomsen (formand)
Fjordmarken 23, 6200 Aabenraa
tlf. 7462 8547

Anne Marie Damgård
Farverhus 126, 6200 Aabenraa
tlf. 7462 7540
E-Mail: amd@c.dk

Gitte Lone Sørensen
Birkeparken 52 6230 Rødekro
tlf. 7462 9373

e-mail: glrurup@webspeed.dk

Ellen Thygesen
Svinget 22, 6200 Aabenraa
tlf. 7462 4084
e-mail: emwt@pc.dk

Sandra Heiberg Jensen
Frueløkke 346, 6200 Aabenraa
tlf. 2880 8224
E-mail: sandrajensen@webspeed.dk

Jette B Nielsen
Possemosen 16, 6200 Aabenraa
Tlf. 7462 2535
Jette1964@hormail.com

AA.I.G – Gymnastiks Fastelavnsfest i Agoraen

Fastelavnsfesten blev afholdt som altid i Agoraen lørdag d. 5. februar, med 180 deltagere hvoraf 100 børn og resten voksn. Alle børn mødte flot udklædt op, der var også en del voksne der havde gjort sig umage og var udklædte, det gjorde det hele rigtig festligt.



Cowboyen der blev valgt

Der blev slået katten af tønde til 5 tønder som var flot pyntet.



Udråbt 5 konger og dronninger som alle fik en flot krone samt en gave.

Bedst udklædt var en lille cowboy og en fin prinsesse.



Prinsessen der blev valgt

Derefter fik børnene saft, bolle samt frugt, de voksne fik kaffe/the bolle.

Der blev brugt en masse energi på at løbe rundt i hallen.



En hilsen til alle mine AA.I.G- Gymnastik- kammerater

Gymnastikken har, lige siden jeg var ca. 10 år været min favoritidrætsgren. Når jeg tænker tilbage, kan jeg godt se, at den gymnastik, som jeg oplevede i de helt unge år, var ret militærisk, lige rækker, ikke megen rytme, og slet ikke danserytmer. Det har heldigvis ændret sig positivt, sådan forstået, at hele anatomen er medtænkt i øvelsesvalget. Jeg vil vove den påstand at den moderne gymnastik er mere gavnlige for vores fysik, muskulaturen bliver anderledes understøttet og udviklet, end den gjorde det i mine tidligste gymnastikår.

Det er min overbevisning, at min fysiske form, uden gymnastik, ikke ville have været så god, som den er, set i forhold til min høje alder.

En sidegevinst ved at gå på et gymnastikhold, eller for den sags skyld, dyrke en hvilken som helst anden form for idræt, det er mødet med de andre deltagere, det har givet mig mange fine oplevelser og gode venskaber.

Jeg tror at rigtig mange AA.I.G-ere vil være enige med mig, når jeg påstår, at det at være med i et foreningsfællesskab, som det vi har i AA.I.G, det er af uvurderlig værdi for os alle hver især, og for samfundet i særdeleshed. – Derfor håber jeg, at der også i fremtiden vil være frivillige i

medlemsskaren, som vil give lidt af deres tid til at gå ind i foreningsledelsen således at vore børn og børnebørn får de samme muligheder, som vi har haft, for at dyrke idræt, det være sig atletik, orienteringssport, petanque, ja sågar bjergmaraton, for ikke at forglemme det allerfornemste gymnastik! Sagde hun så : den gamle fra et af AA.I.Gs bedste gymnastikhold.

Måske tænker nogle af jer, når I læser dette her: Hun må da være en oldsag der den skriver sådan!. – Det er jeg også, jeg begyndte ”mit løb” i slutningen af første halvdel af forrige århundrede. - så langt et løb, kræver sin kvinde, det føles på muskulaturen, jeg kan mærke at jeg lever! Men det er livets pris og vilkår. Vi kan ikke regne med alle dage at have en fysik som en 25årig. Vi kan til gengæld sørge for, at holde vores fysiske form i så god stand som muligt.

Til den ende har vi vore idrætsforeninger, som vi må hjælpe hinanden med at holde i gang, vi må ikke automatisk sige nej, når opfordringen til at deltage i bestyrelsesarbejde kommer, det er nemlig ikke bare bøvl at være med i det arbejde, det giver også en masse personlig udvikling, alt det man lære af de mennesker, som man møder på den måde. Så tak for gode år i AA.I.G for gode redskaber og sidst men ikke mindst for god gymnastik.

Olga Utoft Thomsen

Faciliteter

Jeg kunne godt tænke mig at man i AAIG-Gymnastik ville kæmpe for, at vi som gymnaster/instruktører fik dejlige forhold.

Ønskeligt.:

Et gymnastikhus/sal. Med et trægulvareal på 20x30 m, 1 spejlvæg så gymnasten kan se om de gør bevægelsen rigtig, ribber, gode musikanlæg. Loftshøjden 3- 4 m - højere hvis der skal springes. Dertil et redskabsrum, igen afhænger str. af om der skal springes, men bare til gymnastik skal der være plads til stepbænke, bolde, måtter- tøndebånd samt andre håndredskaber.

Lokalet skal være lyst og dejligt, altså dagslys.

Jamen prøv en gang og tænk hvor dejligt det ville være at gå til gymnastik.

Det kan ikke være en hemmelighed, at gymnastikken i én (flere) menneskealdre, har ønsket sig gode forhold. Jo bedre forhold den frivillige idræt har/får, jo større gevinst for samfundet/ kommunen. -Det vil også gøre det lettere at rekruttere frivillige ildsjæle.

Jeg kunne godt ønske mig at vi (AA.I.G-Gymnastik) gjorde os lidt mere synlige

Vi er en gymnastikafdeling med ca. 1000 gymnaster fordelt på 26 hold hvoraf de 14 hold er opvisningshold, med 6 springhold.

Gymnaster i alderen fra 2-90 år.

Samt 64 frivillige der bruger sin fritid, burde det ikke være under gode

forhold for alle. Prøv og tænk et slæb det er for alle springinstruktørerne med redskaber der ikke er plads til, men står oven på hinanden. Jeg kunne nævne mange ting og så ved jeg ikke en gang alle problemerne.

Det kunne være dejligt med mere samlet plads, tænk så kunne man også have et klublokale til det at pleje det sociale samvær.

Dorthe Kragh

Motionsaften

Er en hyggeaften for alle motionister i AA.I.G-Gymnastik, vi var 53 som hyggede os gevaldigt med Skyttegårdens herlige mad m.m. Der bliver snakket, grint som er så godt for sjælen. Synge er vi også rigtige gode til, og klubsangen bliver luftet det er ikke så tit men den er fin.

Amerikansk lotteri løber fint dem som er oppe flere gange må krybe til sidst.. Helt igennem en herlig aften hvor man får snakket på tværs af holdene, der er rigtig mange der går på flere hold, men kan jo kun besætte 1 plads.



Nyt hold

Jeg har i år startet et hold motionsdamer i idrætshallen om onsdagen. Jeg synes vi i AA.I.G manglede sådan et hold mere, vi træner i det nu nedlagte cafeteria og der er nok de bedste forhold jeg længe har haft for ikke at sige de bedste i de snart 45 år jeg har ledet gymnastik i AA.I.G. Det er lyst og dejligt musikanlæg der bare virker, der mangler ikke meget andet end ribber og spejlvæg. Redskaber ja de står under tribunen men her hjælper Jesper.

Vi er godt nok en 3-4 gange nede i kælderen, men det tager damerne fint. Der er en utrolig dejlig stemning på holdet, og det er meget vigtigt når det er nyt. Vi laver bevægelser til latinamerikanske rytmer, aerobic, pilates, callanetics, step m.m.

Så det er dejligt at det lykkedes med et nyt hold i foreningen.

Motionsdamerne der bare flyttes rundt.

Mine mandagsdamer er bare så seje, lige meget hvor meget de er blevet flyttet rundt i byen er de bare mødt op, det er jeg utrolig taknemlig for. Vi er nemlig et af mange hold som har hjemmebane på Brundlundskolen, hvor vi har været glade for at være selv om

Der var mangler. Vi håber da kommunen finder på en løsning, da det er for dyrt for foreningen at være på Det tyske Gymnasium. Sidste år var vi på Nygadeskolen, Rugkobbelskolen, og Det tyske Gymnasium så nye medlemmer kunne faktisk ikke finde ud af det. Vi håber vi kan komme ind i et fast skema igen. Gerne i dejlige lokaler, det fortjener dette hold..

På holdet trænes der med aerobic, elastikker, pilates, callanetics, god almen gymnastik, rytmisk til latin samt ball-stik.



Dem der lige var der i aften vi er 25

Dorthe

AAIG – atletik, tri & motion

“organisation”



Klubbladsredaktør

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

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)

Ove Schneider, oveschneider@mail.dk Bolderslev Skovvej 22, 6392 Bolderslev 74 64 67 72

AAIG-atletik, tri & motionsudvalg (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

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 Sønderport 62, 6200 Aabenraa 74 62 55 46

Claus Guldager, ad hock 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

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

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

Triathlon aktivitetsudvalg

Jesper Jakobsen, cykl., svøm aaigtri@hotmail.com Bag Møllen 21, 6200 Aabenraa 28 76 93 28

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

Poul Erik Sørensen silpo@mail.tele.dk Frueløkke 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

AAIG-atletik, tri & motions sponsorudvalg

Claus Guldager, cgu@dahlguldager.dk Engsig 16, 6200 Aabenraa 74 62 57 47

Per Hussmann per@businesskompagniet.dk Højholt 16, 6200 Aabenraa 20 42 19 59

Jens Lassen Jens.Sanne@mail.tele.dk Skinderbro 23, 6200 Aabenraa 74 62 57 43

Jens Rønn Olesen jro@abena.dk Højholt 3, 6200 Aabenraa 22 58 10 68

idrætsmærke

Arne Hanfgarn jyttearne@live.dk Engvej 3, Styrto, 6200 Aabenraa 74 62 46 70

Anders Jørgensen hadbj@post.opasia.dk Lindbjerg skovvej 116, 6200 Aabenraa 74 62 86 69

Bodil Nielsen finntorsten@ofir.dk Ærholm 7, 6200 Aabenraa 74 62 71 16

<u>Aabenraa Bjergmarathon styringsgruppe</u>		
Hans Sjurzen (formand) hsj@abena.dk	Rådmandsløkken 26, 6200 Aabenraa	51 58 18 53
Trine Staantum trines_76@yahoo.dk	Nygade 36A, 6200 Aabenraa	20 88 71 44
Bo Junker junker@sport.dk	Nygade 33C, 6200 Aabenraa	20 73 26 27
Jesper Steffensen jeste@privat.dk	Frøeløkke 74, 6200 Aabenraa	74 62 90 86
Dan B. Nielsen danbn@sol.dk	Gl. Søndergade 2, 6392 Bolderslev	74 64 66 56
Henrik Holsteen Jessen henrik.jessen@skolekom.dk	H. P. Hanssens Gade 15, 3.tv. 6200 Aabenraa	61 46 80 27
Holger Jacobsen famjac@post10.tele.dk	Gl. Kongevej 27, 6200 Aabenraa	74 62 82 56
Bent Hjortdal (kasserer) ambe@webspeed.dk	Høgelshøj 109, 6200 Aabenraa	29 90 55 07
Per Hussmann per@businesskompagniet.dk	Højholt 16, 6200 Aabenraa	20 42 19 59
Finn Christensen finn@svinget2b.dk	Haderslevvej 46C, 6200 Aabenraa	50 50 49 61
<u>Nålestævner</u>		
Susanne Garbrecht garbrecht@webspeed.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aabenraa	74 62 60 74
<u>Kasserer/Kontingent</u>		
Helle Thomsen helle1436@gmail.com	Sønderport 62, 6200 Aabenraa	74 62 55 46
Helle Kulby kulby@post9.tele.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Padborg	74 67 23 62
<u>Administration (elite/bobler)</u>		
Else Guldager Else.Guldager@sydbank.dk	Engsig 16, 6200 Aabenraa	74 62 57 47
<u>Statistik</u>		
Kirsten E. Møller, (e-mail: se andet sted)	Møllevej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa	74 68 58 73
<u>Teknisk udstyr (stopure, pistol, el-tid)</u>		
Lars Bo Hansen larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
Kenny B. Andersen garbrecht@webspeed.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab.	74 62 60 74
<u>Vægtlokale</u>		
Palle R. Madsen prm1@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bolderslev	74 64 63 45
<u>Redskaber</u>		
Torben Laursen, tl@dfif.dk	Gl. Kongevej 48, 6200 Aabenraa	74 63 25 15
<u>Klublokale (reservation ved formanden)</u>		
Lars Aag. Nielsen, dorit-lars@mail.tele.dk	Klintetoften 9, Hjorkær, 6230 Rødebro	74 66 66 73

Trænere		
Helge Laursen (pi./dr.6-15år, atl.), laursenstub@mail.dk	Buen 3, Stubbæk, 6200 Aab.	74 61 32 75
Anne Marie Salby (pi./dr.6-9 år), salby@post.tele.dk	Farverhus 240, 6200 Aabenraa	74 62 94 22
Jette Schulz (pi./dr.6-9 år)	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi./dr. 12 år +), larsbo@dbmail.dk	Sønderbyen 32, 6534 Agerskov	74 83 33 49
Lars Aag. Nielsen, (pi./dr.12-15 år) dorit-lars@mail.tele.dk	Klintetoften 9, 6230 Rødebro	74 66 66 73
John Kulby (pi./dr.10-11 år) kulby@post9.tele.dk	Kirkeforte 20, Frøslev, 6330 Pad.	74 67 23 62
Allan Lotzkat (pi./dr.10-11 år, atl.), dkalo@mail.dk	Skovbrynet 7, 6100 Haderslev	74 52 17 00
Kenny B. Andersen (pi./dr.12-15 år, atl.) garbrecht@webspeed.dk	Farversmøllevej 56, 6200 Aab.	74 62 60 74
Poul Beck (fra 16 år + m/k, atl.), pbe@aabena.dk	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), prm1@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bol.	74 64 63 45
Jesper Jakobsen (tri, cykl., svøm) aaietri@hotmail.com	Bag Møllen 21, 6200 Aabenraa	28 76 93 28
Andreas Lund-Lauritzen (stang)	Løjt Kloster 13, 6200 Aabenraa	23 44 88 31
Per Kragh (MBT træning tri) per.kragh@privat.dk		23 63 22 48
Tom Olaf Jensen (kastetræning) tom_jensen33@hotmail.com	Magnolievej 3, 6700 Esbjerg	27 24 51 88

<u>Stadion-inspektør</u> Allan Schmidt (mobil 20275706)	Ellemosen 15, 6200 Aabenraa	74 62 67 67
<u>Stadion kantine</u>	Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	

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

udg.05.02.2011

Ungdoms Top 10 for Drengene 2010.

1:	Jacob Guldager´98	Spyd	38.74	931p
2:	Charles Kamau´94	Højde	1.96	927p
3:	Niels Bo Wilhelms93	800m	2.01,88	875p
4:	Kristoffer Thomsen´96	Hammer	41.70	847p
5:	Nikolaj Mastrup´94	200m	23.81	845p
6:	Simon Christensen´93	100m	11.80	832p
7:	Viktor Ravn´97	80m	10.50	799p
8:	Mikkel Garbrecht´96	Kugle	12.13	743p
9:	Alexander Salby´98	600m	1.51,17	734
10:	Casper Guldager´97	600m	1.52,81	701p

Ungdoms Top 10 for Piger 2010

1:	Sofie Boisen´99	60m	8.90	1184p
2:	Mille Marie Gydesen´00	60m	9.50	989p
3:	Marie Aagaard´96	kugle	12.47	920p
4:	Nina Ilsø´98	højde	1.41	884p
5:	Isabelle Paprotny´97	højde	1.40	873p
6:	Celina Kulby´99	bold	36.31	849p
7:	Ida Ilsø´96	højde	1.65	839p
8:	Anne Mette Christiansen	kugle	9.28	790p
9:	Johanne Hahn´97	kugle	9.26	787p
10:	Ditte Mikkelsen´97	kugle	9.22	783p

Top 10 ranglister for landevejsløb i 2010:

Tider efter dist. = hurtigst og dårligste tid 2009

I parentes = antal på listen 2009

() = placering i 2009

PR = personlig rekord

Alle resultater er opnået på officielt opmålte ruter - i Danmark opmålt af DAF.

Kvinder:

<u>5 km Landevej</u>	<u>19.39-35.32</u>	<u>(5)</u>	
Anne-Marie Salby´64	(4) PR	27.06	
Line Todsen´96	(-) PR	27.33	
Helle Kulby´65	(3) PR	27.46	
Celina Kulby´99	(2) PR	27.48	
Ruth Andersen´50	(-) PR	28.01	
Ester Nielsen´48	(-) PR	30.19	
Solveig Hansen´50	(-) PR	34.34	

2 mere end sidste år har løbet distancen. PR el. første noteringer over hele linien. Anne-Marie tager teten ved at forbedre sin 4 år gamle PR med 51 sek.

<u>10 km Landevej</u>	<u>40.41-53.53</u>	<u>(10)</u>	
Natalie Lassen´94	(-)	43.17	
Anette Hansen´62	(-)	43.58	
Michelle Kulby´93	(3)	45.50	
Bodil Nielsen´56	(4)	46.14	
Tina Christensen´76	(6) PR	48.01	
Ljudmilla AG. Nielsen´78	(-)	49.05	
Nina Ilsø´98	(-) PR	49.18	
Lotte Frikke´74	(5)	49.57	
Trine Staantum´76	(-) PR	50.01	
Nine Vig Nielsen´88	(-) PR	50.52	

Gennemsnit forbedret med 39 sek – selvom de 2 hurtigste fra 2009 mangler

på listen, men så er 1 og 2 på listen nye i forhold til 2009. Flot tid af Anette, der næsten følger Natalie ”til dørs”. I alt 33 har løbet distancen.



Natalie hentede sit resultat på 10 km ved Bjergmarathon, som hun vandt

<u>15 km Landevej</u>	<u>(0)</u>	
Bodil Nielsen´56	(-) PR	1.13.00
Silvia Sørensen´71	(-) PR	1.37.50

Så kom der igen et par på listen på denne lidt sjældne distance – Bodils resultat er fra Dreisdorf og var med til at give hende den samlede klassesejr dernede.

<u>Halvmarathon</u>	<u>1.35.16-1.57.07</u>	<u>(10)</u>	
Dorte Aarøe´69	(1) PR	1.34.13	
Mette Fallesen´73	(-)	1.34.45	
Anette Hansen´62	(-)	1.38.07	
Bodil Nielsen´56	(-)	1.41.33	
Tina Christensen´76	(6) PR	1.46.35	
Kirsten T. Nielsen´49	(-)	1.48.30	
Rikke Tästensen´88	(10) PR	1.51.01	
Anne Marie Andresen´53	(3)	1.52.58	
Trine Staantum´76	(8)	1.54.55	
Charlotte Hee Ravn´70	(-) PR	1.54.57	

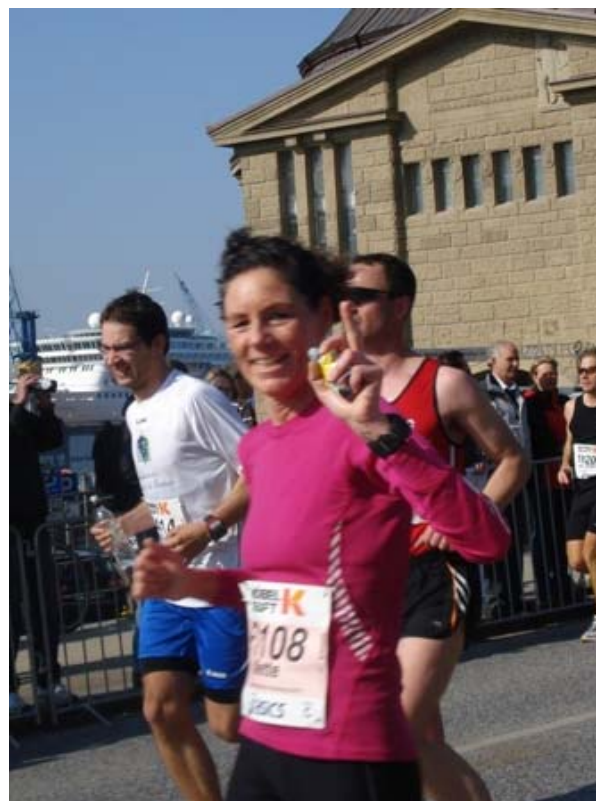
Dorte henter en flot PR i Vejle – også flotte PR til Tina, Rikke og Charlotte – en flot liste, hvor gennemsnit bliver

forbedret med 2.28 min. I alt 32 har løbet distancen.



Dorte Aarø ses her på vej mod mål på ½mar i Vejle, hvor hun sætter PR, der også giver hende klubmesterskabet.

på listen er nye i forhold til 2009. Gennemsnit forbedret med over 8 min. I alt har 15 løbet distancen, i 2009 var der 19 der løb den.



Mette efter 12 km af Hamborg Marathon 2010 – også her hentede Mette en god tid: 3.13 – årsbedste blev dog hentet i Odense.

<u>Marathon</u>	<u>3.21.23-4.43.07</u>	<u>(10)</u>
Mette Fallesen '73	(1)	3.10.26
Dorte Aarø '69	(2) PR	3.27.55
Anette Hansen '62	(5)	3.41.59
Aviaaja Pregaard '71	(4)	3.51.37
Helle G. Lauridsen '64	(-)	3.58.37
Dorthe Fogtmann '60	(-)	3.58.52
Kirsten T. Nielsen '49	(6)	4.02.29
Tina Christensen '76	(-) PR	4.06.03
Lotte Frikke '74	(-) PR	4.10.45
Else Guldager '64	(-) PR	4.19.58

Her er rækkefølgen for de 2 øverste byttet rundt i forhold til den halve. Mette var tæt på PR i Odense og Dorte hentede flot PR i Hamborg. Halvdelen

Mænd:

<u>5 km Landevej</u>	<u>22.42-32.13</u>	<u>(5)</u>
Alexander Salby´98	(1) PR	20.41
Oliver Salby´01	(3) PR	23.59
Kim Salby´61	(4) PR	28.18
Kevin Salby´03	(5)	32.21



Alexander ses her kort efter starten i Vejle

I år kan denne liste vist godt kaldes Salby listen. Lidt synd at der ikke er flere der løber denne distance, men den findes dog heller ikke så tit som DAF opmålt, og som regel altid sammen med længere distancer.

<u>10 km Landevej</u>	<u>33.44-47.18</u>	<u>(10)</u>
Andreas Petz´72	(-) PR?	34.48
Jesper Jakobsen´84	(1)	35.24
Palle Rosen Madsen´54	(2)	36.51
Frank Lyng Andersen´67	(4) PR	37.32
Karsten Laursen´84	(-) PR?	38.03
Per Buchhave´67	(-) PR?	38.21

Søren Søby Jørgensen´84	(-) PR?	38.36
Jimmy Madsen´74	(6) PR	39.04
Christian Todsén´64	(-) PR	39.09
Brian Schaadt-Hansen´68	(-) PR	39.16

10 km listen har fået et ordentlig dyk nedad. Gennemsnit er forbedret med hele 3.29 min. Alle på listen under 40 min. Andreas til tops og dermed klubmester på distancen. Også rigtig god tid af Frank Lyng. I alt har 54 løbet distancen mod kun 31 i 2009.

<u>15 km Landevej</u>	<u>52.27-1.22.21</u>	<u>(7)</u>
Espen Ravn´75	(-)	57.15
Palle Rosen Madsen´54	(2)	58.38
Frank Lyng Andersen´67	(-)	1.02.02
Marco Hilger´70	(-) PR	1.02.57
Jimmy Madsen´74	(4)	1.06.02
Carsten Gammelgård´73	(-) PR	1.07.04
Torben Christiansen´58	(-)	1.14.54
Flemming Olesen´68	(-) PR	1.16.36
Poul Erik Sørensen´64	(-) PR	1.18.24



Espen ses her kort efter start i Dreisdorf med Frank og Carsten lige bagved – vinterløb!!

9 fik prøvet kræfter med 15k – så listen blev næsten fyldt op. Der var debut på distancen til Marco, Carsten, Flemming og Poul Erik. Der blev løbet i rigtig vintervej, så det var svært at løbe op til sit bedste og derfor blev gennemsnit også forringet med 1.21 min.

<u>Halvmarathon</u>	<u>1.15.38-1.32.04</u>	<u>(10)</u>
Palle Rosen Madsen`54	(2)	1.20.11
Per Buchhave`67	(5) PR	1.22.06
Jørgen Simonsen`70	(6)	1.25.37
Frank Lyng Andersen`67	(4)	1.27.10
Brian Schaadt-Hansen`68	(-) PR	1.27.13
Ronny Moshage`67	(-) PR?	1.27.50
Marco Hilger`70	(9) PR	1.27.52
Alfred Blank`63	(7)	1.28.24
Svend Christensen`64	(10) PR	1.28.41
Michael Jakobsen`80	(10) PR	1.29.36



Palle på vej i mål i Grindsted

En distance, der er blevet rigtig populær. Palle er efter et par år tilbage på 1. pl. på en liste, hvor Jesper Jakobsen og Espen Ravn mangler i

forhold til 2009 – bl.a. derfor er gennemsnit forringet med 1.11 min. I alt 50 har løbet distancen i 2010 mod 64 i 2009.

<u>Marathon</u>	<u>2.56.50-3.13.40</u>	<u>(10)</u>
Palle Rosen Madsen`54	(2)	2.55.40
Jørgen Simonsen`70	(4)	2.58.57
Finn Jensen`63	(-)	3.09.22
Christian Todsens`64	(10) PR	3.10.23
Marco Hilger`70	(-) PR	3.10.52
Svend Christensen`64	(-) PR?	3.16.47
Bo Junker`66	(7)	3.17.24
Frank Lyng Andersen`67	(8)	3.17.55
Søren Søby Jørgensen`84	(3)	3.21.46
Ole Rasmussen`63	(-)	3.25.40



Chr. Todsens på vej mod PR i Hamborg

Palle er tilbage på tronen på kongedistancen for første gang siden 2004. Jørgen sniger sig også under de magiske 3t. Gennemsnit for marathon blev forringet med 7.24 min. 39 løb distancen mod 47 i 2009.

Årets ranglister er kommenteret af Ove Schneider.

Træningssamling Aabenraa:

I weekenden d. 29-30.1 blev der holdt en træningssamling for kastere i samme regi som tidligere afholdt i Esbjerg. Denne gang blev der ud over kastene også tilbudt spring.

Der var deltagere fra Vejle, en enkelt fra SINE og så en del fra Aabenraa. Rasmus og Hassan fra Vejle. Mikkel Jørgensen som pt. Er på SINE. Og fra Aabenraa deltog Emil, Kristoffer, Mikkel, Sebastian, Jonas, Marie, Nina og Ditte.



Tom tog sig af kasteøvelserne og jeg selv tog mig af længde og højdespring efter fælles opvarmning i form af

høvdingebold, medicinbold øvelser, koordination og diverse andet.

Om lørdagen havde Tom fødselsdag. I den forbindelse havde Sebastian og Mikkel (påstår de i hvert fald selv...) bagt den flotteste kagemand og chokoladecake. Hvis jeg skal være helt ærlig, så tror jeg at Susanne har haft en hånd med i spillet. Thi hi.....Vi havde lejet os ind i gymnasiehallen fra kl. 14-17 om lørdagen og om søndagen fra kl. 12-15. To rigtig gode dage hvor der blev trænet flittigt og hygget.

At der er deltagere lidt på kryds og tværs af klubberne gør det hele rigtig spændende og det er vældig interessant at se hvordan klubberne gør tingene lidt forskellige. For de aktive har det en kæmpe fordel, at de kender hinanden bedre når de er til stævner eller mødes og har det sjovt indbyrdes.



Tom, Emil, Kristoffer, Mikkel J, Sebastian, Mikkel G, Hassan, Rasmus, Ditte, Marie, Nina og Kirsten. Om søndagen deltog Jonas

Træningslejr d. 11-12 Dec. Århus



I weekenden 11-12. December deltog 21 deltagere fra AAIG og 6 trænere i en træningssamling i Marselisborghallen i Århus.

Om lørdagen deltog de fleste af deltagerne i atletik til et indendørsstævne i hallen, alt imens garverne var til cross i Kruså.

Søndag var der 2 træningspass. Et om formiddagen og et om eftermiddagen. Ud over foreningens trænere, Poul Beck, Kenny Bach, Lars Bo Hansen og Kirsten Eskildsen-Møller, havde foreningen hjælp af kastetrænerne Tom. O. Jensen og Knud Andersen.

Til stævnet blev der sat en del personlige rekorder ellers årsbedste, der har indflydelse på årets ranglister som var med i sidste klubblad. De er dog talt med i Ungdoms top 10 i dette nr. af klubbladet. Disse resultater bliver nævnt her:

60m:

Charles Kamau '94	7.35
Sebastian Garbrecht '95	8.39
Mikkel Garbrecht '96	7.91
Emil B. Pettersen '96	7.97
Tenna Christensen '92	8.13
Trine D. Bohsen '94	8.63
Isabel Paprotny '97	8.65

Længdespring:

Mikkel Garbrecht '96	5.34
Dorthe Sommerlund '96	4.50
Isabel Paprotny '97	4.69

Trespring:

Charles Kamau '94	12.49
-------------------	-------

Kuglestød:

Kristoffer Thomsen '96	13.29
Mikkel Garbrecht '96	12.13
Emil B. Petersen '96	11.35
Jacob Guldager '98	11.44

Højdespring:

Isabel Paprotny '97	1.40
---------------------	------

60m hæk:

Jacob Guldager '98	12.47
Dorthe Sommerlund '96	11.8

Lars Bo + Kirsten

Nytårsløb hos Anne Grete og Holger.

Nytårsdag kl. 11.03 mødtes vi igen til nytårsløb hos Holger og Anne Grete på Gl. Kongevej 27. En pæn flok af løbere var mødt op.



Efter at have hilst på og ønsket godt nytår gik turen ad Knapstien og ned af de sneklædte marker ned til Åbæk hvor der blev danset og sunget omkring det store egetræ.



Derefter gik turen op forbi vikingemanden hvor der blev taget et billede (eneste betingelse vi måtte ikke

se "normale" ud) derfra gik turen gennem skoven med et par enkelte "vende om punkter" tilbage til Gl. Kongevej.

"Hjemme" blev der imens gjort klar til det oblikatoriske sildebord og en lille "en", som alle havde gjort sig fortjent til.



Efter at have hygge-snakket et par timer over maden og bagefter en kop kaffe og småkage blev der ved fælles hjælp ryddet op.

En stor tak til Anne Grete og Holger fordi de endnu en gang har lagt hus til dette hyggelige arrangement.

Inga og Torben

Hvad kan vi gøre for din boligøkonomi?

Tjek din boligøkonomi i Sydbank

Hvad kan vi gøre for dig, hvis dit billige boliglån bliver for dyrt? For at du kan sove trygt om natten? Eller hvis du har et boliglån, der løber ud lige om lidt?

I Sydbank Aabenraa får du en personlig rådgiver, som du kan stille alle de spørgsmål, du vil, om boliglån. Og vi har også et til dig: Hvad kan vi gøre for dig?

Ring til Sydbank og book et møde, hvor vi sammen kan gennemgå dine boliglån.

Rugkobbeltcentret
tlf. 74 37 48 80

Storegade 18
tlf. 74 37 30 00

6200 Aabenraa
sydbank.dk/aabenraa

9439.1210

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank

VAND - VARME - SANITET



Aabenraa VVS A/S

Jørgen Lund & Søn . Aut. Gas- og Vandmester

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

Støt vore annoncører...
- de støtter os

Danske Bank

Bo Bojesen

bøger &
papir

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 forældre & barn - Bimimer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanel
Kl. 17.00-18.00 Bike elite - Andreas
Kl. 18.00-19.00 BodyPUMP - Torben
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Karin

Tirsdag

Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.15-16.45 Beg Bike - Ann-Marie
Kl. 16.55-17.40 Zumba - Karin
Kl. 17.45-18.55 Kickbox - Lars
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Melanie
Kl. 19.00-20.00 BodyPUMP - Sarah
Kl. 20.00-20.45 Zumba - Jette

Onsdag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 17.00-17.55 Puls & Styrke - Rasmus
Kl. 17.00-18.25 Bike N Push - Daniel / Rasmus
Kl. 18.00-19.00 Bike øvel - Andreas Petz/ Jakob Nørby
Kl. 18.30-19.25 Zumba Øvel- Malene

Torsdag

Kl. 08.15-09.00 Zumba - Karin
Kl. 10.00-10.25 Mbl - Rasmus
Kl. 10.30-10.55 BoldBalance - Rasmus
Kl. 16.30-17.30 Forsvars Puls - Anders
Kl. 17.00-18.00 Bike begynder - Sonja
Kl. 17.30-18.30 BodyPUMP - Mette
Kl. 18.05-19.05 Bike øvel - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksning - Lars

fredag

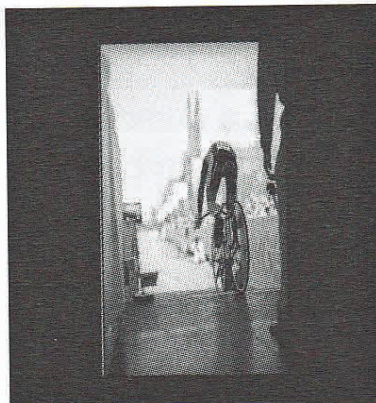
Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Melanie
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus / Sarah

Lørdag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Turnus
Kl. 11.00-12.00 BodyPUMP - Turnus

Søndag

Kl. 10.00-11.00 Bike - Melanie



Aaig priser:

10 klip "kun til bike" kr.300,-

3 mdr kr.597,-

Alm medlemskab kr.175 via pbs

Uden indmeldelses gebyr.

Fitness syd

Lille Kolstrup 20 Aabenraa

27909345

www.fitness-syd.dk

Facebook - fitness syd aabenraa gruppe

FITNESS SYD

Åbningstider
holdplan
03/01-11

Mandag	06.00-21.00
Tirsdag	07.00-21.00
Onsdag	06.00-21.00
Torsdag	07.00-21.00
Fredag	06.00-19.00
Lørdag	08.00-16.00
Søndag	08.00-16.00

Tlf. 27909345

www.fitness-syd.dk



STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



Nytårsstøb



ved



Holger



og

Anne Grete



Flot start på atletiksæsonen

Den indendørs atletiksæson er gået i gang, og AAIG mange unge atletiktalenter markerede sig flot ved sæsonens første mesterskab: de vestdanske indendørsmesterskaber for ungdom, som blev afholdt i Århus den 22 og 23 januar.

16 AAIG atleter tog afsted – og de vendte hjem med hele 21 medaljer: 12 af guld, 5 af sølv og 4 af bronze. Ganske imponerende. Nogle tog således flere medaljer med hjem, da de stillede op i flere discipliner. I et enkelt tilfælde helt op til 4.

En sådan sæsonstart lover godt for resten af indendørssæsonen – og for den forestående udendørs sæson. Og den er med til at give valuta for kommunens eliteprojekt.

Og mange af resultaterne var faktisk ganske bemærkelsesværdige. Således blev Mathilde Kramer f.eks. vestdansk mester i 60 meter løb for juniorer i 7,92 sek – den hurtigste tid der er løbet på i Danmark i denne sæson for aldersgruppe. Og 17 årige Charles Kamau satte PR og kom over 2,00 meter i højdespring. Kun den olympiske deltager – stortalentet Jannick Klausen – springer højere herhjemme blandt ungdomsudøverne. Også Ida Ilsø markerede sig med 1,63 meter i højdespring for 14-15 årige piger med års bedste i Danmark og ny indendørs PR.

Kuglestøds konkurrencen blev en ren AAIG paradedisciplin. 6 af de 21

medaljer blev vundet i denne disciplin. Også her var der tale om flere resultater som er blandt de bedste der er stødt i sæsonen i Danmark indtil videre. Det gælder .eks. Marie Aagaard der vandt konkurrencen for de 14-15 årige piger og Kristoffer Thomsen der gjorde præcist det samme for de 14-15 årige drenge. Faktisk var AAIG dominansen total blandt de 14-15 årige drenge, idet Mikkel Garbrecht vandt sølv og Emil Bønning vandt bronze. AAIG tog således alle medaljer med hjem i denne klasse.



Mikkel Garbrecht stillede op i 4 discipliner – og fik medaljer i dem alle. Her vinder han længdespringskonkurrencen

AAIG medaljetagere var:



Dorthe Sommerlund – her fra udendørssæsonen – var blandt medaljetagerne ved årets første atletikstævne

Mathilde Kramer: guld i 60 meter løb og guld i længdespring for juniorer

Michelle Kulby: sølv i 1500 meter løb for 18-19 årige piger

Maja Ilsø: bronze i 60 meter hæk for 16-17 årige piger

Charles Kamau: sølv i trespring og sølv i højdespring for 16-17 årige drenge

Kristoffer Thomsen: guld i kuglestød for 14-15 årige drenge

Mikkel Garbrecht: guld i længdespring, sølv i trespring, sølv i kuglestød, og bronze i 60 meter løb for 14-15 årige drenge

Emil Bønning Pedersen: guld i højdespring og bronze i kuglestød for 14-15 årige drenge

Ida Ilsø: guld i højdespring, sølv kuglestød og bronze i længdespring for 14-15 årige piger

Marie Aagaard: guld i kuglestød for 14-15 årige piger

Dorthe Sommerlund: bronze i 60 meter hæk for 14-15 årige piger

Jacob Guldager: guld i kuglestød for 12-13 årige drenge

Nina Ilsø: guld i kuglestød for 12-13 årige piger



Nina er en alsidig pige. Hun kan både løbe langt og støde kugle. Ved de vestdanske indendørsmesterskaber vandt hun kuglestøds konkurrencen.

Til ungdomsatleten – lidt at tænke over

I klubben har vi rigtig mange dygtige trænere, og nogle, der er på vej til at blive rigtig gode.

I jeres træning vil mange af jer møde flere trænere. Det er måske, fordi der er en specialtræner i en bestemt øvelse.

Det kan også være, fordi en træner jo også har andet at lave, så trænerne er nødt til at deles om opgaverne.

Det er faktisk en god ting – man får afveksling i træningen ved at møde flere personer, de har hver deres måde at være på, de har forskellige idéer, så tilsammen giver det er god træning.

Hvad er en god træner?

Hvis træneren har alle de ”gode”, så må træneren jo være rigtig god, kunne man synes. Nej, men hvis folk forbedrer sig ud over det, alderen automatisk gør, så fortæller det noget godt om træneren.

Og hvad med den træner, som har fået børnene/ de unge til at blive ”næsten gode”, eller hvad med den træner, der har lært begynderen de svære øvelser.

Der findes eksempler på, at nogle har været træner for verdens bedste uden at have forstand på træning. Det var bare et kæmpetalent, de havde at træne. Men

en sådan træner bliver nemt udnævnt til supertræner.

Og sådan kan man blive ved.

I klubben har vi rigtig gode trænere – men de er forskellige. De går op i det, de laver – de synes selvfølgelig bedst om den metode, de bruger, selv om de godt ved, at i atletik findes der mange måder at træne rigtigt på.

Nogle gange kan man som træner så komme til at sige nogle ting, der lyder, som om, at det, de andre trænere gør, er forkert, uden at man mener det.

Nogle gange siger trænere noget forskelligt, men mener det samme.

I grunden burde en træner, hver gang der siges noget om træning, føje til: ”men det kan også fint gøres på en anden måde”. Men det gør man selvfølgelig ikke hver gang.

Men det skal du så tænke inden i dig selv, og bliver du forvirret, så spørg den træner, du snakker godt med om problemet. Så må træneren forklare dig sagen, og måske snakke med den anden træner om det, så du ikke længere er forvirret.

For dig er med at udnytte de trænere, der er mulighed for at bruge, så man får en god og afvekslende træning og mulighed for at træne lidt mere.

Helge Laursen

Baglæns løb – en joke?

Nej, i følge ”iform.dk” har undersøgelser vist, at man faktisk får en bedre løbestil (altså også forlæns – men så skal man vist også løbe forlæns ind imellem). Det styrker benene og modvirker skader, og man bliver hurtigere.

Jeg blev faktisk lidt glad, da jeg læste det. Engang i 70erne var jeg til trænerkursus med en engelsk hækkeløbstræner, der dengang havde nogle af verdens bedste i sin ”stald”, og han brugte baglæns løb som element til koordination og skadesforebyggelse.

Siden har jeg undertiden brugt det som element i min ungdomstræning, men det er får jo lidt karakter af, at det gør vi bare for at lave lidt sjov, for når ingen af de førende trænere herhjemme vist ikke praktiserer det, så er det nok ikke sagen – og måske var det bare noget, jeg dengang fik galt i halsen.

Jo, så er det jo dejligt at få bekræftet igen.

Men det er nok noget, man skal gøre i flok, ellers er det nok lidt flovt. Sådan var det såmænd også i starten, da jeg begyndte at løbe. Da skulle man ikke ligefrem reklamere med det.

Baglæns løb er selvfølgelig også blevet POPulariseret, så man såmænd i dag har verdensmesterskaber i baglæns løb.

Vinderen er den samme, som har vundet det prestigefyldte ”Empire State Building trappeløb” 6 år i træk.

På hjemmesiden stod også det glade budskab: ”Faste lår og balder er en skøn sidegevinst ved trappeløb”

Helge Laursen

ÅRETS KLUBTUR 2011

Hej alle sammen, så er vi klar med en klubtur, som løber af stablen den 10. april kl. 08.00.

Vi har valgt et løb i Tyskland, nærmere betegnet i Brunsbüttel, hvor vi har 3 løberuter til udvalg: 5 km, 10 km og 21,1 km. Alle ruter er DLV opmålte, dvs. at de tæller til ranglisten.

Planen er at vi mødes på p-pladsen ved stadion kl. 08.00, sætter os i bussen og slapper af i de godt 2 timer som det tager at køre derved. Efter ankomsten henter vi vores startnumre og løber en lille (eller en længere) tur. Derpå skiftes der tøj og vi sætter os i en restaurant, hvor der er dækket bord til os med en lækker buffet. Efter spisning går det tilbage i bussen, med forventet ankomst i Aabenraa ca. kl. 18.30

Medlemmer af AAIG motion der løber betaler 150.- kr. All Inklusive.
Medlemmer af AAIG motion der ikke løber betaler 150.-

Gæster der løber betaler 270 kr. All Inklusive.
Gæster der ikke løber betaler 210 kr.

Tilmelding på: <http://www.oveschneider.dk/elbelauf/>
Betaling til kontonummer: 7910 – 0309032 (Sydbank – Ove Schneider)
(for at lette det administrative – lad venligst betaling følge umiddelbart efter tilmeldingen)

Sidste tilmeldingsfrist: 13.03.2011

OBS

Dette er et ret lille løb, så der burde være mulighed for nogle gode placeringer.
Se også www.elbelauf.de

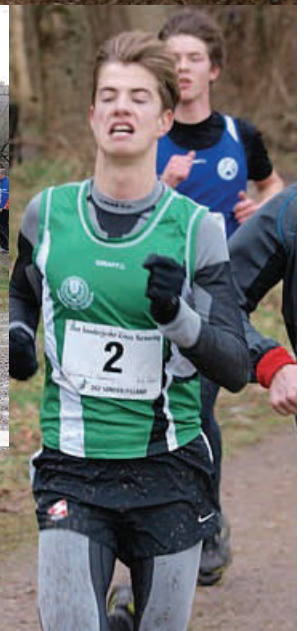
OBS - OBS

Der er en der har fødselsdag den dag, så måske giver han en lille en!!

Med sportslig hilsen

Motionsudvalget – Inga, Mette, Harry, Ove, Holger, Per B. og Poul E.

Cross i Krusaa 4. runde



Træningsstart.

Vi regner med at starte sommertræningen i atletik op mandag d. 28. marts. De forskellige træningstider er endnu ikke fastlagt, men se ind på hjemmesiden, plakater eller kontakt en fra atletikaktivitetsudvalget.

Skal man hjælpe?

Et bestyrelsesmedlem, der er klar over det bøv1, den der laver stævnet har med at skaffe hjælpere nok, var inde på den tanke, at f.eks. ved børnestævner som nålestævner, kunne de unge aktive, der ikke deltager, udmærket hjælpe til ved stævnet.

Begrundelsen er først og fremmest, at i klubben hjælper vi altså alle med arbejdet. Der er mange, der bruger en masse tid på at skabe gode rammer for de unge aktive, så det er kun rimeligt, at de også giver en hånd med (nogen gør det allerede, men der kunne være flere). Selv om nogle unge bruger meget tid på træning, så er det så få gange, der er tale om. Der er også en lille gevinst. Man får en anden form for stævnekendskab mm. Det er måske i første omgang en pædagogisk opgave for trænere/ledere at fortælle de unge, at det hører med til at være med i en forening, at man hjælper til.

Bjergmarathon lørdag d. 18. juni.

Arbejdet med at skaffe hjælpere til dette store arrangement går snart i gang. Der er brug for mange hjælpere, så både medlemmerne af atletik, tri og motion, forældre, familie, men også fra andre af AAIGs afdelinger opfordres til at melde sig som hjælpere. Det plejer altså at være en hyggelig dag, og der gøres virkelig en stor indsats for at kræse for hjælperne.

Se ind på Bjergmarathons hjemmeside, hvor man inden så længe kan melde sig som hjælper.

Helge Laursen

Husk generalforsamling onsdag d. 23.3. kl. 18.30 på Stadion.

MR HERREHUS
Aabenraa - Tlf. 7462 2176 - Rødekro - Tlf. 7466 1090

EDC Trøst & Mensel
Et sikkert valg ved køb og salg

Rådhusgade 6

74 62 64 64

Lægehusets Optik

Briller og kontaktlinser

Rådhusgade 9
6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 37 05


Aabenraa Slagteren
Søndergade 9 - 6200 Aabenraa Tlf. 7462 3322

meldgaard

Askelund 10
dk - Aabenraa
tlf. +45 7433 7200
meldgaard.com

...helt naturligt

Oesten

Ingeniører & Arkitekter Aps

Skibbroen 22 DK - 6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 47 11 Fax. 74 62 47 14
E-mail: oia@oia.dk www.oia.dk

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 stålpladetage*





Syddansk Tagdækning A/S blev i 2006 stiftet af Asmus Schmidt, Allan Lotzkat, Torben Schweer og Lars Slipsager – som tilsammen har mere end 80 års erfaring inden for tagdækningsbranchen. Syddansk Tagdækning A/S vil derfor være det sikreste valg, når der skal vælges samarbejdspartner til udførelse af tagpaparbejde.

Syddansk
Tagdækning A/S

Tlf. +45 77 34 37 00 . Fax +45 74 63 36 37 . www.syddansktag.dk . info@syddansktag.dk

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Det er knag'me billigt hos...

HUSHOLDNINGSMASKINER
Skousen
www.skousen.dk

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

broager
SPAREKASSE



bravida
Teglværksvej 11, 6200 Aabenraa
TIF. 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

BRUNDE VEST 14A | 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!

Overrækkelse af idrætsmærker



IDRÆTSMÆRKET 2010

Tirsdag d. 18. januar 2011 blev idrætsmærkerne for 2010 overrakt.

Overrækkelsen fandt sted i Føtex Cafeteria i lighed med de 2 forrige år. Der var fremmødt ca. 70 personer, så rigtig fin opbakning.

Vi startede med at få lidt at spise og jeg ved godt, at menuen ikke faldt lige godt i alles smag. Det må vi gøre bedre til næste år.

Kulturudvalgsformand Povl Kylling Petersen holdt en lille tale, hvor han roste klubben for de mange idrætsmærketagere.



Torben Lykke får overrakt sit mrk. nr. 2 af Povl Kylling Petersen

Vi har faktisk haft fremgang de sidste 10 år. I år blev vi nr. 3 i Danmark med 54 mærker. Sidste år blev vi nr. 4 så, hvem ved til næste år?

Derefter overrakte Povl Kylling Petersen mærkerne til de fremmødte.

Af de 54 var der 30 personer, der havde taget mærket i løb og 24 i atletik.



Celina Kulby får overrakt sit diplom

Yngste deltager var Celina Kulby på 11 år og ældste deltager var Anders Jørgensen på 71 år.

Ved kvinderne har Helga Jørgensen taget 30 guldmærker, hvilket er det højeste i AAIG.

Ved mændene er det Arne Hanfgarn med 45 guldmærker, som har taget flest.

Højeste pointal fik Ida Ilsø med 2.191 point.



Ida får overrakt hendes mærke med det flotte resultat

Ved damerne var det Kirsten E.Møller der fik højest med 1.917 point



Kirsten E. Møller får overrakt sit mrk.

og ved herrerne var det Henrik Ilsø med 1.460 point.



Henrik får overrakt mærket

Vi håber, at vi bliver endnu flere i 2011.

Første idrætsmærkeløb i år er til Sønderborg Minimaraton d. 28.03.2011.

Bodil Nielsen

AAIG – atletik tri & motion

VINTERTRÆNINGSTIDER



WWW.AAIG.DK

2010/2011

Mandag

- kl.15.30 **Aab. Gymnasium (indendørs atletik i gymnasiehallen)**
Ungdommer fra ca.16 år ved *Poul Beck, Kirsten Eskildsen*
- kl.16.30 – 17.45 **Stadion (udendørs sprint/intervaller/styrke)**
Ungdommer fra ca.12-15 år ved *Helge Laursen/Kirsten Eskildsen*
Øvede ungdoms løbere kl.16.00 fra gymnasiehallen.
- kl.17.00 – ca.18.30 **Stadion (løbetræning + styrke)**
ca.12-15 år + ungdom + senior ved *Lars Bo Hansen*
- 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 + styrke i gymnasiehallen)**
Ungdommer fra ca.16 år ved *Poul Beck, Kirsten Eskildsen, Tom O. Jensen*
- 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. 10 - 11 år
- kl.18.30 - 20.00 **Idrætshallen (inden- og udendørs atletik, løbetræning)**
Piger/drenge fra 12 år og opefter
- Trænere: *Kenny B. Andersen, John Kulby, Helge Laursen, Allan Lotzkat, Kirsten E. Møller, Poul Beck, Lars Bo Hansen*

- kl.18.30 - 20.15 **Stadion (udendørs løbeintervaltræning)**
Løbere/triathleter/motionister ved *Palle R. Madsen*

Torsdag

- kl.16.00 – 17.00 **Rugkøbel gymnastiksal (stangspringsteknik)**
Ungdom ved *Allan Lotzkat, Andreas Lauritzen*
- kl.17.00 – ca.18.30 **Stadion (løbetræning + styrke)**
ca.12-15 år + ungdom + senior ved *Lars Bo Hansen el. vikar*
- kl.17.00 - 18.00 **Aabenraa svømmehal (svømmetræning sammen m. OPNØR)**
Efter aftale m. *Jesper Jakobsen (28769328)*
- kl.18.15 **Stadion (løbetræning, vinterruterne), vægtlokale fra ca. kl.19.45**
Løbere/triathleter/motionister ved *motions aktivitetsudvalget*

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 ved *Palle Madsen, Ove Schneider*
- kl.10.00 **Stadion (udendørs cykeltræning/MTB/intervaltræning/skovtræning)**
ca.12-15 år + ungdom + senior ved *Lars Bo Hansen el. vikar*

Sønderjysk Cross løb: 5/3, Sdj. m. 19/3 ingen lørdagstræning

Søndag

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

Terminsliste 2011

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Februar					
Lør 26		Århus	A	LM atletik, inde	
Lør 26 – Søn 27		Holbæk	AM	DM Cross/DAF Vintertuner. 4 + 5 runde	
Lør 26 – Søn 27			A	DM veteraner, inde	
Marts					
Lør 5	14.00.	Aabenraa	AMT	Sønderjyske cross, 7. runde	
Lør 5 – Søn 6		Skive	A	DMU, inde	
Lør 19		Nr. Hostrup	AMT	SM i cross	
Søn 20		Taulov	M	Taulov ½ Marathon 21,1 km	
Ons 23		Aabenraa	AMT	Generalforsamling	
Lør 26		Bløvsterød	AM	DM 10 km / DAF Vintertuner. 6. runde	
Søn 27	10.30.	Sønderborg	M	Sønderborg ½ Marathon 21,1 +10+ 5km	
Tor 31	18.30.	Aabenraa	AMT	Sæsonstart Bjergmarathontræning	
April					
Lør 2		Fyn	AMT	LM cross	
Søn 3	10.00.	Jels	T	Frøs Duathlon	
Søn 10		Brunsbüttel	M	Klubtur	
Tor 21	10.00.	Varnæs	M	Varnæsvigløbet 5,8 + 10,8 km	
Maj					
Lør 7	14.00.	Middelfart	AMT	Lillebælt ½ Marathon	
Lør 7	12.00.	Herning	A	Herning Games	
Søn 8		Ålborg	T	DM Duathlon	
Søn 8	14.00.	Højer	M	Digeløbet 13,3 + 9,3 + 4,4 km	
Søn 8	10.00.	Guderup	M	Guderupløbet 21,1 + 10 + 4 km	
Søn 22		København	AMT	Copenhagen Marathon	
Søn 22		Hamburg	AMT	Hamburg Marathon	
Lør 28	16.30.	Nyborg	AMT	Broløbet Storebælt 2011 - 21,1 km	
Lør 28		Løjt	AMT	Løjt Løbet	
Søn 29	11.00.	Sønderborg	AMT	1864 Løbet – 21,8 + 10,8 + 6,2 km	
Søn 29	10.00.	Haderslev	T	Haderslev Triathlon + Duathlon	
Juni					
Tor 2		Haderslev	AMT	Frøs Vesterskovløbet 21,1 + 10 + 5,7 km	
Lør 4	11.00.	Ganløse	T	DM Triathlon, sprint	
Lør 4		Hammelev	M	Hammelevløbet 21,1 + 10 + 5 km	
Lør 18		Aabenraa	AMT	Aabenraa Bjergmarathon	
Søn 19	10.00.	Jels	T	Frøs ½ Ironman	
Man 27	17.30.	Mandø	AMT	Havbundsløbet – 11 km	

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

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

Aabenraa Svømme- og Idrætscenter

Hjelmalle 3 • 6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 74 00

www.aabenraahallerne.dk

Betalingsmidler: kontant eller Dankort

