



LG ALSTERNORD



Hamburger Meisterschaften in Lübeck

Saison-Rückblick 2021

Die Saison 2021 war wegen der Corona- Pandemie zum zweiten Mal gekennzeichnet durch Ausfälle und Absagen von Leichtathletik-Veranstaltungen. Größere Ereignisse wie WM, EM, Team-DM und die Hallen-DM fanden nicht statt. Highlights der Saison waren somit die Freiluft-DM in Baunatal und die Hamburger Meisterschaften in Lübeck zusammen mit den Verbänden SH und MV. Folglich war auch die Ausbeute an Medaillen überschaubar. Die einzige Goldmedaille bei der DM in Baunatal konnte Reinhard Dahms im Weitsprung der AK M80 für sich verbuchen. Klaus-Dieter Lange, ebenfalls M 80, errang 2 x Silber über 100 Meter und 200 Meter.

Unser neues Mitglied, Manfred Darimont, hat sich bei uns gut eingelebt, gut trainiert und wurde auf Anhieb Hamburger Meister über 100 Meter und 200 Meter der AK M 80.

Weitere sieben Titel, drei zweite Plätze und ein dritter Platz komplettierten die Ausbeute bei den Hamburger Meisterschaften.

Eine respektable Leistung vollbrachte Dr. Frank Sonntag, inzwischen in der Altersklasse M 75, beim Hamburg-Marathon. Nach anfänglich gutem Tempo stürzte Frank kurz vor dem Bahnhof Ohlsdorf auf den Asphalt und musste im DRK-Zelt ca. 30 Minuten behandelt werden.

Gut verpflostet rappelte sich Frank wieder auf, setzte seinen Lauf in moderatem Tempo fort, und kam dennoch als Hamburger Meister seiner Altersklasse ins Ziel !!

Ingeborg Thoma war trotz der vielen Absagen von Veranstaltungen mit 15 Einzelstarts eifrigste Starterin gefolgt von Reinhard Dahms mit 12 und Klaus-Dieter Lange mit 10 Starts.

Eine Ehrung gab es auch. Im Juni wurde Hartmann Knorr vom HLV mit einem Pokal und einem Buch als bester Senioren-Sportler des Jahres 2020 ausgezeichnet.

In der Saison 2021 haben 11 Athleten der LG Alsternord 16 (Vorjahr 21) Leichtathletik-Veranstaltungen besucht .

Wir alle bedauern das Ableben unsres langjährigen Sportfreundes Horst Hufnagel. Horst verstarb nach längerer Krankheit am 9. Februar. Wir werden Horst Hufnagel in dauerhafter Erinnerung behalten.

Hallenbestleistungen 2021

Wegen Corona fanden 2021 keine Hallensportfeste statt !!

100 Meter

15,39 Sek.	Klaus Gailus	M 75	10.9.	Baunatal	4. PL DM
16,25	Klaus-Dieter Lange	M 80	8.8	Berlin	
17,81	Manfred Darimont	M 80	22.8.	Lübeck	HH-M.
19,80	Paul Busse	M 80	22.8.	Lübeck	

100 Meter, handgest.

13,1 Sek.	Stefan Mahn	M 50	28.7.	HH-Jahnkb.	
17,2	Christian Boysen	M 75	7.7.	HH- Jahnkb.	
18,1	Reinhard Dahms	M 80	15.8.	HH-Jahnkb.	
18,4	Paul Busse	M 80	15.8.	HH-Jahnkb.	

200 Meter

33,20 Sek.	Klaus Gailus	M 75	12.9.	Baunatal	6. PL. DM
35,04	Klaus-Dieter Lange	M 80	12.9.	Baunatal	2. PL. DM
38,31	Manfred Darimont	M 80	22.8.	Lübeck	HH-M.
42,60	Paul Busse	M 80	22.8.	Lübeck	

400 Meter, handgest.

87,2 Sek.	Hartmann Knorr	M 80	28.7.	HH-Jahnkb.	
-----------	----------------	------	-------	------------	--

1500 Meter

7:20,5 Min.	Hartmann Knorr	M 80	28.7.	HH-Jahnkb.	
-------------	----------------	------	-------	------------	--

Marathon

5:49:35 Std. 5:28:50	Dr. Frank Sonntag	M 75	12.9.	Hamburg	HH-M.
------------------------------------	-------------------	------	-------	---------	-------

4 x 100 Meter-Staffel

M 75 78,45 Sek.	(Busse, Gailus, Dahms, Darimont)		22.8.	Lübeck	HH-M.
-----------------	----------------------------------	--	-------	--------	-------

Weitsprung

3,66 Meter	Reinhard Dahms	M 80	11.9.	Baunatal	1. PL DM
------------	----------------	------	-------	----------	----------

Kugel (3 Kg)

9,74 Meter	Reinhard Dahms	M 80	18.8.	HH-Jahnkb.	
9,16	Klaus-Dieter Lange	M 80	4.9.	Wendelstein	

Diskus (1 Kg)

26,25-30,66 Meter 18,17	Reinhard Dahms	M 80	18.8. 18.8.	HH-Jahnkb. HH-Jahnkb.	
---------------------------------------	----------------	------	---------------------------	-------------------------------------	--

Speer (400 Gr.)

30,80 Meter	Reinhard Dahms	M 80	22.8.	Lübeck	HH-M.
22,09	Klaus-Dieter Lange	M 80	5.9.	Weinstadt	
19,41	Paul Busse	M 80	22.8.	Lübeck	

Speer (500 Gr.)

16,00 Meter	Christian Boysen	M 75	7.7.	HH-Jahnkb	
-------------	------------------	------	------	-----------	--



Bestleistungen von Ingeborg Thoma, (W 65), 2021

100 Meter	19,04 Sek.	8.8.	Bredstedt					
Hochsprung	1,03 Meter	22.8.	Lübeck	HH-M				
Weitsprung	3,27 Meter	8.8.	Bredstedt					
Kugel (3 Kg)	7,26 Meter	8.8.	Bredstedt					
Dreikampf	100 m	Weit	Kugel					
	19,04 Sek.	3,27 m	7,26 m	1726 Pkt.	8.8.	Bredstedt	HH-M	



Die Sportabzeichen-Prüfung 2021 haben abgelegt:

Wolfgang Saß 61. Prüfung, Kurt Higgelke 56 x, Hartmann Knorr 40 x

Peter Suppa 40 x, Christian Boysen 30x, Ingeborg Thoma 20 x

Hans-Joachim Lange 18 x, Georg Behringer 16 x, Helene Timmermann 14 x,

Stefan Mahn 8 x, Antoni Thoma 2 x

F.d.R.: Peter Suppa, Hamburg, im Oktober 2021



Nachtrag Bestleistungen Heinz Keck (M 80) 2021

100 Meter	16,34 Sek.	14.8.	Rheine
Hochsprung	1,12 Meter	30.10.	Bad Bentheim
Kugel	10,75 Meter	30.10	Bad Bentheim
Diskus	27,37 Meter	2.10.	Stadthagen
Hammer	30,35 Meter	30.10	Bad Bentheim
Speer	22,02 Meter	30.10.	Bad Bentheim
Gewicht	13,82 Meter	30.10.	Bad Bentheim
Werfer 5-Kampf	3721 Punkte	30.10.	Bad Bentheim
	Hammer Kugel Diskus Speer Gewicht		
	30,35m 10,21m 24,85m 22,02m 13,82m		

Diese 3721 Punkte sind gleichzeitig neuer Hamburger Rekord der Altersklasse M 80.

Alter Rekord: 3664 Punkte, erbracht von Alexander Marini am 8.7.17 in Preetz

Erstellt am 7. November 2021
Peter Suppa



Bilder aus der Saison

2021



Lauftraining mit Toni



Die Eisenbieger



Warmlaufen muß sein

2021



Deutscher Meister im Weitsprung 2021



Mit Sport kann man nicht frühgenug anfangen



Ehrung bester Senioren-Leichtathlet 2021

2021



Leicht verplastert im Marathon-Ziel



Das Fernsehen war auch da

2021



Bäckermeister Klaus schneidet den Kuchen an



So geht's auch

Gesundheit, Glück und Erfolg.



... und ein tolles
neues Jahr

