



**Liebe
Alsternordler,
liebe
Vereinsmitglieder,**



zum Jahresende 2019 möchte ich Ihnen/euch wieder einen Überblick über die Höhepunkte der vergangenen Saison geben.

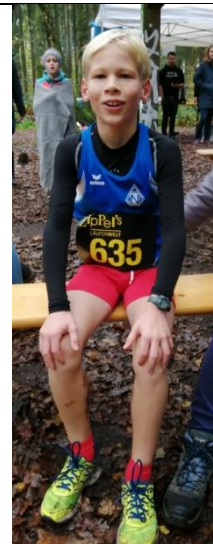
In unserer Vereinsarbeit setzen wir 5 Schwerpunkte:

1. Schwerpunkt: Der Kinder- und Jugendbereich.

Hier sind ca. 125 junge Athletinnen und Athleten aktiv.

Unsere Trainerinnen Svenja, Giulia, Sonja, Franziska, Laura, Daniela, Katharina, Julia, Annemarie und unsere Trainer Martin, Arne und Ron haben

- In den Osterferien in einem Trainingscamp in Westerstede die athletische Basis gelegt
- ihre Schützlingen durch systematisches und fachlich fundiertes Üben wieder einen Leistungszuwachs ermöglicht
- die jungen Sportlerinnen und Sportler bei Wettkämpfen zu sehr erfreulichen Leistungen motivieren können. Es gab bei den zahlreichen Wettkämpfen insgesamt **53 Hamburger Meistertitel**, davon 18 Titel im Bereich W 11-W14 und 35 Titel im Bereich M11- M14.



Jakob, M11,
Sieger im
Waldlauf über
4070 m in
15:54 min



Ron, Jg 2003, steigerte sich dieses Jahr enorm,
seine PB 2019
Weitsprung 6,18 m
Hochsprung 1,81 m
Stabhochsprung 3,60 m
100m 12,39 s
200m 25,11 s
400m 55,09 s



Annemarie, W14,
gewann 6 Hamburger
Meistertitel
Ihre PB 2019:
Stabhoch 2,40m
100m 14,24 s
Weitsprung 4,50 m
Hochsprung 1,44m
200m 29,35 s

Die große Zufriedenheit der Eltern unserer jüngeren Vereinsmitglieder wurde auch bei der Weihnachtsfeier mit mehr als 100 Anwesenden deutlich, als die Eltern das Engagement unserer Trainerinnen und Trainer lobten und einen Gutschein für den Trainerstab spendierten. Zusätzlich präsentierten sich unsere Trainerin Giulia und unser Trainer Martin im ganz neuen Licht. Herzlichen Glückwunsch!



2. Schwerpunkt: Sportabzeichen

Wir bedanken uns bei unseren Übungsleitern Nicola, Günter, Andreas, Edmund, Peter S. und Georg, die auf den Sportanlagen

- Sportplatz SZ-Süd Norderstedt
- Sportplatz Tegelsbarg Poppenbüttel
- Sportplatz am Exerzierplatz (Tura Harksheide)
- Sportabzeichenzentrum Beckermannweg 23 (Langenhorn)

Vereinsmitgliedern und Externen die Gelegenheit geben, ihre Fitness zu steigern oder zu erhalten. Insgesamt erfüllten in diesem Jahr **59 Aktive die Bedingungen des Sportabzeichens**.

3. Schwerpunkt: Sport für Jedermann/-frau

Älteren Menschen, die gern Sport treiben und die soziale Einbindung in Gruppen schätzen, wird von Nicola, Günter, Andreas und Edmund ein abwechslungsreiches Training geboten, bei dem die Schulung koordinativer Fähigkeiten mit der konditionellen Verbesserungen von Ausdauer und Kraft einhergeht. Bei einem lockeren Grillabend kamen sich die beiden Gruppen, die sonst in der Sporthalle GS Gottfried-Keller-Straße bzw. Sporthalle des Gym. Foorthkamp trainieren, näher.



4. Schwerpunkt: Senioren Leistungsgruppe : „ Ja! Jaa! Jaaa! “

Unter dieser Überschrift beschrieb in der Wochenzeitung „Die Zeit“ die Journalistin Nicola Meier eine Geschichte vom Altwerden und Jungbleiben und lieferte damit einen bewegenden Bericht über den Weltrekordlauf über 4 x400m der deutschen Nationalstaffel **M85** bei den EM in Venedig. (Die Zeit Nr.40 vom 26.9.2019). Aber was hat dieser Bericht mit uns, der LG Alsternord zu tun? Keiner unserer Aktiven war doch in dieser Staffel vertreten!

Jaaaa! Aber wir sind ganz dicht dran.

In der Vereinsjubiläumsliste für 2019 sind 13 Mitglieder genannt, die 1939 geboren wurden und damit im DLV-Bereich für die Altersklasse **M80** startberechtigt sind. Die sportlich wettkampffaktiven Mitglieder hatten diesen Moment kaum erwarten können. Gründlich vorbereitet stürzten sich Achtzigjähriger in die Wettkampfsaison- und dann ging es Schlag auf Schlag:

Reinhard Dahms stellte mit 2,40m im **Stabhochsprung** einen neuen deutschen Rekord auf und wurde deutscher Hallenmeister.



Die **4 x 200m** Staffel in der Besetzung Peter Suppa, Reinhard Dahms, Klaus D. Lange, Thoma Bartling verbesserte den deutschen Rekord auf 2:40,96 min

Auch über **4 x 100m** konnte der alte Rekord geknackt werden. Der neue Maßstab liegt jetzt bei 68,92s.

Besetzung:
Manfred Edelbüttel, Hans Joachim Lange,
Paul Busse, Reinhard Dahms





Nach diesen aufsehenerregenden Resultaten fühlten sich die **Jungspunde von der M75** genötigt, darauf hinzuweisen, dass auch sie eine Menge drauf haben und sich in der Warteschleife auf die Goldenen Achtziger bewegen. Sie stellten Anfang Februar erst einmal einen **Weltrekord über 4 x 400m in 5:59,95 min** auf!
 Besetzung:
 Heinz Keck, Thomas Bartling, Hartmann Knorr, Christian Boysen

Dann, als sie nach Beendigung der Freiluftsaison wieder genügend Kraft getankt hatten, kündigten sie für den 15.12. noch **einen neuen Weltrekord** an. Unter tosendem Jubel von Hunderten jugendlicher Wettkämpfer in der LTH verbesserten sie den alten Rekord um mehr als 20 Sekunden. Die korrigierte Zeit wurde auf 5:39,92 min festgesetzt. Besetzung:
 Axel Wendt(1940), Christian Boysen(1942), Heinz Keck (1941), Hartmann Knorr (1940)



Der Seniorensport in der LGAN ist schon ein besonderes Phänomen. Wer im Allgemeinen an die sportmotorischen Leistungen von Menschen über 70 /80 denkt, assoziiert in seinem Umfeld vielleicht Bedächtigkeit, Bewegungseinschränkungen, Hilfsbedürftigkeit.

Doch nicht so bei der LG Alsternord. Wird schon bei den Jedermännern/-frauen eine erfreuliche sportmotorische Vielseitigkeit sichtbar, so zeigen auch die altersmäßig weit fortgeschrittenen 75 – 84-jährigen Wettkämpfer, die sich seit Jahrzehnten unter Anleitung des 82-jährigen Seniorentainers Hans Joachim Lange vorbereiten, jedes Jahr wieder erstaunliche Spitzenleistungen.

Die Bilanz für 2019 sieht so aus:

	DM Halle	DM Freiluft	WM Torun	EM Venedig	M80	M75
Gold	2	4	2	3	DR:4x 200m	Weltrekord 4 x 400m Halle
Silber	1	9		1	DR: 4x100m	
Bronze	2	5			DR: Stabhoch	

Doch müssen wir 2019 auch eine traurige Mitteilung machen:

Die Senioren der LG Alsternord trauern um ihre langjährigen Sportkollegen

Georg West * 1937 +2019 Übungsleiter der Freitagsgruppe

Martin Lauer * 1937 + 2019 Olympiasieger 1960, dreifacher Weltrekordhalter

5. Schwerpunkt: Unsere Sportwettkämpfe

Viele Vereine in Deutschland geben durch die von ihnen veranstalteten Wettkämpfe den Aktiven Gelegenheit, ihren Trainingszustand bei 100%-iger Anstrengung zu testen. Die LGAN organisiert diese 4 Sportveranstaltungen:

a) Saisonöffnung auf dem Sportplatz SZ Süd Anfang Mai : **Jüngster Nachwuchs**



b) **Sprintermeeting**- Jung und Alt, Sportlerinnen und Sportler auf gleicher Höhe im Collatz und Schwartz-Stadion bei Tura Harksheide



- c) Erstmals 2019: **Werferabend** am SZ Süd für die Disziplinen Speer- und Diskuswerfen, sowie Kugelstoßen



- d) **Herbstwaldlauf** im Rantzauer Forst am ersten Sonntag im November



Liebe Mitglieder,

Im Namen des Vorstands möchte ich mich besonders bei allen Aktiven, allen Trainerinnen, Trainern und den Funktionsträgern ganz herzlich für ihren engagierten Einsatz bedanken.

Wir wünschen Euch allen eine harmonische Weihnachtszeit, ein gesundes und verletzungsfreies Jahr 2020 und weiterhin viel Spaß und Erfüllung beim Sport.

Antoni Thomag

