	Liebe Alsternordlerinnen liebe Alsternordler	

Eigentlich sollte am Jahresende ein zufriedener Rückblick auf die sportlichen Leistungen unserer

Aktiven, auf die Arbeit in den verschiedenen Trainingsgruppen und auf den Verlauf der von der LGAN veranstalteten Wettkämpfe im Mittelpunkt stehen. **Eigentlich**...
Dabei begann die Saison 2020 doch gewohnt dynamisch:

Unsere Jüngsten:

„für uns Tangstedter ist es immer ein Highlight, mit den "Kleinen" U8, U10 und U12 im Frühjahr zum Hallensportfest nach Ahrensburg zu fahren! Die Kinder sind mit Spaß und Ehrgeiz bei diesem Teamwettkampf dabei und erkämpfen sich Punkte im Zielballwurf, Medizinballstoßen, in der Slalom- und Hindernisstaffel sowie in der abschließenden Rundenstaffel.“ (Sonja und Laura P.) „ die Stimmung in der Halle kochte, unsere schnellen Jungs liefen mit vollem Einsatz und kämpften um jeden Zentimeter, was mit dem Staffelsieg belohnt wurde „ (Katja L.)

Unsere Jüngsten

Unsere Senioren

Ein ähnlich emotional bewegendes Sportereignis spielte sich am 25.1.20 bei einem Einlagewettbewerb während der U14-Qualifikation in der LTH Hamburg ab.
Es traten auf die Senioren M75 mit der Staffel 4 x 800m:

„Auf die Plätze!" „Fertig!" „Los!" Gleich nach dem Startschuss verwandelte sich die Halle in einen Hexenkessel. Stürmische Anfeuerungen von allen Seiten, bisweilen fragende Blicke: „Oldies?" „Opas?" „Alte Männer?" „Schwach und gebrechlich?" rief es durcheinander. Nein, kein Einziger der begeisternd anfeuernden 339 gemeldeten Kinder und Jugendlichen und keiner der vielen Mütter und Väter dachte beim Erkennen des dynamischen Laufstils dieser Aktiven auch nur eine Sekunde daran, diese Sportler in die Kategorie „ schwach und gebrechlich" einzuordnen. „Oldies?" - ok „Opas ?" - ok „Alte Männer ?" - nicht nett, aber gerade noch ok. Aber „alt und gebrechlich ?" - nie und nimmer!
Nein, alle deutlich jüngeren Menschen in der Halle bekamen ein völlig neues Bild von den Fähigkeiten trainierter Senioren vermittelt und bei manchem wird insgeheim die Hoffnung aufgekommen sein, wie beruhigend es wäre, später auch mit ähnlicher Fitness gesegnet zu sein. Und die Laufzeit?
Stolze 5:36,99 min und neuer ***Hallenweltrekord!*** *Und wenn sie schon mal dabei sind…… 6 Wochen später knackten die M75 auch noch den* ***Hallenweltrekord*** *über 4 x 800m.*

Weltrekord -Teams M75 links: Axel Wendt, Bernd Fölschow, Heinz Keck, Hartmann Knorr und rechts mit Thomas Bartling (283)

Weitere Saisonhöhepunkte der Senioren: Norddeutsche Meisterschaften in Berlin 16.2.2020
Stefan Mahn, M50, Gold über 60m in 8,18s und
Ingeborg Thoma, W65, Gold beim Weitsprung 3,29m

Deutsche Meisterschaften Erfurt 28.2.-1.3.2020:
„Mit vielen Saisonbestleistungen, 4 DM-Titeln und 6 Vereinsrekorden endete für einige unserer WettkampfsportlerInnen mit diesem Höhepunkt die Hallensaison 2020.

Horst Hufnagel M85 – Gold über 60 m (11,05s) und Gold über 200m (39,01s),
Hartmann Knorr M80 –Gold über 400 m (79,93s und über 800m (3:06,45 min),
Reinhard Dahms M80 –Silber im Weitprung (3,71m) und Stabhochsprung (2,20m)
Ingeborg Thoma Bronze - Weitsprung (3,40m) und Marko Heins M50 -PB über 60m Hürden (9,65s)"
(s.Mahn)

Fit auf den Punkt, nämlich für die EM in Braga, Portugal, Ende März, so war es geplant. **Doch dann kam Corona**. **"Es ist ernst. Seit der Deutschen Einheit, nein, seit dem Zweiten Weltkrieg gab es keine Herausforderung an unser Land mehr, bei der es so sehr auf unser gemeinsames solidarisches Handeln ankommt"** Nach dieser Warnung der Bundeskanzlerin Frau Dr. Merkel vor einer „Herausforderung historischen Ausmaßes“ am 18. März galten in Deutschland Ausgangsbeschränkungen, Schulen und Kitas wurden geschlossen und Großveranstaltungen untersagt, viele Firmen und Betriebe stellten die Produktion ein, Geschäfte mussten schließen, Sport- und Spielplätze wurden gesperrt. Sämtliche Wettbewerbe, die wir seit Jahren selbst veranstalteten, wie „Jüngster Nachwuchs“, „Sprinter-Meeting“ und Waldlauf scheiterten an den Corona-Auflagen. Auch die Sportlerehrung anlässlich des 50.Jubiläums der Stadt Norderstedt wurde abgesagt und unseren jugendlichen Aktiven Annemarie K., Julia M., Zoe D., Tia D., Jenna P., Theresa K., Anastasia V., Katharina V., Jan S., Malik T., Tim S., Felix S., Jakob L., Jakob K., Claus M., Jan H. und Matthis P. wurden die Bronzemedaillen für ihre Landesmeistertitel 2019 erst im Dezember zugestellt. Ingeborg T. erhielt eine Goldmedaille für einen DM-Titel.

Erst Anfang Mai wurden Lockerungen zugelassen. Auf den Sportplätzen mussten die Anweisungen der Gesundheitsämter beachtet werden: Hygienepläne erstellen, Anwesenheitslisten führen, Händedesinfektion vor und nach dem Training, 10er Gruppen bilden, Trainingsgruppen auf dem Sportplatz in Mindestabständen verteilen.

Aber alle Aktiven, Alt und Jung, waren glücklich, endlich wieder gemeinsam Sport treiben zu dürfen.

Unsere Jugendlichen

Wegen der Einschränkungen fielen viele Wettkämpfe im Sommer aus. Dennoch ist die LGAN-Bilanz bei den Landesmeisterschaften der Jugendlichen beachtlich: (Svenja.S)

	Gold	Silber	Bronze	**Medaillen gesamt**	Teilnehmer/ -innen
U12 Halle	1		1	**2**	9
U14 Halle	5	5	6	**16**	15
U16 Halle	8	7	6	**21**	14
U18 Halle			1	**1**	6
U20 Halle				**0**	2
Frauen/Männer Halle				**0**	1
Mehrkampf Halle			4	**4**	6
U14 Freiluft	14	3	1	**18**	14
U16 Freiluft	7	6	8	**21**	10
U18 Freiluft		1	2	**3**	4
U20 Freiluft				**0**	2
				86	

Darüber hinaus glänzte Jenna P. noch mit einem neuen Vereinsrekord im Stabhochsprung U16 mit 2,60m.

Annemarie Pia Zoe Julia

Jenna

Felix

Jan

Julia

Anfang August wurde unser Ehrenpräsident Klaus Schmidt 90 Jahre alt. Im Kreis der Familie und vieler Freunde wurde dem Jubilar gemäß Corona-Bedingungen im Freien gratuliert. Der Vorsitzende unseres Stammvereins SCALA, Herr Blöh, bedankte sich bei Klaus für 66 Jahre Mitarbeit im Verein. Auch der HHLV war durch die Leiterin der Geschäftsstelle, Frau Lutter-Baumann, vertreten. Sie würdigte Klaus langjährige Mitarbeit in der Hamburger Leichtathletik.

Auch die Senioren nutzten die kurze Wettkampfphase zwischen Ende August und Mitte September. Aber wie?
Die Männer M80 lieferten bei den **Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Zella-Mehlis 23.8.2020** einen sensationellen Fünfkampf ab:

Gesamtergebnis

Rang / Bib	Name / Verein	LV / JG	Ergebnis	SPE	200	DIS	WEI	1K5	Info
1	**Knorr Hartmann**	HH	**3.541**	24,24	34,16	20,09	3,38	7:03,99	
99	LG Alsternord Hamburg e.V.	1940			-0,1		+1,2		
				(600)	(797)	(524)	(746)	(874)	
2	**Wendt Axel**	HH	**3.000**	21,83	35,95	17,19	3,11	7:39,40	
101	LG Alsternord Hamburg e.V.	1940			+0,1		+0,1		
				(526)	(686)	(430)	(626)	(732)	
3	**Seyerlein Karlheinz**	BY	**2.988**	16,11	33,80	20,31	3,25	8:15,81	
51	TV Leutershausen	1940			+0,1		+0,1		
				(352)	(820)	(532)	(686)	(598)	
4	**Lange Klaus-Dieter**	HH	**2.821**	22,02	35,66	18,89	3,14	8:56,83	
100	LG Alsternord Hamburg e.V.	1939			+0,1		+0,6		
				(532)	(703)	(485)	(639)	(462)	
5	**Bartling Thomas**	HH	**2.265**	20,34	40,15	15,50	2,86	9:05,83	
98	LG Alsternord Hamburg e.V.	1939			-0,1		+1,0		
				(480)	(456)	(376)	(519)	(434)	

Gold im Einzel: Hartmann Knorr und Gold im Team: von links:
Axel Wendt, Thomas Bartling, Hartmann Knorr, Klaus Dieter Lange

„Hallo Champions, tolle Leistungen von Euch allen und höchst bemerkenswert, dass nach Thomas nun Hartmann die 5-Kampf-Tradition für unseren Verein mit Ausrufezeichen fortführen konnte!!
Daher von mir der besondere Glückwunsch an Dich, Hartmann!! Nicht nur wegen des Titels, sondern aus Hochachtung darüber, mit welcher Konsequenz Du nun diese komischen Geräte (Diskus, Speer), mit denen Du bis vor einiger Zeit nicht allzu viel anfangen konntest, meisterlich weggeschleudert hast!! Genauso aber meine Hochachtung für Deine Leistung, Axel, insbes. wegen Deiner 1.500 m(!), mit denen Du unter den gegebenen persönlichen (gesundheitlichen) Umständen Dich zur Vizemeisterschaft durchgebissen hast!! Toll!! Als Mitstreiter für den weiteren Titel, Klaus und Ex-Meister Thomas, nämlich die Mannschafts-Meisterschaft, meine Extra-Glückwünsche!!“ (Klaus G.)

Landesmeisterschaften Mehrkampf 30.8.2020 in Husum:

3 Aktive der LGAN und 3 LM-Titel.
„Ingeborg beendete als Siegerin in der W65 ihren Wettbewerb mit 1.702 Punkten. Axel musste im Vergleich zu seinen 3.000 Punkten bei den Deutschen Meisterschaften einige Abstriche machen, siegte aber in der M80 mit immer noch sehr ordentlichen 2.815 Punkten. Stefan, als Landesmeister in der M50, errang bei seinem allerersten Fünfkampf 2.663Punkte.“ (S.Mahn)

Axel Wendt, Ingeborg Thoma, Stefan Mahn

Landesmeisterschaften Einzel 19.9.2020 in Flensburg

Man muss es einfach gesehen haben! Sind dies vulnerable, gebrechliche Menschen? Diese Männer Jahrgang 1940 und älter können sogar noch sprinten!

Von links: Wolfgang Reuter (1929), Reinhard Dahms (1939), Klaus -Dieter Lange (1939) Hans-Joachim Lange (1937), Paul Busse (1938) Siegerzeit: 16,45 s

Und einen neuen deutschen Rekord mit der Staffel 4 x 100m stellten sie nebenbei in 1:07,35 min auch noch auf.

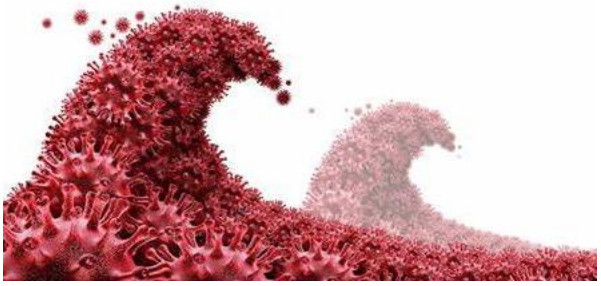
Axel Wendt H-J Lange Reinhard Dahms K-D Lange

Ergebnisse bei den LM zusammengefasst

	Gold	Silber	Bronze
W65	2	1	
M50	1		2
M65		1	
M75	3		
M80	6	3	1

Die zweite Welle

Nach den Herbstferien veränderten sich die Infektionszahlen. Trainingsgruppen mussten geteilt oder Hallenzeiten verändert (WSV Tangstedt) oder ganz abgegeben werden, da mit 45 Kindern unter Corona-Bedingungen kein Sport in der Halle möglich ist. Damit bei früher Dämmerung auch Techniktraining für die Jugendlichen gefahrlos organisiert werden kann, wurden LED-Strahler auf Stative montiert, um das Training draußen auf dem sonst unbeleuchteten Platz zu ermöglichen (SZ Süd).



Auch Jedermänner und -frauen versuchten möglichst lange draußen zu trainieren, ehe sie sich zum reglementierten Hallentraining einfanden.
Die SeniorInnen M50 und M60+ stellten sich notgedrungen auf Freilufttraining im Winterhalbjahr ein, da der HHLV in der LTH nur Nachwuchsleistungssportler berücksichtigen wollte und unseren Senioren keine Hallenzeiten zuwies.

Doch seit dem 2. November schränken neue Verordnungen unsere Aktivitäten noch drastischer ein: Mit dem Einsetzen der 2. Welle darf in Hamburg nur noch allein oder zu zweit auf Sportanlagen im Freien trainiert werden, in Norderstedt hingegen sind die städtischen Anlagen für die außerschulische Nutzung gesperrt. Trainingspläne müssen jetzt individuell (oder zu zweit) in Parks, auf Feld- oder Wanderwegen abgearbeitet werden. Doch unsere engagierten Jugendtrainer zeigten sich erfindungsreich:

Auf einer LGAN- Jugend-Homepage veröffentlichten sie für die jeweiligen Altersklassen Trainingspläne, richteten Online - Trainingsstunden für Zuhause ein, organisierten Theorie - Workshops über Zoom.

Und... es wurde eine Deutschland-Challenge gestartet. Alle Kilometer, die seit Herbst von LGAN-Jugendlichen und Eltern gelaufen wurden, werden gemeldet und addiert. Letzte Woche war die Vereinsgemeinschaft bei knapp 900 km angekommen, das Team hat also virtuell die bayerisch-österreichische Grenze erreicht- muss allerdings noch den Rückweg bis Weihnachten schaffen!

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 in diesem herausfordernden Jahr bedanken. Corona zwingt uns alle zu Rücksichtnahme, verantwortlicher Beachtung der Regeln, zu Vorsicht und Geduld. Aber auch wenn kein Gruppentraining zulässig ist, treibt weiterhin Sport (draußen), erhaltet euch damit eure Fitness und stärkt euer Immunsystem.
Hoffen wir auf eine bessere Zeit in 2021.

Bleibt bitte gesund!

Antoni Thoma