

## Hej allesammen

Håber alle er landet godt inde i det nye år.

**Vedr. lørdagstræning.** Der vil ikke være nogen træningsansvarlig tilknyttet, men ved sidste skovtræning inden jul var der ønske om at lørdagstræningen fortsatte.

Tidspunktet er stadigvæk kl. 10 - man sammensætter så alt efter hvem der dukker op.

Hvis der er en eller flere, der måske ville stå som træningsansvarlig(e) ved lørdagstræningen, ville det være rigtig fint - så gi' lige en tilbagemelding.

**Så der er lørdagstræning fra Aabenraa Stadion kl. 10**

### **Winterstrassenläufe i Drelsdorf**

Der er efterhånden nogle stykker der har været til vinterløbene i Drelsdorf (17 km nord for Husum)

Datoer er flg.: 4/1 - 18/1 og 1/2

Strækningen i Drelsdorf er en officielt opmålt rute - godkendt af det tyske atletikforbund (DLV) - så resultater herfra kan godkendes som rekorder.

På søndag gælder det første runde: Distance: 5 km (børn) - 5 km (ungdom) - 10 km (voksne)

Forhåndstilmelding var d. 30/12, men der kan eftertilmeldes (+3 Euro)

Se mere på: [www.oveschneider.dk](http://www.oveschneider.dk)

**Der er fælleskørsel fra Aabenraa Stadion kl. 7.45**

### **Sønderjysk cross turnering**

Næste runde er d. 10/1 i Kolding

Til årets cross turnering er der i alt 140 tilmeldte fra AAIG, men nye kan stadigvæk nå at komme med.

Nye tilmeldinger senest torsdag d. 8/1 kl. 20

Se mere på: [www.oveschneider.dk](http://www.oveschneider.dk)

### **Hamborg Marathon d. 26/4**

Sønderjysk Sejtrækkerselskab arrangerer tur til Hamborg Marathon

Tilmelding til turen senest d. 15/1

Se mere på: [www.oveschneider.dk](http://www.oveschneider.dk)

### **Træning**

Mandag kl. 18.15 - motionsløbetræning

Onsdag kl. 18.30 - interval og tempo træning (for øvede)

Torsdag kl. 18.15 - motionsløbetræning

Lørdag kl. 10.00 - motionsløbetræning - forskelligt

---

msh

Ove Schneider, AAIG motionisterne

Tlf: 74646772

Mobil: 30361196

Email: [oveschneider@mail.dk](mailto:oveschneider@mail.dk)

### **Links:**

[Aabenraa Bjergmarathon](#)

[AAIG atletik, tri og motion](#)

[Ove Schneider's løbeside](#) – her finder du også sidste nyt fra motionsafdelingen

PS: Hvis man ikke ønsker at modtage infomail fra motionsafdelingen - kan man afmelde [her](#)