

AAIG

Nr. 3 2011 44. årgang



Her skydes marathondistancen igang ved årets Bjergmarathon



AAIG – atletik, tri & motion

“organisation”



Klubbladsredaktør

Kirsten E. Møller,
eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk

Møllevvej 50, Felstedskov, 6200 Aabenraa

74 68 58 73

I redaktionen

Bodil Nielsen, bniel@aabenraa.dk

Ærholm 7, 6200 Aabenraa

74 62 71 16

Jens Lassen, Jens.Sanne@mail.tele.dk

Skinderbro 23, 6200 Aabenraa

74 62 57 43

Torben Lykke lykkeinto@webspeed.dk

Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa

61 28 37 68

Hjemmeside (<http://aaig.dk/atm>)

Helge Laursen & Poul Erik Sørensen

Se adresse andetsteds

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

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 Jacobsen, 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

Inga Lykke ingalykke@hotmail.com

Buen 49, Stubbæk, 6200 Aabenraa

22 37 98 78

Poul Erik Sørensen silpo@mail.tele.dk

Frøeløkke 68, 6200 Aabenraa

74 62 74 92

Mette Fallesen mette.fallesen@mail.dk

Genner Bygade 54B, Genner

74 52 59 57

Harry Hansen harry@privat.dk

Rugkobbøl 6, 2. tv. 6200 Aabenraa

74 62 06 29

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, Styrtom, 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 Sjursen (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 Rødekro	74 66 66 73

Trænere		
Helge Laursen (pi./dr.12-15år, atl.), laursenstubb@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) felstedskov@mail.tele.dk	Varnæsvej 567, 6200 Aabenraa	51 75 95 12
Lars Bo Hansen (mel./lang løb pi./dr. 13 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 Rødekro	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@aaabenraa.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 motion), prm1@live.dk	Urnehovedvej 114, 6392 Bol.	74 64 63 45
Jens Gydesen (pi./dr.6-9 år) jens.gydesen@rugkobbelskolen.dk	Fladholm 65, 6200 Aabenraa	74 63 27 17
Andreas Lund-Lauritzen (stang) trais@sol.dk	Løjt Kloster 13, 6200 Aabenraa	23 44 88 31
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 cafeteria</u>		Vestvejen 25, 6200 Aabenraa	

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

udg.13.06.2011

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	Side 5
Idrætsreception for ungdom	Side 9
Herning Games	Side 17
LTU indledende	Side 18
Spydtræf i Århus	Side 21
Egnsholdkamp	Side 22
Sønderjyske DGI Mesterskaber	Side 25
3-5 kamp i Vejen	Side 26
Motion Danmark	Side 26
DM i Duathlon	Side 27
Vestmesterskaber i Mangedkamp	Side 31
DT første runde	Side 32
Frøsløbet	Side 34
Aabenraa Bjergmarathon	Side 38
Unge atletik talenter	Side 40
Vestdanske Mesterskaber	Side 42
Allan Zachariassen Løbet af	Side 44
Pfingstsportfest Berlin	Side 47
Regionsstævne	Side 48
Sommerferietræning	Side 49
Hjælpere til Aabenraa Triathlon	Side 49
Idrætsmærke 2011	Side 50
Terminliste	Side 51

Næste klubblad

Deadline for (nr.4-2011.): Søndag d.28.8. 2011.

Artikler sendes til;

Kirsten Eskildsen Møller

Møllevej 50

Felsted

6200 Aabenraa

eskildsen-moeller@stutteri-hesselholt.dk

Artikler bedes så vidt muligt være forfattet i Times New Roman, 14 pkt, i to spalter med lige højre margen. Overskrifter i Arial 20 pkt fed. Billedtekst og forfatternavn i Arial 12 pkt. Margin: 2,5 cm. top og bund samt 2 cm. højre og venstre. Bekendtgørelser, ”annoncer” og lignende kan være i én spalte på tværs af hele siden – med 1 pkt. ramme omkring.

Forsiden: Starten på marathondistancen ved Aabenraa Bjergmarathon

Formanden har ordet

Den sandsynligvis travleste weekend sammenlagt for afdelingen er nu overstået.

For en meget meget stor del af foreningens medlemsskare gælder det, at enten har man været deltager eller også hjælper – først og fremmest omkring Bjergmarathon.

For mit eget vedkommende startede foreningsweekenden fredag morgen med lidt sædvanligt papirarbejde for foreningen og DGI. Fredag eftermiddag ned på Storetorv for at klargøre min lille del af Bjergmarathon. Hele lørdag stod så i Bjergmarathons tegn. Lørdag aften gøre klar til næste dag, hvor jeg søndag kl. 6 kørte af sted til Skive, hvor jeg skulle op i min egenskab af medtræner for en række af de ca. 20 unge mennesker. Allerede hjemme igen kl. 19, hvor jeg begyndte mit skriveri til klubbladet. (for en ordens skyld skal jeg nævne, at et sådant program behøver man ikke at have, fordi man er formand. De nævnte opgaver er ikke forbundet med formandsfunktionen).

Sandsynligvis er der andre, der har haft mere travlt. Jeg kan nævne Hans Sjursen, der er formand for koordinationsgruppen for Bjergmarathon. Den har kørt for fuld tryk fra fredag morgen med opstilling af Storetorv sluttende et godt stykke

henad søndag, inden Storetorv var ryddet op. Og selvfølgelig med tryk på op til også. Og mange andre i gruppen har selvfølgelig også haft en travl weekend.

Bjergmarathon blev igen en succes, både arrangementsmæssigt og med deltagerrekord. Det er ingen selvfølge. Som nævnt sker der en stor indsats fra arbejdsgruppen – ikke bare lige omkring løbet, men hen over året. Det er ikke bare rutine. Nye folk og nye ”påfund” skal køres ind. Nye udfordringer og problemer, der opstår bl.a. fordi løbet vokser, men de ydre begrænsninger som pladsen er de samme, skal bearbejdes inden næste års løb. På selve dagen – og dagen før kommer der så yderligere en lang række hjælpere til – fra foreningen eller folk med relation til foreningen, samt andre, der bare synes, det er en oplevelse og værd at bakke op om foreningens store arrangement, som også officielt betegnes som byens største sportsbegivenhed.

I Skive afvikledes de vstdanske ungdomsmesterskaber i atletik, hvor AAIG blev 3. bedste klub, tæt efter Århus og Skive. En forrygende fremgang for klubben. 6 unge på udvalgt hold, kvindeholdet på kurs mod oprykning og meget andet.

En forrygende første halvseson.

Helge Laursen

Klubtur Elbelauf den 10.4.2011





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:

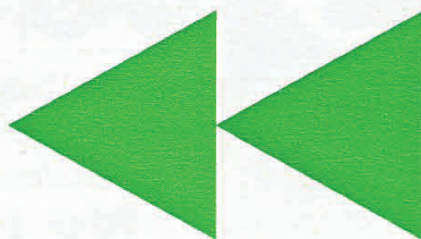
- Rådgivning og information
- Containerudlejning
- Transport og tømning

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



**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!



**REVI
SION
SCEN
TRET**

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!

Idrætsreception for ungdom i FED Center Padborg



Her ses 26 af foreningens ungdoms idrætsreceptionsmodtagere til og med 18 år samlet på podiet i foyeren i FDE Center Padborg torsdag d.14. april.

Foreningens bedste ungdomsatleter (indtil 18 år), 26 fremmødte og 35 indstillede mødt frem til erkendtligheds-overrækkelsen i FDE Center Padborg d.14. april, de fleste ledsaget af deres forældre. For året 2009 var der 33 indstillede, 2008 - 37 indstillede og 2007 35 indstillede, meget ens de sidste par år.

Igen i år var vi den sportsforening i Aabenraa kommune med flest indstillede og det giver et praj om at vi er en forening med høj deltagelse ved stævner og aktivitet, plus et højt sportsligt niveau.

Allerede ved ankomsten var der festlig messing musik fremført af Padborg jernbane orkester, efterfulgt af den mere højtidelige fædrelandssang, hvor alle kunne synge med, da teksten var fremvist på et stort lærred.

Erkendtlighedsoverrækkelsen til vores udøvere blev foretaget af Tim Wulff, næstformand for kultur og fritidsudval-

get i Aabenraa kommune - erkendtligheden var en Hummel toilet taske med indhold.

Efter højtideligheden var der mulighed for at få lidt at spise i indgangshallen til FDE Center Padborg inkl. drikke ad libitum. Her kunne man så få en "snak" med erkendtlighedsmodtagerne og pårørende inden alle drog til hvert sit – meget hyggeligt.



En Hummel toilettaske med indhold var årets erkendtlighed.

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

- Nr.1, 2 el. 3 ved Danmarksmeesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr.1, 2 el. 3 ved Landsmeesterskab, der er officielt anerkendt af DGI
- Nr.1 eller 2 ved Jysk Meesterskab, der er officielt anerkendt af DIF
- Nr. 1 eller 2 ved Jysk Meesterskab/Regionsmeesterskab, der er officielt anerkendt af DGI eller DIF
- Nr.1 ved Sønderjyske Meesterskaber/Regionsmeesterskaber, der officielt er anerkendt af DGI el. DIF.
- Nr.1, 2 eller 3 ved Verdensmeesterskabet, Europamesterskabet, Nordisk meesterskab 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
Frederik Gydesen	Sdrj. Meesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. dr.10 hold	3 km
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.6-7 år	4x50 m stafet
Kevin Salby	Sdrj. Meesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. dr.10 hold	3 km
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.6-7 år	4x50 m stafet
Oscar Thorndal	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.6-7 år	4x50 m stafet
Rasmus Ilsøe	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.6-7 år	kuglestød, 4x50 m stafet
Viktor Stenderup	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.8-9 år	boldkast
Mariam Otour	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.pi.8-9 år	40 m sprint, kuglestød
Oliver Salby	DM Børneduathlon 8. maj i Ålborg	1.pl 8-9 år	1km løb, 4,5 km cykling, 1 km løb
	LM cross, 10/4 i Holbæk	2.pl. M 10-11	3 km
	Sdrj. Meesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. dr.10 hold	3 km
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.8-9 år	40 m sprint, længdespring, 600 m
Kit Nærum Hansen	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet
Mille Marie D. Gydesen	Sdrj. Meesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. K 10	3 km
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	4x60 m stafet
Celina Kulby	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	kuglestød, 4x60 m stafet
	Sønderjysk regionsmeesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.pi. 10-11 år	60 m hækkeløb, kuglestød
Sofie Boysen	LM atletik inde 27.februar i Århus	2.pl. pi. 10-11 år	60 m sprint
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.pi.10-11 år	60 m sprint, højdespring, længdespring, 4x60m stafet
	Sønderjysk regionsmeesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.pi.10-11 år	60 m sprint, længdespring, højdespring
Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til

Alexander Salby	LM cross, 10/4 i Holbæk	3.pl. M 12-13	3 km
	Sdrj. Mesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. M 12	3 km
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	800 m løb, 60 m stafet
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.12-13 år	800 m løb
Jacob Guldager	LM atletik inde 27.februar i Århus	2.pl. dr. 12-13 år	kuglestød
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	højdespring, kuglestød, spydkast
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.12-13 år	højdespring, kuglestød, spydkast
Jonas Garbrecht	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	4x60 m stafet
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.12-13 år	60 m sprint, stangspring
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. i Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
Nina Ilsøe	Landsturnering finale (LTU) 14.aug. i Skive	3.pl. pi.12-15 år	3. pl. for hold
	Sdrj. mesterskaber 10 km landevej, 26/8 i Rødekro	1.pl. pi. -15 år	10 km landevej
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	800 m løb, højdespring, kuglestød, spydkast
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	kuglestød, højdespring, spydkast
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. i Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
Casper Guldager	LM atletik inde 27/2 i Århus	3.pl. dr. 12-13 år	800 m løb
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	længdespring, spydkast, 4x60 m stafet
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.12-13 år	80 m hækkeløb, længdespring
Ditte Mikkelsen	Landsturnering finale (LTU) 14.aug. i Skive	3.pl. pi.12-15 år	3. pl. For hold
	Sdrj. Mesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. K 12	3 km
	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.pi.12-13 år	længdespring, spydkast
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.pi.12-13 år	60 m hækkeløb, 80 m sprint, længdespring
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 19-20.juni i Aalborg	2.pl. pi. 14-15 år	spydkast
	Øst/vest 7, 9 & 10 kamp i Aabenraa 22-23 maj	2.pl.pi.12-13 år	7 kamp
Viktor Harpo Ravn	Sønderjysk børnemesterskab 19.sept.i Haderslev	1.pl.dr.12-13 år	80 m sprint, 800 m løb, 4x60 m stafet
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
Dorthe Sommerlund	Landsturnering finale (LTU) 14.aug. i Skive	3.pl. pi.12-15 år	3. pl. For hold
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. pi. 14-15 år	400 m løb, 4x100 m sprint
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
	Øst/vest 7, 9 & 10 kamp i Aabenraa 22-23 maj	1.pl.hold pi.14-15 år	7 kamp

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Fawzie Otour	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. pi. 14-15 år	4x100m stafet
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl. pi. 14-15 år	længdespring
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. i Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
Ida Ilsøe	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring
	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. i Ballerup/Glostrup	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring
	Landsturnering finale (LTU) 14.aug. i Skive	3.pl. pi.12-15 år	3. pl. for hold
	LM atletik inde 27/2 i Århus	1.pl.pi.14-15 år	højdespring
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. pi. 14-15 år	højdespring, længdespring, 4x100 m stafet
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 23-24/1 i Århus	1.pl.pi.14-15 år	højdespring
	Øst/vest 7, 9 & 10 kamp i Aabenraa 22-23 maj	1.pl.hold pi.14-15 år	7 kamp
	Vest Danmark, Sävedalen 5-6 juni	udtagelse 14-15 år	højde
	Bohuskampen, Uddevalla stadion 10-11 juli (Gøteborg)	udtagelse 14-15 år	6-kamp
Jan Erik Eskildsen Møller	LM atletik inde 27.februar i Århus	3.pl. dr. 14-15 år	stangspring
Kristoffer Thomsen	DM kastemangekamp d.18.sept i Esbjerg	1.pl. dr.14-15 år.	Kugle, diskos, hammer, spydkast
	DM mangekamp 21-22. august i Roskilde	3.pl. dr.14-15 år	9 kamp
	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	3.pl. dr. 14-15 år	stangspring
	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. I Ballerup/Glostrup	3.pl. dr. 14-15 år	kuglestød
	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. I Ballerup/Glostrup	1.pl. dr. 14-15 år	hammerkast
	LM atletik inde 27/2 i Århus	1.pl. dr. 14-15 år	stangspring
	LM atletik inde 27/2 i Århus	2.pl. dr. 14-15 år	kuglestød
	LM atletik ude 28-29. august i Herning	1.pl. dr. 14-15 år	diskoskast, spydkast, kuglestød
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. Senior	1000 m stafet
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. dr. 14-15 år	kuglestød, spydkast
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.14-15 år	stangspring, kuglestød, hammerkast
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 23-24/1 i Århus	1.pl.dr.14-15 år	stangspring
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 19-20.juni i Aalborg	2.pl. dr. 14-15 år	stangspring, spydkast
	Øst/vest 7, 9 & 10 kamp i Aabenraa 22-23 maj	2.pl. dr.14-15 år	9 kamp
	Vest Danmark, Sävedalen 5-6	udtagelse 14-15	kuglestød, diskoskast

	juni	år	
--	------	----	--

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Marie Aagaard	DM kastemangekamp d.18.sept i Esbjerg	1.pl. pi.14-15 år.	Kugle, diskos, hammer, spydkast
	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	2.pl. pi. 14-15 år	kuglestød
	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. I Ballerup/Glostrup	1.pl. pi. 14-15 år	kuglestød
	Landsturnering finale (LTU) 14.aug. i Skive	3.pl. pi.12-15 år	3. pl. For hold
	LM atletik inde 27.februar i Århus	1.pl.pi.14-15 år	kuglestød
	LM atletik inde 27.februar i Århus	3.pl.pi.14-15 år	trespring
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	1.pl. pi. 14-15 år	diskoskast, kuglestød
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. pi. 14-15 år	kuglestød, diskoskast, spydkast, 100 m, 4x100m stafet
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl. pi.14-15 år	kuglestød, hammerkast, spydkast
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 23-24/1 i Århus	1.pl.pi.14-15 år	kuglestød
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 19-20.juni i Aalborg	1.pl. pi. 14-15 år	kuglestød, diskoskast
	Øst/vest 7, 9 & 10 kamp i Aabenraa 22-23 maj	1.pl.hold pi.14-15 år	7 kamp
	Vest Danmark, Sävedalen 5-6 juni	udtagelse 14-15 år	kuglestød, diskoskast
	Bohuskampen, Uddevalla stadion 10-11 juli (Gøteborg)	udtagelse 14-15 år	6-kamp
Mikkel Garbrecht	LM atletik ude 28-29 august i Herning	3.pl. dr. 14-15 år	spydkast
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. Senior	1000 m stafet
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.14-15 år	spydkast
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
	Vest Danmark, Sävedalen 5-6 juni	udtagelse 14-15 år	200 m løb, spydkast
	Bohuskampen, Uddevalla stadion 10-11 juli (Gøteborg)	udtagelse 14-15 år	8-kamp
Anna Thorndahl Thomsen	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. I Ballerup/Glostrup	2.pl. pi. 16-17 år	1000 m stafet
	Landsturnering finale (LTU) 14.aug. i Skive	3.pl. pi.12-15 år	3. pl. For hold
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	2.pl. pi. 14-15 år	100 m sprint
Sebastian Garbrecht	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. I Ballerup/Glostrup	3.pl. dr. 14-15 år	spydkast
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	2.pl. dr. 14-15 år	spydkast
	Vestdanske holdmesterskaber i Atletik 25 sept. I Herning	2.pl.mix 14-15 år	2.pl.11318 point
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 19-20.juni i Aalborg	1.pl. dr. 14-15 år	spydkast
	Vest Danmark, Sävedalen 5-6 juni	udtagelse 14-15 år	spydkast

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Charles Kamau	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	1.pl. dr. 16-17 år	højdespring
	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	3.pl. dr. 16-17 år	4 x 200m stafet
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. Senior	1000 m stafet
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. dr. 16-17 år	højdespring, 100 m sprint, længdespring
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl.dr.16-17 år	100 m, højdespring, længdespring
	Vest/øst Danmark, Skåne & Småland, Vejen 21-22.aug.	udtagelse 16-17 år	100 m, højdespring, 1000 m stafet
Natalie Lassen	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	2.pl. pi. 16-17 år	1500 m løb, 3000 m løb
	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. i Ballerup/Glostrup	1.pl. pi. 16-17 år	3000 m løb
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl. pi. 16-17 år	800 m løb, stafet
	Vest/øst Danmark, Skåne & Småland, Vejen 21-22.aug.	udtagelse 16-17 år	3000 m
Nikolaj Mastrup	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	3.pl. dr. 16-17 år	4 x 200m stafet
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	1.pl. dr. 16-17 år	400 m, 200 m
	Vest/øst Danmark, Skåne & Småland, Vejen 21-22.aug.	udtagelse 16-17 år	400 m, 1000 m stafet
	Vestdanske ungdomsmesterskab ude 19-20.juni i Aalborg	2.pl. dr. 16-17 år	400 m løb
Trine Dahl Bohsen	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. i Ballerup/Glostrup	3.pl. pi. 16-17 år	stangsring
	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. i Ballerup/Glostrup	2.pl. pi. 16-17 år	1000 m stafet
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	2.pl. pi. 16-17 år	100 m sprint, 200 m løb
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	3.pl. pi. 16-17 år	spydkast
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl. pi. 16-17 år	stangsring, spydkast, stafet
Mathilde Kramer	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. i Ballerup/Glostrup	2.pl. pi. 16-17 år	1000 m stafet
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl. pi. 16-17 år	100 m sprint, højdespring, stafet
Michelle Kulby	DM ungdom ude Atletik, 4-5 sept. i Ballerup/Glostrup	2.pl. pi. 16-17 år	400 m hækkeløb
	LM atletik inde 27.februar i Århus	2.pl. pi. 16-17 år	800 m løb
	LM atletik ude 28-29 august i Herning	1.pl. pi. 16-17 år	400 m løb, 200 m løb
	LM cross, 10/4 i Holbæk	2.pl. K 16-17	3 km
	LM cross, 10/4 i Holbæk	1.pl. K 16-17	9 km
	Sdrj. Mesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. K 16	3 km
	Sønderjysk mesterskab 19.maj i Sønderborg	1.pl. pi. 16-17 år	400 m løb, 1500 m løb
	Sønderjysk regionsmesterskab 8.sept. i Sønderborg	1.pl. pi. 16-17 år	100 m hækkeløb, kuglestød, stafet
	Vest/øst Danmark, Skåne & Småland, Vejen 21-22.aug.	udtagelse 16-17 år	400 m hækkeløb
	Vestdanske ungdomsmester-	2.pl. pi. 16-17 år	400 m hækkeløb, 800 m løb

Udøver/spiller	Mesterskab	Placering	Disciplin/Hold/Udtagelse til
Niels Bo Wilhelm- sen	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	3.pl. dr. 16-17 år	4 x 200m stafet
	LM cross, 10/4 i Holbæk	1.pl. M 16-17	3 km, 9 km
	Sdrj. Mesterskaber cross, 20/3 i Nr. Hostrup	1.pl. M 16	3 km, 9 km
	Vest/øst Danmark, Skåne & Små- land, Vejen 21-22.aug.	udtagelse 16-17 år	800 m
Simon Christensen	DM ungdom inde Atletik, 6-7 marts i Skive	3.pl. dr. 16-17 år	4 x 200m stafet
	LM atletik inde 27.februar i Århus	2.pl. dr. 16-17 år	60 m sprint
	LM atletik inde 27.februar i Århus	3.pl. dr. 16-17 år	længdespring
	LM atletik ude 28-29 august i Her- ning	2.pl. dr. 16-17 år	længdespring
	LM atletik ude 28-29 august i Her- ning	3.pl. dr. 16-17 år	200 m løb
	Vestdanske ungdomsmesterskab inde 23-24/1 i Århus	2.pl.dr. 16-17 år	60 m sprint





VI VED - DU KAN

Sønderjyske *Bus rejser*
Aabenraa **Turistfart**

Tlf: 74 63 09 68 • Fax: 74 63 05 15

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



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

THIELE *optiker Møller*

Optometriste · Kontaktlinsespecialister

Ramsherred 43 · 6200 Aabenraa

Tlf. 74 62 83 62 • www.optiker-moeller.dk

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



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!

Herning Games.

8 deltagere – 16 medaljer !!

Den 7. maj, tog en lille, beskeden AAIG flok til Herning, for at deltage i årets første udendørs stævne ;

Herning Games.

Selvom deltager antallet var noget beskedent, så var AAIG'erne bestemt ikke beskedne, når det galt om at hive medaljer til sig.

Som nævnt – 8 atleter, der tog ikke mindre end 16 medaljer med hjem
- 10 guld, 4 sølv og 2 bronze blev det til.

Medaljerne fordelte sig således :

Ditte Mikkelsen :

Bronze i længde med et spring på 4.30.

Ditte blev også nr. 7 i 100m

Marie Aagaard :

4 X guld : kugle - 11.82

Diskos - 32.43

Hammer – 30.47

Spyd – 28.88

Mikkel Garbrecht :

Guld i spyd med et kast på 44.58

Bronze på 200m i tiden 26.46

Emil Bønning Petersen :

Guld i kugle med et stød på 13.39

Sølv i højde med et spring på 1.70

Kristoffer Thomsen :

Guld i diskos med et kast på 38.40

Sølv i kugle - 12.90

Sølv i spyd - 42.73

Sølv i hammer - 38.79

Sebastian Garbrecht :

Guld i spyd med et kast på 47.69

Charles Kamau :

2 X Guld :

Højde med et spring på 1.90

Længde med et spring på 6.46.

Derudover deltog **Jonas Garbrecht**, som blev nr. 4 i længde med et spring på 4.48.

Den 7. maj, var mange af disse resultater særdeles gode – og en del PR her ved årets første stævne.

Men i skrivende stund er, stort set, alle resultater forbedret – endda med ret meget !!

Stort **TILLYKKE** til jer med de gode resultater både i Herning, samt de efterfølgende endnu bedre resultater i alle har præsteret.

Susanne Garbrecht.

Næsten fuldt udbytte ved LTU indledende

Da Vejle Stadion den 22. maj lagde baner til den indledende runde af Landstuneringen for Ungdom (Danmarksmesterskabet for klubhold), havde AAIG hold med i alle fire rækker: drenge 12-15 år, piger 12-15 år, drenge 16-19 år og piger 16-19 år. Og ligesom sidste år fik vi hele tre hold videre til finalestævnet og satte dermed endnu en gang en tyk streg under, at AAIG hører til blandt de bedste klubber i landet indenfor ungdomsathletikken. Ved den indledende runde i Vejle, var det kun Århus 1900 som gjorde det bedre end de grønblusede fra Aabenraa

I alt 26 hold var med i Vejle, hvor man i hver af de fire rækker skulle finde de tre hold Vest for Storebælt, som kvalificerede sig til det senere finalestævne, hvor der kæmpes mod de tre bedste Øst for Storebælt om det officielle danske klubmesterskab for ungdom.



18 årige Mathilde Kramer vandt alt hvad hun stillede op i i Vejle. Her er hun klar til start på 100 meter løbet

Og når finalestævnet finder sted i Helsingør sidst i august, bliver det med

deltagelse af både de 12-15 årige piger, de 12-15 årige drenge og de 16-19 årige piger fra AAIG. Og baseret på det opnåede antal point i Vejle, har alle tre hold realistiske chancer for at få medaljer med hjem fra Helsingør. Således vandt begge pigeholdene ret suverænt deres indledende pulje i Vejle, og de 12-15 årige drenge blev nummer to – trods et kiks fra førsteholdet i den afsluttende stafet.



To brødre i perfekt samarbejde er med til at sikre de 12-15 årige drenge flotten andenplads. Da førsteholdet på stafetten kiksede, måtte andetholdet, med bl.a. Casper og Jacob, træde til og sikre de nødvendige points.

Der blev undervejs leveret mange flotte præstationer fra klubbens unge atleter i alle aldersklasser, og i mange af disciplinerne endte det således med en AAIG'er øverst på skamlen. Særlig indenfor kastedisciplinerne er AAIG ved at være total dominerende i ungdomsatletikken på tværs af aldersklasserne. I nogle af kastedisciplinerne var AAIG dominansen endda så udtalt, at også AAIG's delager nummer to var blandt de bedst kastende.



Fawzie Otour blev faktisk næstbedste kuglestøder i Vejle efter Marie Aagaard ved de 12-15 årige piger og viste således, at skulle Marie en dag have en dårlig dag, så er Fawzie klar til at tage over.

Men det var dog ikke kun indenfor kastedisciplinerne at AAIG's deltagere gjorde sig bemærket i Vejle. Følgende vandt deres øvelser: Ida Ilsø i

højdespring for 12-15 årige piger, Marie Aagaard i både kuglestød og diskoskast for 12-15 årige piger, Emil Bønning Petersen i kuglestød for 12-15 årige drenge, Kristoffer Thomsen i hammerkast for 12-15 årige drenge, Mikkel Garbrecht i spydkast for 12-15 årige drenge, Mathilde Kramer i både 100 meter og længdespring for 16-19 årige piger, Natalie Lassen i både 1500 meter og 3000 meter for 16-19 årige piger, Trine Bohsen i diskoskast for 16-19 årige piger og endelig de 16-19 årige pigers 4 x 100 meter stafethold.



Trine Bohsen vandt diskoskast for de 16-19 årige piger og er således endnu en eksempel på den enorme udvikling klubbens unge kastere p.t. gennemgår.

Jens Lassen

LTU Vejle



Spydtræf i Århus.

Lars Møller – som er Danmarks bedste spydkaster – har startet en spydkast-gruppe op, hvor 4 AAIG'ere var inviteret med til det første træf ; Kristoffer, Jonas, Mikkel og Sebastian.

De mødtes til spyd-træffet lørdag den 9. april i Århus – i et fantastisk dejligt vejr.

Initiativ-tagere til træffet var Lars Møller og Knud Andersen, som også står for træningen sammen med Gert Skalks.

Der var 15 spydkastere med fra hele landet.



Lars er ved at instruere – alle 4 AAIG'ere lytter med her.

Første del af dagen gik med en hel masse spydkast - som blev kommenteret, rettet og filmet af Lars og Knud.



Brødrene Garbrecht parat.

Efterfølgende mødtes man i klublokalet til gennemgang af kastene på video. Dette var særdeles lærerigt – og gav stof til det videre arbejde hjemme i klubben.



Kristoffer i fuld gang med kastene.

Planen er, at der i denne spydkast-gruppe, vil komme flere årlige samlinger. Samt at man vil stille op samlet til udvalgte stævner.

Det var 4 top motiverede spydkastere, jeg havde med hjem i bilen fra Århus denne dag - dette havde virkelig givet endnu mere lyst og gejst til spydkast !!



Sebastian i gang med kasten med Lars som kritisk tilskuer.

Susanne Garbrecht.

Hurtig egnsholdkamp

Aabenraa d. 7. juni.

Egnsholdkampen er en holdkamp mellem udvalgte hold fra de sønderjyske kommuner (i gamle dage kaldet egne i DGI sammenhæng). Samtidig kæmpes der også enkeltmands. Alle deltagere skal lave en 3-kamp som ved nålestævnerne.

Vi har vel lov til at prale lidt – at afvikle et stævne med 50 deltagere med indbyggede holdkampe, beregning og præmieuddeling på lidt over 2 timer er da ikke så ringe endda.

De 10-11 årige piger, der var udsat for en skuffelse i Vejen fik kraftig revanche og satte sig på de 3 første pladser. Elisabeth Auning vandt med 2899 p og guld. 8,9 på 60 m og 2.55,0 på 800m. Mille Marie Gydesen nr. 2 med 2534 p og guld. Bl.a. 9,3 på 60 m. Maria Thorndal Thomsen nr. 3 med 2477p og guld. Bl.a. 1,15 i højde. På Aabenraaholdet var også Mariam Otour, der med 2128p fik sølv, Julie Hussman, der med 1787p fik bronze og Kit Nærum Hansen, der ligeledes fik bronze med 1661.

Samlet vandt pigerne en sikker holdsejr.

Hos de 10-11 årige drenge kom Oliver Salby på en samlet 3. plads med 2174p og guld. Bl.a. med 37,89 i bold. De øvrige Aabenraadrenge var Jakob Barsøe med 1968 p og sølvnål, Casper

Sach Duus med 1930 p og sølv, Frederik Langkilde Kjær med 1744p og bronze og Mikkel Bøttcher med 1655p og bronze. De blev samlet 2ér efter Sønderborgdrene.

Nina Ilsø vandt samlet hos 12-13 års piger med 3482 p og guldnål (10,95 i kugle), tæt fulgt af Lene Lauridsen fra Tønderegnen. Sofie Boysen samlet nr. 5 med 2975p og guld (bold 35,15, kugle 7,28 og længde 4,20), Celina Kulby fik 2462 p og sølv (7,81 i kugle). I holdkampen var det utroligt tæt. Sønderborg vandt med 9186, Tønder med 9094 og Aabenraa med 8919. Det lover godt for det sønderjyske hold til LM i september.

Ved 12-13 årige drenge var der til gengæld ingen tvivl. Jacob Guldager vandt med 2946 og guld (PR i spyd med 40,86). Jonas Garbrecht nr. 2 med 2809 og guld (11,2 på 80m) og på 3. pladsen den store overraskelse Magnus Thyssen med 2467 p og sølv (11,3 på 80m og 4,33 i længde). For at det ikke skal være løgn, så kom Christoffer Adersen på 4. pladsen med 2432 p og sølv. Samlet vandt de 4 drenge en sikker sejr i holdkampen.

Overordnet for alle 4 grupper vandt Aabenraa også den samlede sejr.

Helge Laursen

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

Hvad kan vi gøre for dig

Sydbank

Sdj.mesteskab i Haderslev



Sebastian i søgelyset til ungdomsOL

Sønderjyske DGI mesterskaber i Haderslev onsdag d. 18.5. (fra 14år).

Desværre må vi sige, at deltagelsen er alt for tynd. Selv om vi stillede med klart den største andel, kunne langt flere godt have deltaget og fået lidt ekstra konkurrencetræning. Der blev leveret flere rigtig gode Aaigresultater.

14-15 år:

Isabell Paprotny vinder 100m i 13,0, højde med 1,40, længde med 4,61. Ditte Mikkelsen vinder spyd med 24,56, nr. 2 på 100m med PR 13,8, nr. 2 i kugle med 8,30 og nr. 3 i længde med 4,22. Fawzie Otour vinder kugle med 8,89, nr. 2 i spyd med 24,02 og nr. 3 i 100m i 14,7. Dorte Sommerlund nr. 3 i længde med 4,39. de 4 piger vinder 4x100m i 57,0.

Mikkel Garbrecht vinder 100m i 11,9, længde med 5,00 og spyd med PR 50,29. Emil Bønning Petersen vinder højde med 1,65 og nr. 2 i kugle med 12,68. Kristoffer Thomsen vinder diskos med 36,22, kugle med 13,14 og nr. 2 i højde med 1,55 og spyd med 43,22. Casper Guldager vinder 400m i 65,2, nr. 2 i længde med 4,49 og nr. 3 på 100m i 14,0. Harpo Ravn sætter flot PR på 100m med 12,0 på 2.pladsen og nr. 3 i kugle med 7,04. Kristoffer, Harpo, Mikkel og Casper vinder 1000m stafet med 2.29,0.

16-17 år:

Her kaster Sebastian Garbrecht sig ind i søgelyset til ungdomsOL og vinder spyd med fremragende 56,75 (der er dog 2, der ligger lidt foran ham i kampen om den enlige plads). I denne klasse er der ellers stor deltagelse fra SINE. Christoffer Månsson vinder højde med 1,65, nr. 2 på 100m med 11,7 og nr. 3 i diskos med 27,36.

18-19 år:

Mathilde Kramer vinder 100m i 12,5, mens Michelle Kulby vinder 400m i 66,8, diskos med 15,08 og nr. 2 på 100m i 14,2.

Veteraner:

Helle Kulby vinder 100m i 17,4, 5 km i 26.23,3 og nr. 2 i kugle med 5,87.

Andreas Møller vinder 5 km i 21.47,3 og nr. 2 i højde med 1,15 og længde med 4,06. Henrik Ilsøe vinder højde med 1,40, længde med 4,11, spyd med 33,22 samt nr. 2 i diskos med 21,44. Kenny Bach Andersen bliver nr. 2 i kugle med 6,68 og i spyd med 25,80.

Helge

3 og 5 kamp

Vejen d. 28. 5.

Til de årlige vestmesterskaber for ungdom for 10-13 år i mangekamp deltog AAIG som sædvanligt. Desværre kom der kun 3 10-11 årige af sted, hvilket betød, at de på forhånd var ude af holdkonkurrencen. Ærgerligt, for de 3 klarede sig rigtig godt, så bare en nogenlunde 4 dreng/pige ville have sikret en holdmedalje. Det skal lige bemærkes, at pointtabellen er anderledes end den, der benyttes ved nålestævner.

Af de 29 deltagere hos pigerne blev Elisabeth Auning nr. 4 med 2641 point kun 100 point fra den samlede 3. plads. Hendes resultater (60m, længde kugle) 9,51/3,82/6,45).

Maria Thorndal Thomsen samlet nr. 8 med 2412 p (10,10/3,54/6,94).

Mille Marie Gydesen nr. 10 med 2361 p. (9,58 PR/3,39/5,90).

De 12-13 årige kom godt nok af sted med 4 (2 drenge og 2 piger), men da Jonas Garbrecht undervejs måtte trække sig pga skade fra mangekampen kom holdet desværre til at mangle en deltager, og røg derfor ud af holdkampen. Vi lå ellers godt.

Nina Ilsø har længe vist sin alsidighed, og mangekampen her understreger hendes muligheder i mangekamp på længere sigt. Hun blev samlet nr. 2 hos pigerne ud af 38, kun slået af Ålborgs

kæmpetalent Lærke Møller. Nina fik 3439 p i 5-kampen. Hendes serie: (80m, 600m, længde, kugle, spyd): 11,79 PR/2.05,83/4,20/10,82/24,41).

Jacob Guldager klarer sig godt i kastene og vandt også kugle og spyd klart – men vi så også klare forbedringer i de øvrige øvelser – specielt glædeligt i sprint, og Jacob antyder dermed, at der ligger gode muligheder for ham i mangekamp, hvis han selv vil, og det er der noget, der tyder på. Jacob fik også en flot 2. plads hos drengene med 3249p. Hans serie:

11,56/1.58,47/4,37/10,75/35,57.

Sofie Boysen årg 99 gjorde det udmærket – samlet nr. 23 med 2439 p. med 11,84/2.27,00/3,99/6,50/18,81 PR. Jonas viste gode takter ipå 80m med 11,40 og spyd – samlet nr. 3 med 28,25 inden han blev skadet i længde.

Helge Laursen

MotionDanmark.dk

MotionDanmark.dk er et nyt stort motionsfremstød med en masse spændende tilbud og oplysninger til motionister. Gå ind og kig på det – og hvis du synes godt om det, du ser, så gør siden til startside på din browser. Det vil yderlige støtte arbejdet med MotionDanmark.dk

Der vil også ligge foldere om det i klublokalet.

Helge L

Flotte resultater ved DM i duathlon.

Søndag d. 8. maj 2011 var vi nogle AAIG-ere der stod tidligt op og tog nordpå nærmere betegnet til Støvring 20 km syd for Aalborg for at deltage i DM i duathlon.

Aalborg Triathlon klub var for 3. år i træk værter ved de danske mesterskaber i duathlon.

Stævnecentrum og målpassage var i de smukke omgivelser ved Lynghøj Efterskole i Støvring.

Der blev afholdt mesterskaber både for børn, ungdom, juniorer og seniorer. For seniorerne var distancen 10 km løb, 44 km cykling og 5 km løb, mens ungdom og juniorerne skulle gennemføre 5 km løb, 22 km cykling og 2 ½ km løb, de 10-13 årige skulle gennemføre 2 km løb, 10 km cykling og 2 km løb og de 8-9 årige skulle gennemføre 1 km løb, 5 km cykling og 1 km løb.

Jeg skulle køre sammen med Andreas. Jeg stillede bil til rådighed og Andreas ville godt køre. Så et dejligt kompromis. Vi mødtes ved Skallebæk (Lagkagehuset) hvor Andreas skulle have sine vante mysliboller.

Turen til Støvring gik uden problemer. Andreas er jo vandt til at køre Renault. Da vi kom til Støvring havde jeg desværre mistet min ene pude på tri-styret, men det havde Andreas heldigvis en god løsning på – en klud og noget gaffeltape. Det virkede fint.

Kort tid efter, at vi var ankommet til Støvring skulle Salby-drengene i konkurrence.



Jeg skulle til at gøre klar til min konkurrence, hvorfor jeg desværre ikke så ret meget af Salby-drengenes konkurrencer. Så et glimt af dem ind i mellem og de klarede sig alle 3 rigtig flot. Jeg har derfor fået mor Anne-Marie til at skrive lidt om, hvordan det gik drengene:



Madpakkerne var smurt aftenen inden og cykler m.m. stod klar – drengene skulle være klar til start kl. 9.20 i Støvring, så der var tidlig afgang fra Aabenraa søndag den 8. Maj.

Alexander, Oliver og Kevin skulle alle tre til DM i duatlon, og de var alle spændte, selv om Oliver året før havde deltaget samme sted, hvor han vandt guld. Inden starten skulle de lige en tur rundt på cykelruten sammen med far Kim, og løberuten skulle også lige testes.

De stillede op i hver deres aldersklasse – så

der var ingen kamp indbyrdes. Hos 12-13-årige, hvor Alexander stillede op, var der tilmeldt 4 drenge. Vinderen fra sidste år (Jacob Jensen fra Fredericia) var en af dem, og han er rigtig god, så han sikrede sig en flot 1. plads. Alexander var i kamp om 2. pladsen med Svend Matzen, Rødding, men vandt på en bedre cykeltid og en positiv split på sidste løberunde.

Hos de 10-11 årige var der 3 tilmeldte. 1. pladsen gik til Micki Morell fra Guldborgsund Triathlonklub og Oliver kom ind på en flot 2. plads.

I 8-9 års klassen var kun Kevin tilmeldt, så han sikrede sig en flot 1. plads. Selv om der ikke var kamp om det, havde Kevin også en positiv split på den sidste løberunde, så andre drenge kan bare komme an til næste år, så er han klar til at tage kampen op.



Jeg stillede op i Age Group og der var kun 2 deltagere i min aldersgruppe. Løberuten var en 2,5 km rundstrækning. Den var meget afvekslende med græs, grus, sand og asfalt. Cykelruten var en rundstrækning på ca. 11 km, hvilket var ret dejligt, da det blæste ret så kraftigt. Ruten var ikke så hurtig, da der jo var en del sving og en ret stor bakke. Jeg kunne hurtigt se, at min konkurrent ikke var nogen trussel og selv om jeg ikke var i min bedste form (var ret forkølet) vandt jeg min aldersgruppe ret så overbevisende.



Bodil på skamlen

Da jeg var godt i gang skulle Tobias Jensen i gang. Han stillede op i aldersgruppen 14-15 år. Der var 4 deltagere i denne gruppe og det var et stærkt felt. De 2 hurtigste i gruppen løb de første 5 km på under 20 min. Tobias blev nr. 3 og fik dermed bronze. Rigtig flot klaret.



Tobias havde sin far Finn med som chauffør.



Tobias og Finn

Sidste start på dagen var Herre Elite. Her stillede Andreas Petz op. Herrerne leverede et rigtig flot race og vi som tilskuere havde meget travlt med at følge konkurrencen og stillingen. Vi stod i skiftezone, hvor vi kunne se deltagerne flere gange. Andreas var med godt fremme og på et tidspunkt, da de skulle ud på sidste løbetur lå Andreas helt kort som nr. 2. Kom dog

hurtigt ned på en 3. plads og sluttede på en utaknemmelig 4. plads.



Et glimt fra cykelturen



Hurtig skift og så ud at løbe



Andreas lige efter Finn K



Andreas får en tår vand efter at være kommet i mål

3. pladsen havde dog også et lokalt islæt idet det var Finn Kaczmarek, tidl. Nr. Hostrup. Hans bror Esben blev nr. 5. Esben lå ellers som nr. 1 på cykelturen, men var desværre så uheldig, at han styrtede i et sving. Kom dog op på cyklen igen og sluttede så på en 5. plads.

Nr. 1 og danmarksmester i Herre Eliten blev Peter Bech fra Silkeborg Motion/Triklub.

Bodil Nielsen

Øst/Vest Mesterskaber i Mangekamp. Greve 28-29 maj.

Skrevet af Kirsten Eskildsen-Møller

Aaig havde en enkelt deltager med i vestmesterskabet, nemlig den 14 årig pige Isabell Paprotny. Der var i alt 9 deltagere fra øst og 7 fra vest i Piger 14-15år.

Det skulle vise sig at blive en stor succes for hende. Isabell lagde ud med at vinde 80m hæk langt foran de andre deltagere fra både øst og vest med 12.87s. Denne føring for vest deltagerne, skulle vise sig at hun ikke ville komme til at give afkald på igennem hele stævnet. Med 1.46m i højde, 6.97m i kugle og igen en suveræn sejr på 200m med 27.88s, kunne hun trygt lægge sig til at sove efter førstedagen, hvor hun lagde sig i spidsen for vest, og på en samlet 3.plads.

Med søndagens udlæg på 4.86m i længdespring, lagde hun endnu mere afstand imellem hende og hendes hårdnakkede forfølger, Benedikte Bangsgaard fra Vejle, som ellers har været vandt til at vinde i flot stil. Kun i spydkast, som er Benediktes parade disciplin og Isabells absolutte dårligste øvelse, formåede Benedikte at kæmpe sig så tæt på igen, at der inden sidste

øvelse, 800m, kun var 4 point imellem dem. Så Benedikte løb meget taktisk og lagde sig i hælene på Isabell og lod hende føre feltet an. Med 200m til mål, prøvede hun at gå forbi hende, men Isabell er den fødte fighter, så dette fik hun ikke lov til. Hermed var sejren i hus til Isabell, som leverede en rigtig flot magekamp.

Til DM i mangekamp, som holdes på hjemmebane i august, har hun store chancer for at kæmpe om medaljerne. Hvis hun får trænet lidt mere spydkast, ligger hun indenfor medaljerækkerne.



Her ses Isabell i højdespring ved årets indendørs DMU

Vellykket DT runde i Aabenraa

Der var hjemmebanefordel til både kvindeholdet og mandeholdet, da Aabenraa Stadion den 14. maj var vært for først runde af årets DT i atletikkens 1. division. For kvinderne handlede det om at komme videre til kvalifikationsstævnet efter sommerferien m.h.p. at rykke op i Elitedivisionen. For mændene handlede det om at vise, at AAIG nu igen efter et par års pause kan stille et kvalificeret herrehold. Og for klubben handlede det om at vise, at vi sagtens kan arrangere større atletikstævner i Aabenraa.

Og alle tre dele lykkedes!



Natalie var godt tilfreds med både sin egen (hun satte PR i 5000 meter), holdets og klubbens præstation.

Pigerne lagde sig allerede fra starter i spidsen. Og der blev de hele dagen. Sammen med Ålborg sikrede de sig således de to billetter til oprykningsmatchen efter sommerferien. De øvrige hold, Skive, Randers og Vejle var ikke i nærheden af at kunne true de to.

Der blev undervejs leveret en række flotte præstationer med adskillige personlige rekorder, som lover godt for efterårets oprykningsmatch. Modsat vejret var der masser af solskin og ingen mørke skyer over pigernes præstationer. Der var Aabenraa sejr i hele 9 af de 17 øvelser. Således vandt Marie Aagaard både diskoskast og kuglestød. Mathilde Kramer vandt 100 meter, 200 meter og længdespring. Natalie Lassen vandt 5000 meter. Anne Møller vandt 100 meter hæk. Pernille Laursen vandt Hammerkast. Og så var der også Aabenraa sejr i 4x100 meter stafet. Og dertil kom 6 andenpladser. Dermed var AaIG pigerne aldeles suveræne. Med 101 point foran Ålborgs 81 og Skives 69 blev de en overlegen vinder for kvinderne.



Anne Møller er klar til start på 4 x 100 meter stafet

Lige siden Aabenraa pigerne rykkede ud af elitedivisionen for tre år siden har målet været en tilbagevenden. Og begge de to foregående år har pigerne da også været i oprykningsmatch – uden at det dog blev til en oprykning. Men med week-endens resultater er der grund til optimisme forud for dette års forsøg for tredje gang i træk.

Også mændene viste, at der er masser at bygge på i fremtiden. Efter at AaIG for nogle år siden trak sit herrehold fra Danmarksturneringen p.g.a. for få mandlige atletikudøvere, råder klubben nu igen over så mange unge talenter, også på herresiden, at man har meldt et hold til.



Kristoffer Thomsen er et af de mange unge talenter, som har givet klubben mulighed for igen at stille et herrehold i Danmarksturneringen i atletik.

Det er formentlig Danmarksturneringens yngste herrehold, og derfor var det primære mål at høste værdifuld erfaring og så ellers undgå at falde igennem. Det lykkedes til fulde. AAIG's herrer sluttede som nummer seks ud af otte hold – men var faktisk kun 2 point fra fjerdepladsen. Og også de leverede undervejs så mange flotte resultater, at der er grund til optimisme for fremtiden.



Kirsten havde et travl dag som stævneleder. Men der var styr på det hele.

Og endelig var der klubben, som endnu en gang fik vist, at den magter at arrangere større atletikstævner. Dagen forløb på mange måder perfekt.

Jens Lassen

Frøsløbet Aabenraa, tirsdag 3.maj - 7.gang



Opvarmningen til den 7. udgave af "Frøsløbet Aabenraa" på Aabenraa stadion

Efter sidste år at have afholdt 60 års jubilæumsløb af "Frøsløbet Aabenraa", tidligere "Hjelm Skov Løbet" og "Aabenraa Løbet", skulle vi se om vi kunne gentage succesen

"Frøsløbet Aabenraa" har de sidste par år oplevet et stigende deltagerantal med over 500 tilmeldte i 2008, 426 gennemførende i 2009, 494 gennemførende i 2010 og vi havde forventet et lignende antal for dette års løb, som desværre "kun" blev til 333 tilmeldte og 302 gennemførende. En af årsagerne til den ringe tilslutning var at vejret var særdeles dårligt og regnen silede ned midt under løbet. Forhåndstilmeldingen inde løbet var dog under vanligt niveau og det til trods for at foromtale og annoncering var mere omfattende end tidligere.

I forhold til forrige år havde vi lavet om på diplomudleveringen i kasser, da de var flyttet ned på tribune bænke, således vore gode hjælpere kunne komme til at sætte dem i den rigtige orden uden

at genere deltagerne – det virkede godt, så det vil vi blive ved med.

AAIG - gymnastik sørgede for indtastning af eftertilmeldingerne på selve dagen, diplom udlevering, plus opvarmningen kl.18.30 under ledelse af Jette H. Hansen inden startskuddet lød.

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.

Planlægningen, aftaler osv. står AAIG's hovedafdeling for under ledelse af undertegnede sammen med Frøs Herred Sparekasse.

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

Fritidsklubben Engen	24 deltagere
Troldkærskolen Haderslev	20 deltagere

Løjt Lands Løbeklub 14 deltagere

Vinderne af de enkelte grupper blev følgende med deres brutto tider:

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

0-16 år drenge

Julius Grønning 15år, Signe eftersk.	12,02 min
Johannes P. Jepsen 15år, Højer IF	12,39 min
Philip Hansen 13år, Rødekro IF	13,38 min

0-16 år piger

Elisabeth Auning 10år, Rinkenæs	16,37 min
Christine Clausen 10år, Rødekro IF	18,16 min
Emilie Thams 10år, FRØS	19,35 min

16 år + mænd

Timmy Nielsen 16år, Signe eftersk.	11,31 min
Kristian Rosen Madsen 22år, AAIG	12,26 min
John Hansen 46år, Rødekro IF	12,44 min

16 år + kvinder

Anne Marie Salby 46år, AAIG	17,14 min
Birthe Krogh 56år, TIF	20,06 min
Ina Friis 42år, FRØS	20,13 min

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

0-16 år drenge

Tobias Jensen 13år, AAIG	29,35 min
Nicolas Lassen 13år, AAIG	30,06 min
Nicolai Clausen 11år	33,34 min

0-16 år piger

Sofie Schlüter Knauer 10år	44,06 min
Cecilie Hagensen 13år, Engen	45,12 min
Sahra Christensen 11år	53,02 min

16 år + mænd

Andreas Petz 39år, Intersport/AAIG	23,47 min
Jens Gydesen 41år, Intersport/AAIG	24,56 min
Christoffer Barsøe 16år, Rødekro IF	25,12 min

16 år + kvinder

Natalie Lassen 17år, AAIG	27,37 min
Line Aagaard 27år, Rødekro IF	28,45 min
Anette Hansen 49år, AAIG	31,40 min

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

0-16 år drenge

Ingen

0-16 år piger

Ingen

16 år + mænd

John Iversen 50år, Rødekro IF	48,02 min
Jørgen Simonsen 40år, AAIG	49,09 min
Michael Jakobsen 31år, AAIG	49,27 min

16 år + kvinder

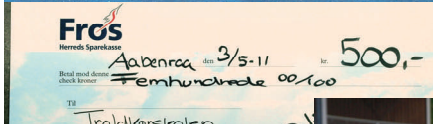
Aviaaja Pregaard 39år, AAIG	61,06 min
Alice V. Hansen 34år, FRØS	62,16 min
Camilla Andersen 18år, Aab. statssk	64,40 min

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

Lars Bo Hansen (løbsansvarlig)



Glade petanque hjælpere udleverer brystnumre til deltagerne i stadion bygningen



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

Danske Bank

Vores holdplan

Mandag

Kl. 06.05-07.05 Morgen Bike - Lars
Kl. 10.00-11.00 BodyPUMP - Rasmus
Kl. 16.00-16.55 Forældre & børn - Bimmer
Kl. 17.00-17.45 Zumba - Jeanet
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 Nerby
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 - Sanja
Kl. 17.30-18.30 BodyPUMP - Mette
Kl. 18.05-19.05 Bike øvel - Melanie
Kl. 18.30-19.30 Boksnig - Lars

Freitag

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
Freitag	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!

Aabenraa Bjergmarathon 2011:

Ikke alt var som det plejer

Vejrguderne viste sig ikke fra deres pæneste side, da det 12. Aabenraa Bjergmarathon blev afviklet lørdag den 18. juni. Dermed blev der brudt med de sidste par års tradition for godt vejr.



Hans og Borgmester Tove Larsen er klar til at skyde det 12. Bjergmarathon i gang. Klædt på til vejret.

Men det var ikke de eneste der var anderledes i år.

Trods rekord i antallet af tilmeldinger (for 12. gang i træk), måtte løbet denne

gang notere sig et lille fald i antallet af deltagere der fuldførte. Måske var det det dårlige vejr, der gjorde udslaget ?



Trods rekord i antallet af tilmeldte, blev der delt ca. 60 medaljer færre ud i år end sidste år, da der var et lille fald i antallet af løbere der gennemførte.

Det dårlige vejr holdte formentlig også nogle tilskuere væk fra Storetorv. For en gang skyld var køerne til både pølser og øl nemlig lidt kortere. De mennesker der VAR mødt frem, var til gengæld i lige så godt humør som de plejer, så stemningen fejlede ikke noget. Også ude på ruten var der ligeså godt opbakning til løberne som de foregående år. Undtaget lige når en af de mange byger kom. Så trak tilskuerne sig indendøre – blot for at komme ud igen når regnen var holdt op.



Der var knapt så mange mennesker på Storetov som de foregående år – men alligevel nok til at skabe den sædvanlige gode stemning

Heller ikke når det gjaldt vinderne på de forskellige distancer var tingene helt som de plejer. Der var nemlig ikke ret mange at sidste årsvindere, som stillede op i år. En af dem der gjorde var AAIG's Mette Fallesen, og hun sørgede for, at der trods alt var lidt gentagelse af sidste år, da hun vandt kvindernes marathon.



Hans tog utraditionelle midler i brug for at bevare overblikket. Eller måske var han bare på vej op til vejrguderne for at bede om bedre vejr ?

Men det mest usædvanlige ved årets Bjergmarathon var nok, at Holger tillod sig at løbe med på marathondistancen! For en gang skyld var arrangementet overladt helt og holdet til Hans og hans stab, så Holger benyttede lejligheden til for første gang at løbe hele ruten.



Selv om Holger denne gang havde trukket sig mere ud af det praktiske arrangement og for første gang løb hele marathonruten, var han alligevel til rådighed for alle som ville have et godt råd.

Jens Lassen

De unge atletiktalenter markerer sig på alle fronter

Der leveres i øjeblikket så mange flotte resultater af AAIG's unge atletiktalenter, at det ind imellem kan være svært at følge med.



Ida, Nina og Marie har alle været med til at sætte AAIG på atletiklandkortet dette forår.

3 unge AAIG'ere gjorde sig flot bemærkede ved de vestdanske mesterskaber i mangekamp sidste week-end i maj. Isabell Paprotny, der er gået frem med stormskridt, vandt lidt overraskende mesterskabet for 14-15 års piger, der blev afviklet sammen

med de østdanske mesterskaber i Greve. En fremragende hæk og en imponerende figtervilje i det afsluttende 800m, hvor hun skulle holde sin nærmeste modstander, der på papiret var klart bedre, sikrede hende mesterskabet.

For de yngre var mesterskabet i Vejen. Det blev til to flotte 2. pladser i gruppen 12-13 år. Nina Ilsø, der længe har vist stor alsidighed, sikrede sin andenplads med en flot homogen serie. Jacob Guldager fik et gennembrud som mangekæmper og satte undervejs til sin andenplads 2 stadionrekorder for aldersgruppen med 10,75 i kugle og 35,57 i spyd.

Ved et regionsstævne den 30. maj gjorde Kristoffer Thomsen og Emil Bønning Petersen sig overraskende flot bemærket i kuglestød, med et stød på henholdsvis 14,03m og 14,02m. Ligeledes gjorde Marie Aagaard i Kuglestød og Diskoskast med henholdsvis 11,23m i kugle og 34,07m i diskoskast som er UKR. Isabell Paprotny viste ved samme stævne, at hun er på vej til at blive en rigtig dygtig længdespringer, da hun nåede ud på 5,03 meter.

Ved de sønderjyske mesterskaber fik den 16 årige Sebastian Garbrecht

spyddet ud på 56,75. Ved årets start havde det været dansk ungdomsrekord, men er blevet forbedret i år til 60 m. Med kastet meldte Sebastian sig på banen som et seriøst bud på en plads ved ungdoms OL. I Lyngby måtte Sebastian dog se sig slået af Andreas Berthelsen fra Vejle, men den endelige afgørelse sker først efter et stævne i Skive den 26.06.



Sebastian Garbrecht er – ligesom mange andre af klubbens unge kastere – inde i en rivende udvikling i øjeblikket

I pinsen drog seks af klubbens unge 12-15 årige udøvere afsted for at repræsentere Vestdanmark ved "Pfingstsportsfest" i Berlin. De udtagne var Kristoffer Thomsen, Mikkel

Garbrecht, Marie Aagaard, Isabelle Paprotny, Ida Ilsø og Emil Bønning Petersen.

Og endelig var klubben repræsenteret ved 5 atleter – Natalie Lassen (3000 meter), Anne Møller (100 meter hæk), Mathilde Kramer (100 meter), Ida Ilsø (højdespring) og Charles Kamau (højdespring) – da der den 1. juni var udtagelsesstævne til seniorlandsholdet. Kun Anne formåede dog at få en af landsholdspladserne.



Klubbens nye banner bliver flittigt benyttet ved stævner rundt om i landet. Men også udøverne forstår at henlede opmærksomheden på AAIG.

Helge Laursen / Jens Lassen

AAIG stor medaljesluger ved de Vestdanske Mesterskaber

I weekenden den 18.-19. juni, blev der afholdt Vest Danske Ungdoms mesterskab i Skive, hvor vi fra AAIG deltog med 22 atleter fra 12 – 19 år.

22 atleter som tilsammen hjemtog ikke mindre end 43 medaljer – fordelt på 24 guld, 10 sølv og 9 bronze.

Må siges at være en særdeles flot præstation !!

Dette var også så mange medaljer, at AAIG blev den 3. bedste klub sammenlagt, kun overgået af Skive og Århus 1900.

Der var i løbet af weekenden rigtig mange flotte resultater – og en hel del flotte PR'er.

Medaljerne blev fordelt således :

Nina Ilsø – guld i kuglestød.

Isabell Paprotny – guld i 300m, sølv i længdespring.



Isabell er en særdeles alsidig pige. Her kører hun hæk, men medaljerne blev hentet hjem i 300 meter og længdespring

Ida Ilsø – guld i højdespring, bronze i kuglestød.

Marie Aagaard – 3 x guld i kuglestød, diskos og hammerkast.



Marie blev tredobbelt vestdansk mester

Anna Thorndal – sølv i 400m.

Samt guld i 4 x 100m. stafet – med Natalie, Julie og Mathilde.

Natalie Lassen – 2 x guld - i 1500m og 3000m. – samt guld i stafet.

Julie Tjørnelund – guld i 400m hæk samt guld i stafet.

Maja Ilsø – guld i spydkast og sølv i Kuglestød.

Mathilde Kramer – 2 x guld – i 100m og 200m. - samt guld i stafet.

Michelle Kulby – sølv i 400m. og bronze i 200m.

Jacob Guldager - 3 x guld – i kuglestød, diskos og spydkast.



Også Jacob blev tredobbelt mester

Mikkel Garbrecht – guld i spydkast,
Sølv i 300m, 2 x bronze i
200m og kuglestød – samt guld
i 1000m stafet og bronze i
4x100m stafet – begge stafetter
med Nikolaj, Charles og
Christoffer.



Mikkel var den der hentede flest medaljer med tilbage til Aabenraa. Hele 6 stykker blev det til.

Casper Guldager –bronze i 300m hæk

Emil Bønning – sølv i kuglestød og
bronze i højdespring.

Kristoffer Thomsen – 3 x guld – i
kugle, diskos og hammer –
samt sølv i spydkast.

Nikolaj Mastrup – guld i 400m,
bronze i 200m. samt guld og
bronze i 2 x stafet.



Nikolaj vinder her guld på 400 meter

Charles Kamau – guld i højdespring
og sølv i 110m hæk - samt guld
og bronze i 2 x stafet.

Christoffer Månsso - guld i 400m
hæk og sølv i diskos, samt guld
og bronze i 2 x stafet.

Sebastian Garbrecht –
Sølv i spydkast.

Niels Bo Wilhelmsen –
Bronze i 400m.

Stort TILLYKKE til jer alle med nogle
særdeles flotte præstationer !!

Flere af resultaterne var endda så gode, at
de er bedste danske resultat for årgangen
i år, hvilket gælder for følgende
resultater:

Maries kuglestød på 12.59 og
hammerkast på 35.82.

Majas spydkast på 41.01.

Mathildes 200m løb i tiden 25.90.

Jacobs spydkast på 40.41.

Mikkel spydkast på 51.27.

Kristoffers kuglestød på 14.52.

Så dette giver jo forventning om også et
godt DM, som afholdes den 27.-28. aug. i
Odense.

Susanne Garbrecht.

Spændende dag med Allan Zachariasen

Rødekro Motion havde lørdag den 9. april inviteret AAIG's medlemmer til at deltage i en løbedag med Allan Zachariasen. Og det havde flere benyttet sig af.



Flere af AAIG's medlemmer havde taget imod Rødekros tilbud om at komme med til en spændende dag med Allan Zachariasen

Det blev en spændende og ikke mindst underholdende dag, hvor Allan

vekslede mellem teori og praktiske øvelser. Han delte flittigt ud af sine råd og erfaringer – som regel videregivet både humor og sarkasme – og foretog løbestilsanalyse af samtlige deltagere, hvor han ikke lagde fingre imellem når det gjaldt hans mening om stilen.



Allan havde en kommentar til alle deltagernes løbestil. Både af den seriøse og mindre seriøse slags

Særtilbud på AAIG cykel og triathlontøj

SPORTMASTER har udarbejdet en række specialtilbud på klubbens cykel- og triathlontøj, som vi hermed giver videre. Skynd dig så længe lager haves.

Craft cykelbuks: vejl. pris: 500,- Normal AAIG pris 400,- Ny pris **249,-**

Craft cykeltrøje: vejl. pris: 600,- Normal AAIG pris: 400,- Ny pris: **249,-**

Craft rain jacket: vejl. pris: 1000,- Normal AAIG pris: 500,- Ny pris: **349,-**

Craft tridragt normal: vejl. pris: 800,- Normal AAIG pris: 600,- Ny pris: **349,-**

Craft tridragt, seler (ikke i katalog): vejl. pris: 800,- Normal AAIG pris: 550,- Ny pris: **299,-**



HERREHUS

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



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

A s k e l u n d 1 0
d k - A a b e n r a a
t l f . + 4 5 7 4 3 3 7 2 0 0
m e l d g a a r d . c o m

...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

Det er knag'ne billigt hos...

Skousen

HUSHOLDNINGSMASKINER®
www.skousen.dk

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

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 · info@syddansktag.dk

STØT VORE ANNONCØRER - DE STØTTER OS!



SUPER BEST

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

broager
SPAREKASSE

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 14 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!

Pfingstsportfest Berlin

Af Kirsten Eskildsen-Møller

I pinsen var der en busfuld fra Vestdanmark af sted til Berlin for at deltage i Pfingstsportfest. Fra AAIG havde vi fået udtaget hele 6 aktive. Nemlig:

Isabell Paprotny på 80m hæk i 12.90, 100m på 13.41, længde med 5.04 og 800m i 2.33,34.

Marie Aagaard i kugle med 12.37 og sølv, diskos med 32.00 og en **bronze** og spydkast med 30.05.

Ida Ilsø i højde som vandt **guld** med 1.58, længde med 4.72m og kugle med 10.57m.



Mikkel B. Garbrecht i spyd som kom hjem med en **bronze** for 50.15m, kugle 12.10m, diskos 29.80m og 100m.

Emil B. Petersen i højde med 1.59 og kuglestød nr. 5 med 13.43m.

Kristoffer Thomsen i kugle fik **bronze** med 14.10m, diskos 42.10m og endnu en **bronze**, spydkast med 48.43 og højdespring med 1.56m.

Der var medaljer til de første 3 og så var der præmier til nr. 4, 5 og 6. Så også Emil og Isabelle kunne komme hjem med flotte og aldeles velfortjente præmier.

Vi var 41 aktive og 6 ledere med på turen, hvoraf vi havde Lars Aagaard og mig selv med som ledere herfra. Derudover var Jes Ingo fra Vejle, Anders Vedel fra Aalborg, Thorkild fra Stoholm og Finn Andersen fra Rødning med som ledere.

Det er hvert år en eftertragtet tur at komme med på for de aktive. Det ene år tages der til Berlin og det andet år til Sverige.

Det var en super hyggelig tur, hvor det var en fornøjelse at se de unge i aktion og se dem heppe på hinanden.



14 meter til Kristoffer og Emil.

Regionsstævne Aabenraa d. 30.5.

Med 32 deltagere stillede AAIG med ca ½ af deltagerne ved regionsstævnet. De resterende var 12 fra Vidar og 18 fra SINE. For så vidt kan man godt sige, at 62 deltagere er tilfredsstillende, men når det handler om 5 aldersklasser ved både mænd og kvinder, bliver det tyndt nogle steder og kun 3 klubber repræsenteret. Og selv om vi stiller med 32, var der flere udover disse, der kunne have fået en god (og billig) konkurrencetræning. Nå heldigvis hindrede det ikke folk i ind imellem at lave nogle flotte resultater.

Her er et udpluk. Øvrige resultater kan forhåbentlig ses på hjemmesiden.

10-11 år:

Elisabeth Auning vandt længde med flotte 4,4,09, 300m i 53,33 samt 60 m hæk i 12,54 efter hård kamp med Mille Marie Gydesen, der løb på 12,57. Maria Thorndal vandt kugle med 7,10. Disse 3 samt Julie Hussman vandt 4x200m i 2.23,07.

Drengene Jacob Barsøe, Viktor Falkenberg Stenderup, Andreas Petersen samt Mariam Otour stillede med et blandet stafethold 4x200m, som slog Vidars blandede hold med 2/100 sek – i tiden 2.27,03 – det er ca. 10 cm.

12-13 år:

Nina Ilsø vandt længde i 4,48 og kugle med 10,17. Her stødte Celina Kulby 7,74. Alexander Salby var ude i hård kamp på 3000m, som han dog vandt med 11.37,93. Jacob Guldager vandt kugle med 10,33 og højde med 1,36.

14-15 år:

I kugle blev man vidne til fornemme præstationer: Kristoffer Thomsen og Emil B Petersen begge over 14 m – 14,03 og 14,02 – og Mikkel Garbrechts 12,73 lader sig bestemt også se. Mikkel kastede samtidig 31,02 i diskos. Casper Guldager vandt 100m hæk i 18,29. Harpo Ravn, Mikkel, Kristoffer og Jan Erik E Møller vandt 4x200m stafet i 1.50,07.

Isabell Paprotny var ikke slået ud efter en hård mangekampswEEKend og vandt 80 m hæk i 13,33, længde med 5,01 og 300m i 44,05 alle glimrende resultater. Ida Ilsø vandt kugle med 10,23 og gode resultater her også til Fawzie Otour med 9,49 og Ditte Mikkelsen med 9,13. For så vidt også Isabell med PR på 7,61 – værdifuldt til mangekampen. Dorthe Sommerlund vandt 3-spring med 9,60 foran Ditte med 9,46. Disse 2 samt Fawzie og Isabell vandt stafetten i 2.01,18.

16-17 år:

Her imponerede Nikolaj Mastrup med en flot PR efter et sololøb i 52,22. Christoffer Trier Månnson vandt 110m hæk i 17,25 og højde med 1,60. Anna Thorndal leverede også en flot PR på

400m med 62,51 hårdt presset af Natalie Lassen i 63,07.

Senior:

Her benyttede veteranerne Lars Aagaard med 9,37 i kugle og 25,49 i diskos og Andreas Møller med 4,03 i længde sig af konkurrencemuligheden. Marie Aagaard kastede 34,07 med diskossen – hov er hun da ikke 14-15 årig. Jo men ville godt prøve lidt med seniorredskaberne også og faktisk ikke så langt fra sine resultater med den lettere diskos. Hun stødte også 11,23, hvor Mathilde Uldall Kramer fik 9,20, faktisk flot af den lovende sprinter. Mathilde, Anna, Natalie og Kirsten E Møller vandt stafetten med 1.53,99.

Helge Laursen

Bolledamer.

Hans Sjursen kom fredag inden Bjergmarathon ind i køkkenet, hvor en flok damer var travlt beskæftiget med at smøre boller til hjælperne. Frejdigt udbryder Hans: ”Nå her har vi nok bolledamerne”. Han fik enkelte misbilligende blikke med på vej ud. ”Bolledamerne” genfandt dog hurtigt kammertonen, for da Hans fortalte mig om bolledamerne, så måtte jeg jo ind og se, hvad der foregik, og udbrød: ”Jeg skal jo lige se, hvad sådanne bolledamer går og laver”. ”Ja” lød svaret ”og vi kan fortælle, at vi har gode skinker”. (ja det var så skinken til at komme på bollerne).

Aabenraa Triathlon søndag den 21. august 2011

Vores kære formand Jesper har fået nyt arbejde - i Århus ! Da vi gerne vil holde liv i Aabenraa Triathlon, vil vi danne et team af medlemmer der sørger for afviklingen 2011. Til dette formål har vi brug for nogle frivillige hjælpere- dagen før og på selve dagen. Så hvis i har tid og lyst meld jer venligst hos mig.
wilhelm@post.tele.dk 74620800
/40171800 (Jes)

Sommerferietræning

Den sædvanlige atletiktræning er aflyst. Der er fælles træning hver mandag og torsdag fra kl. 17-18 med skiftende trænere. De yngste op til 9 år har dog kun om mandagen. Dette starter mandag d. 27.6. og almindelig træning begynder igen mandag d. 15.8. Dec 12-15 årige begynder dog mandag d. 8. 8. Der kan være tale om andet udover dette. Så får de pågældende særlig besked.

Helge L

Idrætsmærket for 2011

Så nærmer sig tiden, hvor du skal i gang med at tage idrætsmærket i atletik. Der er allerede mange i klubben der er godt i gang med at tage det i løb. Der er i skrivende stund 10 der har 2 godkendte løb og dermed kan få sit idrætsmærkediplom for 2011. Efter weekenden, hvor der har været Aabenraa Bjergmaraton vil der være mange flere. Følg med på Ove Schneiders hjemmeside.

I år vil vi starte lidt før med at kunne tage idrætsmærket i atletik på Aabenraa stadion, da vi har erfaring for, at det bliver ret tidligt mørkt i slutningen af september. Vi starter derfor allerede i midten af august. Første gang, hvor vi er på stadion er **tirsdag d. 16. august kl. 18.30**. Derefter vil Arne Hanfgarn, Anders Jørgensen og jeg på skift være på stadion hver torsdag og tirsdag kl. 18.30 til udgangen af september. Kravtiderne til idrætsmærket kan ses på DGI's hjemmeside. Er også i klubblad nr. 4 fra 2010.

Idrætsmærket kan tages fra man er 12 år og ja jeg tror at en af de ældste næsten har været 100 år. Så ... hold dig ikke tilbage.



Fra sidste års overrækkelse på Føtex

Sidste år var AAIG nr. 3 i Danmark af de klubber, hvor flest havde taget idrætsmærket. Der var 54, der havde taget mærket. Håber, at vi bliver endnu flere i år.



Idrætsmærketagere fra 2009

Bodil Nielsen

Terminsliste 2011

Dato	Kl.	Sted	Hvem	Arrangement	Ansvarlig
Juli					
Tor 7		Sønderborg	M	SGI løbet	
Fre 8 – Søn 10		Gøteborg, S	A	Världungdomsspelan	
August					
Tor 4	18.30.	Chr.feld	AMT	Felderløbet 5 – 10,5 km	
Fre 5	17.30.	Gråsten	AMT	Gråstenløbet 4,6 – 9,2 km	
Lør 6 – Søn 7		Østerbro	A	DM, senior	
Søn 7		Esbjerg	T	Esbjerg Triathlon	
Søn 7		Glücksburg	T	Ostseeman Ironman	
Lør 13		Helsingør	A	LTU, finale	
Lør 13		Haderslev	AMT	Dammen Rundt	
Søn 14		Haderslev	A	VT finale	
Søn 14		København	T	DM, triathlon, lang	
Lør 20		Nyborg	A	Regionsfinale, 10-13 år	
Lør 20 – Søn 21		Aabenraa	A	DM, mangedkamp, 14 år +	
Søn 21		Odense	T	Odense Eventyr Triathlon	
Søn 21		Aabenraa	T	Aabenraa triathlon	
Lør 27 – Søn 28		Odense	A	DM, ungdom	
Søn 28		Sønderborg	AM	Sønderjyske Mesterskaber, ½ Marathon	
Ons 31		Sønderborg	A	Regionsmesterskaber	
September					
Lør 3	14.45.	Tønder	AMT	Tønderløbet 4,35 – 10 - ½ marathon	
Lør 3 – Søn 4		Holbæk	AM	LM, atletik	
Lør 3 – Søn 4		Hvidovre	A	DM, veteraner	
Søn 4		Odense	AMT	Odense City løb 5 – 10 - ½ marathon	
Søn 4		Kolding	AMT	Kolding City ½ Marathon (+ 5 – 10km)	
Lør 10 – Søn 11			A	DT, kvalifikation	
Søn 11		Broager	AMT	Gendarmløbet 5 – 10 – 21,1 km	
Lør 17			A	DM, kastemangedkamp	
Lør 17		Kruså	M	Grænseløbet: 5,4 + 12 km	
Søn 18	10.00.	Sønderborg	A	Sønderjyske børnemesterskaber	
Søn 18		Odense	M	H C Andersen Marathon	
Lør 24		Vejen	A	Vestdanske holdmesterskaber, 10-13 år	Kirsten
Søn 25		Herning	A	Vestdanske holdmesterskaber, 15-19 år	
Søn 25		Berlin, D	M	Berlin Marathon	
Søn 25		Aabenraa	A	Veteran venskabsmatch	
Oktober					
Lør 8		Aabenraa	AMT	X-trem Mandehørm	

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 vandrukschebane 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° varmt vand
- Modstrømskanal
- Vandkanon

- Massage-dyser
- Vandrukschebane
- 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

