
	Liebe Alsternordlerinnen, liebe Alsternordler,	
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Eltern,
auch dieser Jahresrückblick 2025 ist wieder eine Koproduktion, zu der viele engagierte Köpfe beigetragen haben. Vielen Dank euch allen.
Vor dem Einstieg in die Feinheiten der LG Alsternord hier noch ein kurzer Überblick.

- **Kinder- und Jugendtraining: Trainerinnen und Trainer**

Seit Jahresbeginn 2025 ist unser neues Trainerquartett Jakob L., Jakob K., Mattes und Ralph im Einsatz. Jetzt sind bei unseren Stammvereinen insgesamt 13 C-Trainerinnen /Trainer, die zusätzlich von den Co-TrainerInnen Julia, Tia, Charlotte, Greta, Rosalie, Konstantin unterstützt werden.

1.SCN: Jenna, Emma, Steffi **Tura:** Jana, Daniela, Jakob L., Ralph, Solveig, Ron, Svenja

WSV : Sonja, Mattes, Jakob K.

Zum Trainerteam gehört auch noch unsere Physiotherapeutin **Birgit** Schumann, die bei muskulären Beschwerden oder Verspannungen für Abhilfe sorgt und durch kompetente Beratung ein verletzungsfreies Leistungstraining fördert.

- **Optimierung durch qualifizierte Koordinatoren**

Alle TrainerInnen der LGAN werden durch **Svenja** und **Ron** ständig beraten und in gesonderten Schulungen in ihrer Handlungskompetenz verbessert.

Unsere 2. Vorsitzende **Svenja, B-Trainerin (Sprung),** ist unsere Trainerin für **Stabhochsprung** und Mehrkampf, welche nie den Überblick verliert und dafür sorgt, dass alles läuft – ruhig, zuverlässig und konstant. Vielen Dank für deinen unermüdlichen Einsatz! Aber diese Worte drücken nicht annähernd aus, was du für uns bist, deshalb hat die Jugendwartin Anna es noch deutlicher formuliert:

Lobeshymne von Jugendwartin Anja

Hey Svenja,
wir hoffen, du bist bereit für eine schon längst fällige Lobeshymne auf dich!
Du bist unsere „Allwetter-Trainerin“. Egal ob bei sengender Hitze oder strömenden Regen, bei heftigem Wind oder eisiger Kälte... die widrigsten Bedingungen halten dich nicht ab, uns zu trainieren...

... und ganz ehrlich... nichts freut uns mehr, als bei jedem Wetter von dir bewegt zu werden. Du bist die „Profibetreuung der Wettkämpfe“. Du reist nicht nur mit uns in entlegene Orte Deutschlands und kümmerst dich um Übernachtungsmöglichkeiten. Du hast unsere Starts im Blick, sorgst für Schatten- und Regenschutz, Sicherheitsnadeln und Tape.

... und ganz ehrlich... ohne dich wären wir von der Sonne verbrannt, im Wasser ertrunken und auseinandergefallen!

Du bist unser „Organisation-Genie“. Es gibt nichts, was du nicht optimal koordinierst. Spond-App, Wettkampfeinsätze, Trainerteam (an der Stelle küssen wir alle Ron und Daniela), Physiobetreuung (auch ein fetter Schmatzer an Birgit), Wettkampfausrichtung, Trainingslager, Fahrdienste, Onlineschulung...

... und ganz ehrlich... wir fragen uns, wann du schläfst!

Du bist der „LGAN-Motor“, der unsere Muskeln zum Brennen bringt und die Lungen platzen lässt, der Bewegung statt Stillstand bedeutet. Du scheust keinen Aufwand, um das Bestes aus uns herauszuholen.

... und ganz ehrlich... nichts freut uns mehr als diese Quälerei, denn ohne diese wären wir wahrscheinlich alle fett und faul!

Du bist das „Herz und die Seele unser Leichtathletik-Familie“. Durch



dich sind wir nicht nur eine Gruppe von Athleten, sondern ein echtes Team. Gemeinsam sprinten und springen wir, überlaufen Hürden, fliegen über Latten und werfen Objekte. Es gibt keine Tabus, außer miese Stimmung zu verbreiten.

... und ganz ehrlich... wir können nirgendwo so gut schwitzen, lachen und fluchen wie auf der Tartanbahn.

Liebe Svenja, Danke für deine unermüdlichen Einsätze, deine Geduld und vor allem deine Energie. Du bist für uns von unschätzbarem Wert.

Applaus für die beste Leichtathletik-Trainerin!

Video hier:

<https://www.lgalsternord.de/2025/08/24/stabhochsprung-der-extraklasse-an-der-flensburger-hafenspitze-unsere-athletinnen-und-athleten-beim-cityspringen/>



Unser B-Trainer (Sprint, Sprung) Ron betreut die C-TrainerInnen und ist als Koordinator „ Spielgemäßes Leichtathletiktraining mit Kindern“ in Verantwortung. Darüber hinaus leitet er das Training der Leistungsgruppe Sprint .



Anja beschreibt Rons Qualitäten so:



Ron ist unserer Sprint-Trainer, dessen Kopf vor Kreativität nur so sprudelt. Sein Akku scheint nie leer zu sein – nur sein Magen ist es erstaunlich oft. Häufig kommst du ein paar Minuten verspätet zum Training. Dafür bringst du umso mehr Power, gute Laune und neue verrückte Trainingsideen mit. Vielen Dank für all deine Zeit und Energie!

Ron wiederum sieht das Sportjahr 2025 so:

Mit dem neuen Jahr kommen neue Aufgaben, Hindernisse und Chancen auf uns zu. Gleichzeitig bedeutet es aber auch, dass wir die Aufgaben, Hindernisse und Chancen 2025 gemeistert haben. Mit diesem Text

wollen wir auf die vergangene Saison zurückblicken, auf die Höhen und Tiefen, das Laute und das Leise – und auf ein gemeinsames sportliches 2025.

Mit Freude können wir in den Kinderaltersklassen auf viele Titel bei Landesmeisterschaften, noch mehr persönliche Bestleistungen und noch viel mehr Freude am Sport zurückblicken. Besonders hervorheben möchte ich hierbei aber nicht etwa Wettkampfleistungen, sondern Trainingsmotivationen. In bis zu 38 Kinder starken Gruppen, im Regen und in der Sonne, im Sommer und im Winter, standet ihr auf dem Platz, weil ihr Spaß an der Leichtathletik und am Bewegen habt. Auch chaotische Rundenstaffeln oder verwirrende



Koordinationsübungen schrecken euch nicht ab. Eure Freude ist der Lohn für uns Coaches. Wir freuen uns, wenn ihr euch verbessert, aber noch mehr freuen wir uns, wenn ihr Spaß dabei habt, euch zu bewegen. Im gleichen Zug möchte ich alle Trainerinnen und Trainer hervorheben, ohne die nichts laufen würde. Ihr seid der Grund, warum die Kinder zum Training kommen und Spaß an der Leichtathletik entwickeln. Ohne euch würde der LG Alsternord der Spirit fehlen. Danke, dass ihr euch jede Woche aufs Neue auf den Sportplatz stellt, obwohl ihr selbst zum Teil noch aktiv seid und eure freie Zeit dafür gebt, anderen einen schönen



sportlichen Nachmittag zu bieten.

Als Trainer der Leistungsgruppe Sprint/Sprung möchte ich auch hierzu noch etwas schreiben. Als Trainer ist es wichtig, einen guten Draht zu seinen Schützlingen aufzubauen. Besonders, wenn man mit sechs möglichen Trainingseinheiten in der Woche, bei mindestens drei Einheiten mit auf dem Platz oder in der Halle steht. Ich sehe meine Athlet:innen häufiger als meine eigene Familie. Glücklicherweise stellte mich das nie vor ein Problem, weil ich das Glück habe, eine Gruppe voller junger Menschen zu trainieren, die wundervoll sind und jede Trainingseinheit – egal wie hart sie sein mag – durch ihre Anwesenheit einzigartig macht. Seien es verrückte Alltagsgeschichten, lauthals herausgeschriene Neckereien oder Gespräche über Aktien, bei denen ich, ehrlicherweise, noch immer keinen Durchblick gewonnen habe;

all diese Dinge zeichnen unsere Gruppe aus. Selbst wenn ich wollte, könnte ich mir keine bessere Gruppe wünschen.

Auch wenn dieser Jahresrückblick sich nicht auf Wettkampfleistungen fokussieren sollte, muss ich an dieser Stelle ein paar Leistungen hervorheben, die durch harte Arbeit entstanden sind. Hervorheben möchte ich Hanna, die erst seit April dieses Jahres bei uns in der Gruppe trainiert und sich in der Zeit von einer 13,7s über 100m beim Sprintermeeting der LG Alsternord bis zu den Norddeutschen Meisterschaften im Sommer das erste Mal auf eine Zeit unter 13 Sekunden verbessert hat. Damit erreichte sie sogar das Halbfinale. Ich erinnere mich noch ganz genau an den Wettkampf, als mir eine sichtlich strahlende, vor Freude hüpfende und mit einem Grinsen über beide Ohren gezeichnete Hanna erzählte, dass sie es bisher noch nie geschafft hatte, sich für ein Halbfinale über 100m zu qualifizieren. Sie hatte es aber nicht nur ins Halbfinale, sondern sogar in das Halbfinale der Norddeutschen Meisterschaften geschafft. Ähnlich lief es beim HSV- Sportfest im Dezember, wo sie ihre Bestzeit über 60m von einer 8,7s auf eine 8,2s steigerte. Eine Verbesserung der eigenen PB über 60m innerhalb eines Jahres von einer halben Sekunde habe ich bisher noch nicht gesehen, aber Hanna zeigt uns allen, was möglich ist. Besonders freue ich mich, weil sie durch diese Leistungsexplosion das erste Mal erkannt hat, wie stark sie auf der Kurzstrecke ist und sein kann.

Gleichzeitig möchte ich auch Annas Leistungen betonen. Anna hebt sich dadurch hervor, dass sie bei jedem Training anwesend ist und mit ihrer Art und ihrer Erfahrung als Co-Trainerin fungiert. Sie ist das Bindeglied der Gruppe, sie macht Witze und erzählt Geschichten. Erst wenn Anna ihre Spikes angezogen hat und sich zur Startlinie bewegt, folgt ihr die restliche Gruppe, um Abläufe zu machen. Ohne Anna läuft alles schwieriger.

Neben ihrer Bereicherung für das Gruppengefüge, ist sie auch eine exzellente Sprinterin. Schon dieses Jahr scheiterte sie nur haarscharf an der Norm für die Deutschen Meisterschaften. Zum entscheidenden Zeitpunkt bei den Norddeutschen Meisterschaften in Rostock war sie leicht angeschlagen und konnte ihre Leistung leider nicht voll abrufen. Dass sie die Norm laufen kann, hat sie aber schon beim HSV-Sportfest gezeigt, wo sie mit 25,75s ihre persönliche Bestleistung über 200m fünf Hundertstel verbesserte. Das mag erstmal nicht nach einer sonderlich starken Verbesserung klingen. Wenn man aber bedenkt, dass Hallenzeiten in der Regel 0,3-0,4 Sekunden langsamer sind als die Draußenzeiten, scheint ein ganz anderes Licht auf diese Leistung; insbesondere, weil die Norm nur noch 15 Hundertstel entfernt ist. Das Ziel ist also klar: DM-Norm. Nach all den Jahren von bedingungslosem Trainingseinsatz hat Anna sich das verdient. Drücken wir ihr die Daumen.

Selbstverständlich hat sich die gesamte Gruppe dieses Jahr angestrengt und mit Bestleistungen selbst belohnt. Weil ich nicht möchte, dass eine Person aus meiner Trainingsgruppe zu kurz kommt, wenn doch jede einzelne daran beteiligt ist, diese Gruppe so sein zu lassen wie sie ist, möchte ich alle Athlet:innen meiner Trainingsgruppe kurz vorstellen.

Mattes ist schon länger Mitglied in der Leistungsgruppe. Mit seiner teilweise „grummeligen Bären-Papa-Art“ ist er nicht aus der Gruppe wegzudenken. Besonders im Zusammenspiel mit Jakob entsteht immer eine witzige, sich neckende Atmosphäre. Aber daneben ist Mattes ein lieber Mensch, der uns unterstützt und zum Lachen bringt. Nicht nur im Millerntorstadion ist er ein Schreihals, sondern auch in der Gruppe und motiviert uns mit seiner eigenen, unvergleichbaren Art.



Die Neckerei zwischen Mattes und Jakob ist nicht aus der Gruppe wegzudenken. Die beiden sind ein komisch-witziges Power-Duo, dem sich nichts in den Weg stellen kann (außer vielleicht Tempoläufe). Jakob ist erst seit diesem Jahr Mitglied in unserer Gruppe und trotzdem schon häufiger später als ich da, aber das kann auch an Mattes liegen – ihr seht die Problematik. Nichtsdestotrotz hat er sich in dieser kurzen Zeit als wertvolles Gruppenmitglied ausgezahlt, das zwar dem „Pumper-Fieber“ zum Opfer gefallen, aber trotzdem die Gruppe in anstrengenden Einheiten von innen antreibt.

Leider vom Verletzungspech verfolgt ist Rosalie. Trotz vieler Rückschläge gibt sie nicht auf. Selten habe ich eine Person trainieren dürfen, die disziplinierter und motivierter zu den Trainingseinheiten erscheint, zuhört und macht. Besonders beim Zuhören können sich zwei andere Athleten eine Scheibe abschneiden. Mit ihrer Art ist sie ein Segen für jeden Trainer. Ebenfalls vom Verletzungspech verfolgt ist Lars. Er ist ein stark talentierter Sprinter, dem nur sein eigener Körper einen Strich durch die Rechnung macht – und vielleicht Hürdenkoordination. Lars ist ein ungelinkter Kraftprotz mit der Schrittfrequenz des Roadrunners, der die Gruppe zum Lachen bringt und zusammenschweißt. Lennart ist der Jüngste der Trainingsgruppe. Besonders in der letzten Zeit hat er sich technisch unfassbar stark weiterentwickelt. Ich erinnere mich noch an Zeiten, in denen ich bei seiner Sprinttechnik am Liebsten weggeschaut hätte. Mittlerweile hat er einen dynamisch schönen Schritt, dass ich beim Zugucken entspannt sein kann. Mit solchen Verbesserungen zeigt er, dass man in Zukunft mit ihm rechnen kann.



Milla ist auch seit diesem Jahr in der Sprintgruppe. Trotz der Anfälligkeit für Verletzungen überrascht sie bei Wettkämpfen immer wieder aufs Neue mit starken bis hin zu Bestleistungen. Milla ist eine Kämpferin und zeigt immer wieder, dass man alles erreichen kann, wenn man nur möchte. Mit ihrer Art gibt sie der Trainingsgruppe eine Stimme und trägt maßgeblich dazu bei, dass die Gruppe so einzigartig ist, wie sie ist.

Milla, Anna, Mattes

Konstantin ist in erster Linie Springer und in zweiter Ansicht Sprinter. Er ist ein intelligenter, verkopfter Informatiker, den nur eine Matheolympiade von der Leichtathletik ablenken kann. Konstantin gehört zum festen Kreis derjenigen, die nahezu ausnahmslos zum Training kommen. In der Zeit, in der ich ihn trainieren durfte, hat er sich vom U14- Schrittsprung-Springer hin zum „Rhythmus-Absprung-Hangsprung-Flieger“ entwickelt. Wenn ein Athlet nach seinem Sprung zu dir kommt und direkt alle Plus- und Minuspunkte aufzählen kann, hast du einen tollen Athleten an der Hand, der nicht nur die Disziplin, sondern auch sich selbst verstanden hat. Und das hat Konstantin.

Seit kurzer Zeit trainiert Juliane in unserer Trainingsgruppe. Als Fluglotsin in Schichtarbeit sind die Trainingseinheiten zeitlich teilweise schwierig zu managen. Trotzdem schafft sie es, so oft sie kann zum Training zu kommen. Mit einer ähnlichen Schrittfrequenz wie Lars kann nur sie selbst bestimmen, welche Zeit sie in der nächsten Saison laufen wird.

Häufiger zu Gast sind auch einige Senioren. So habe ich die Freude mit Andreas, Andreas, Marco und Stefan zu arbeiten, die allesamt das Training bereichern.

Dieser Text zeigt einen etwas anderen Jahresrückblick. Sportliche Leistungen kommen und gehen, aber was bleibt, das sind die Menschen. Egal ob Athlet:in, Trainer:in, Kampfrichter:in,

Helfer:in oder unterstützendes Elternteil, ihr alle habt das Jahr 2025 gestaltet und seid – in einem Weg oder einem anderen – an den sportlichen Erfolgen beteiligt. In diesem Sinne möchte ich die gesamte LG Alsternord-Familie loben, die, wie ich finde, einen ganz besonderen Flair ausstrahlt.

Ich bin seit 2012 Mitglied bei der LG Alsternord, seit 2018 Trainer und seit letztem Jahr Vorstandsmitglied. In meiner gesamten Zeit kann ich mich nicht an eine verbundene LG Alsternord erinnern. Wir haben so viele unermüdliche Kampfrichter:innen und Helfer:innen in unseren Reihen, haben so viele Trainer:innen, eine hervorragende Physiotherapeutin und unterstützende Eltern, die Fahrgemeinschaften organisieren, bei Trainingswettkämpfen helfen, anfeuern oder sich anderweitig gegenseitig unter die Arme greifen. Das ist der Spirit der LG Alsternord. Ein Pflichtpraktikum für das Sportstudium zu ermöglichen oder einen Sack von neuen Redondobällen von sich aus und ohne Erwartung einer Gegenleistung zu finanzieren, in dem Wissen, dass es der LG Alsternord helfen wird, ist der Spirit der LGAN. Ein besonderes Dankeschön gilt Ulrike, die uns immer so unterstützt, als wäre sie Vorstandsvorsitzende und keine Kosten und Mühen scheut. Gleichzeitig kann ein Verein nicht funktionieren, wenn nicht jede Person irgendwie irgendwo anpackt. Dementsprechend möchte ich mich bei allen LG Alsternordler:innen bedanken, die verantwortlich dafür sind, dass der Verein dieses Flair aufrecht erhält.

Manches kommt, manches geht und einiges bleibt. Egal, was 2026 passiert, ich hoffe, die LG Alsternord bleibt so wie sie ist – authentisch, unterstützend, verbunden.

Es war ein schönes 2025, auf ein ebenso schönes 2026!

• **Seniorentraining**

Seit dem Überschreiten der Altersstufe 80 ist die geballte Masterspower der LG Alsternord stark reduziert. Da 2025 auch die zentrale Kaderschmiede Tegelsbarg 2025 wegen Grundsanierung geschlossen war, trainierten die Senioren nicht mehr gemeinsam, sondern nunmehr wohnortnah, aber einige verabschiedeten sich auch endgültig von der Jagd auf Medaillen. Aber es blieben in Aktion: Peter, Bernd, Thomas H., Reinhard, Eckhard, Thomas S., Ingeborg, Antoni drehen am SZ Süd ihre Runden, Christian, Manfred, Klaus G. haben eine Sportanlage im Osten Hamburgs aufgesucht, Wolfgang nutzt einen Grandplatz in Poppenbüttel zum Hammerwurftraining. Da die Sportplatzerneuerung am Tegelsbarg nun abgeschlossen ist, freuen sich schon alle darauf, nach den Frühjahrsferien 2026 wieder gemeinsam trainieren zu können. Die Altersgruppe M50/M55/M60 Stefan, Marko, Hanno, Thomas S. trainiert mit Rons Gruppe am SZ Süd, die Ausdauersportler der W50 Katja, Barbara und M45 Lars gestalten ihr Ausdauertraining selbstständig und sehr erfolgreich. Über die Erfolge bei LM, DM und EM gibt es Berichte im folgenden Abschnitt.

• Wettkampfsport in Stadien und Hallen

Unsere Aktiven haben auch dieses Jahr bei zahlreichen Wettbewerben beachtliche Ergebnisse erzielt. Alle Berichte dazu auf der Homepage lgalsternord.de. Hier die Schlagzeilen:

<p>18.2. LM U12/U14 in HH</p> <p>https://www.lgalsternord.de/2025/02/18/landes-meisterschaften-u12-und-u14-in-der-leichtathletikhalle-hh/</p> <p>Charlotte Thielberg W10 800m 2.Platz 3:06 min</p> <p>Eduardo Olivieri M12 60mH 2.Platz/ 800m 2.Platz 2:32 min</p>	<p>12.2. NDM U 20 Potsdam</p> <p>https://www.lgalsternord.de/2025/02/18/2-norddeutsche-meistertitel-bei-den-ndm-u20-aktiven/</p>  <p>Jana Schimkus Kugel 1.Platz 11,19 m</p> <p>Jakob Labes Stabhoch 1.Platz 4,00m</p> <p>Tim Staud Weit 6, 68m 3.Platz</p>
<p>15.2. LM Mehrkampf U18/16</p> <p>https://www.lgalsternord.de/2025/02/17/erfolgr-eiche-landesmeisterschaften-mehrkampf/</p> <p>U18: Jakob Labes 2.Platz</p> <p>W15 Ida, Milla, Lucia 2.Platz Team</p> 	<p>26.1.2025 LM Masters</p> <p>https://www.lgalsternord.de/2025/01/30/drit-tes-triple-in-3-jahren-und-6-lm-titel-fuer-5-aktive/</p> <p>M80 : Christian Boysen 1.Platz 60 m 1.Platz 200m 1.Platz Weit</p> <p>W70: Ingeborg Thoma 1.Platz Weit 1.Platz Staffel</p> <p>M85 Manfred Darimont 1. Platz 800m 2.Platz 60m</p> <p>M55 Stefan Mahn 2.Platz 60m 2.Platz 200m</p>
<p>15.2.2025 DM U20 in Dortmund</p> <p>https://www.lgalsternord.de/2025/02/19/jana-11-bei-den-deutschen-jugendhallenmeisterschaften/</p> <p>Jana Schimkus Stabhoch 11.Platz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video 	<p>28.2.-2.3.. DM Masters in Frankfurt</p> <p>https://www.lgalsternord.de/2025/03/05/saisonbestzeiten-bei-dm-halle-masters-in-frankfurt-main/</p> <p>Stefan Mahn M 55 60m Platz 6</p> <p>Hanno Heubel M50 60 m Platz 6/ 200m Platz 5</p> <p>Ingeborg Thoma Staffel 4 x 200m Silber/ Weit 4.Platz</p>

1.5.2025 DM Masters Langstaffeln



Tanja, Katja, Barbara gewinnen DM-Titel

<https://www.lgalsternord.de/2025/05/05/katja-wird-deutsche-meisterin-mit-der-staffel-3x-800m/>

26.4. Jüngster Nachwuchs

<https://www.lgalsternord.de/2025/05/05/nachbetrachtung-sportfest-juengster-nachwuchs/>



18.4.-25.4.2026 Trainingslager

<https://www.lgalsternord.de/2025/05/20/oster-trainingslager-westerstede-2025/>



21.5.2025.Sprintermeeting bei Tura



<https://www.lgalsternord.de/2025/05/26/sprintermeeting-der-lg-alsternord/>

5.7.-6.7. NDM Masters Berlin

<https://www.lgalsternord.de/2025/07/10/erfolgreiche-masters-der-lg-alsternord-bei-den-norddeutschen-meisterschaften/>



M80 Christian
M55 Stefan
M50 Hanno

28.6.-29.6. Norddeutsche Meisterschaften U16/20 Rostock

<https://www.lgalsternord.de/2025/07/07/starken-leistungen-und-persoenliche-bestmarken-bei-den-norddeutschen-meisterschaften-in-rostock/>



Jakob Labes
Bronze
Stabhoch

13.7.25. LM Masters in Kiel

<https://www.lgalsternord.de/2025/07/17/lga-n-masters-bei-den-landesmeisterschaften-in-kiel/>

M85 Manfred Darimont 100m und 200m



**1.Platz M85 Reinhard Dahms
Diskus und Speer 1.Platz W70
Ingeborg Thoma Weit, 100m,
Staffel je 1.Platz
M55 Stefan
Mahn
100m, Weit,
200m je 1.Platz**



Werferabend 14.8.2025

<https://www.lgalsternord.de/2025/08/11/unser-werferabend-am-06-august-2025/>



8.8.2025 Ehrenvorsitzender

Klaus Schmidt 95 Jahre

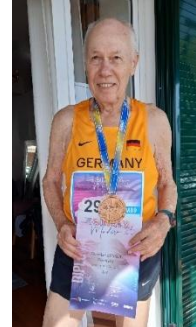
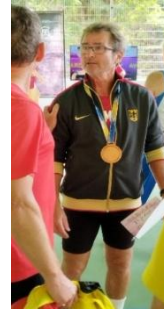


23.8-24.8.2025 DM Masters in Gotha



**M 55: Silber Stefan Mahn 200 m 27,18 s
W70 Ingeborg Thoma 100m, Weitsprung 6.Platz
M70 Antoni Thoma Speerwerfen 35,72 m
5.Platz**

25.8. EM Masters Madeira



**Andreas M 60 : Gold-Staffel 4x 100m,
Bronze Speerwerfen**

Christian M80 Bronze Weitsprung

**Ingeborg W70: Weit 8.Platz, Staffel 4 x
100m 4.Platz**

Stefan: 100m und 200m Zwischenlauf





3.11. Waldlauf im Rantzauer Forst 163
Anmeldungen/ Ralph Schimpf 5000m 2.Platz,
Barbara Becker 5.Platz, Katja Liebler 6.Platz
10 000m Daniela Schumann 3.Platz

<https://www.lgalsternord.de/2025/11/05/das-war-der-herbst-waldlauf-2025/>

14.9. Vereinsmeisterschaften

<https://www.lgalsternord.de/2025/09/15/vereinsmeisterschaften-der-lg-alsternord-am-14-september-2025/>



Weihnachtsfeier 18.12. Jugendwartin Anna gestaltete mit ihrem Team die diesjährige Weihnachtsfeier. Nach einem witzigen Quiz für die Tischgruppen würdigte Anna die Vorstandsmitglieder, ehe Katja Liebler selbst gebackene und- bemalte Sportfiguren verteilte und der 1.Vorsitzende allen TrainerInnen für ihre zuverlässige und kompetente Tätigkeit dankte.

13.12.Hallensportfest des HSV

<https://www.lgalsternord.de/2025/12/15/erfolgreicher-start-in-die-hallensaison-beim-hsv-hallenmeeting/>



- **Kinder- und Jugendtraining U12/14 in Wilstedt/Tangstedt**

(von Sonja, Greta, Charlotte)

Ein gelungenes Jahr liegt hinter der U12 und U14! Geprägt war es sehr von dem Zusammenhalt der Gruppe und dem Wechsel vieler Kinder. Die Athleten starteten mit viel Motivation in das neue Jahr und auch bei sehr anstrengenden Trainingseinheiten trieben sie sich gegenseitig an. Es ist schön als Trainerin zu sehen, wie die Begeisterung der Kinder sich ebenfalls untereinander verbreitet.

Im April bekam die Trainingsgruppe Besuch von zwei Angestellten der SH Sparkasse, welche uns



einen Scheck im Wert von 500€ übergaben, aufgrund der erfolgreichen Sportabzeichen-ergebnisse unserer Kinder aus dem Vorjahr. Darauf fand eine Auslosung der Sparkasse und von dem Landessportverband statt und wir hatten das große Glück, die hohe Summe für die Mannschaftskasse entgegennehmen zu dürfen. Wir fühlten uns sehr geehrt und setzten einen Teil schon ein für einen Ausflug zur Eisdiele ein- natürlich mit einer anstrengenden Ausdauerinheit davor in der Variante dort hinzujoggen.

Am 26.4.25 erzielte Annie Meyer der U14 bei dem Vereinswettkampf des LG Alsternords den 1. Platz ihrer Altersklasse und konnte ihr Potenzial beweisen. Nochmal herzlichen Glückwunsch! Gleichzeitig am selben Tag fand das Zehntel in Hamburg statt, wobei Jana Löffler und Finn Steenbuck mit grandiosen Zeiten teilnahmen. Nach dem Frühjahrsferien trainierte die Gruppe wie üblich draußen auf dem Wilstedter Sportplatz und die Athleten waren sich direkt einig, welches Abschlusspiel sie spielen wollten, denn darauf freuen sie sich immer besonders, auch wenn es einen relativ un kreativen Namen hat- das Werfen-Laufen- Spiel. Die Gruppe bekam nach den Sommerferien Zuwachs durch drei weitere Mädchen aus der vorherigen U10 Tangstedt.



In der Tangstedter Turnhalle trainieren wir wieder seit den Herbstferien. Im Winter liegt der Fokus während des Trainings eher auf dem Aufbau der Muskulatur wie auch auf Hochsprung, doch der Spaß kommt niemals zu kurz. Dabei kam es zu einer starken Veränderung der Gruppe, da drei Sportler aufgrund ihres Alters in eine andere Gruppe wechseln mussten. Dieser Abschied war für alle schwer. Jedoch kamen auch drei Jungen der U10 Tangstedt dazu, was die sonst reine Mädchengruppe positiv beeinflusst hat. Unter den Kindern herrscht eine super Gemeinschaft und auch wenn neue Kinder

sich das Training anschauen oder neu teilnehmen, werden sie direkt von allen offen empfangen, eingegliedert und aufgenommen. Am 7.12.25 nahmen Ida Kaßner und Jana Löffler unglaublich erfolgreich bei dem Nikolauslauf teil. Vielen Dank für alle Eltern und Mitwirkenden, die mich so unterstützten einen fortgehenden Trainingsbetrieb in Tangstedt ermöglicht haben und weiterhin gewährleisten! Wir blicken gespannt auf das kommende Jahr 2026!



Die LG Alsternord beim Nikolauslauf im Forst Hagen (Sonja, Katja)

Mit reger Beteiligung kleiner und großer Athleten der LG Alsternord nahmen wir wieder am beliebten alljährlichen Nikolauslauf im Forst Hagen, Ahrensburg teil. Insgesamt haben sich in diesem Jahr wieder sehr viele Teilnehmer angemeldet. Bei Regen fanden wir uns morgens im nassen und teils matschigen Wald ein. Nachdem jeder seine Teilnehmernummer bekommen und am Trikot befestigt hatte, ging es gut gelaunt mit Anna Laude zur Erwärmung und dann zum Start.

Nach Jahrgängen getrennt warteten die Athleten nun aufgeregt und gespannt an der Startlinie, bis dann endlich das Startzeichen gegeben wurde und sie sich unter den Anfeuerungsrufen der Eltern, Geschwister und Trainer auf die Laufstrecke begeben konnten. Je nach Alter mussten eine kleine, eine große oder mehrere große Runden gelaufen werden. Die matschige und teilweise rutschige Strecke war für die Athleten eine große Herausforderung, die glücklicherweise alle gut gemeistert haben und am Ende ihrer Runde(n) geschafft, aber glücklich unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer ins Ziel liefen und dort einen Schokonikolaus überreicht bekamen. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung, bei der die Athleten trotz des Regens ihr Können in



einem großen Teilnehmerfeld mit Spaß und Ehrgeiz unter Beweis gestellt haben. Erster Start, erster Sieg – in der M6 rannte Oskar Mann in 5:07 über die 1100m allen davon. Sein Bruder Oskar sprintete bei den 8-jährigen in 4:57 Minuten auf Platz 5. In ebenfalls starkem Sprint sicherte sich Pepe Ojemann (M9) Platz 3 in 4:24 Minuten. Frederik Ursinus folgte in 4:52 Minuten als achter. Unsere jüngsten Mädchen waren Frieda Kramer als sechste der W7 und Helen Folgmann auf Platz 15. Es folgte die W8, Rina Rand lief auf Platz 17. Stark vertreten waren wir in der W9.

Hier gelang Marie Hein trotz eines Sturzes der 6. Platz. Es folgten Hanna Kramer 11., Joline Eckmann 15. und Leni Hennenberger auf Platz 19. 1580m war die Strecke für die M/W10 und 11. Hier sprintete Ida Kaßner (W10) zeitgleich mit 2 Konkurrentinnen auf Platz 6. Jana Löffler errang in der W11 Platz 5. Oliver Koop wurde 15. der M10. Über 3170m der W12 lief Annika Wagner in 13:39 Minuten auf Platz 2, Alexander Schmidt wurde dritter der M12. Die 4170m lief Katja Liebler (W50) in 22:15 Minuten.

• Sportabzeichen

Sportabzeichen werden bei uns an drei Standorten abgenommen.

Georg Behringer: Beckermannweg Langenhorn

Günther und Anne Peters: Tura Sportplatz Norderstedt

Sonja Pohlmann: Wilstedt Kindergruppe

Georg: Wie immer vom jeweils 1. Di. im Mai bis zum letzten Di. im September fand unser unser/e Sportabzeichentraining und -Abnahme auf der Anlage Beckermannweg 23 statt.

Die Bilanz des vergangenen Jahres war wie immer makellos: 38 x Gold, 13 x Silber und 3 x Bronze. Wobei zu bemerken ist, dass wir einige Neuzugänge hatten, die sich mit den ungewohnten körperlichen Anforderungen doch etwas schwer taten. Aber alle gelobten Besserung und ein Wiederkommen im folgenden Jahr! Zu den Neuzugängen gehörten nebenbeigesagt über 10 Angestellte/Mitarbeiter der Fa. „Stiftung Freundeskreis – Stark für psychische Gesundheit“, einer gemeinnützigen Einrichtung, deren Chefs die glorreiche Idee hatten, allen Mitarbeitern, die das Sportabzeichen ablegen, einen zusätzlichen Urlaubstag zu geben! Eine tolle Idee, die viel Zustimmung fand und zudem der körperlichen Fitness zuträglich ist.



Erwähnenswert vielleicht auch, dass wir in den mittlerweile 15 Jahren, die ich dabei bin, das erste Mal Anfang Juli „hitzefrei“ gemacht haben! Es waren weit über 30° C auf der Anlage und gerade auch für die ältere Generation nicht wirklich zumutbar. (Einen schönen Gruß an die immer noch unbelehrbaren Klimawandel-Leugner!) Unser kleines Sommerfest fand wieder gegen Ende Juni bei Kuchen, Käse & Wein statt, aufgrund der sommerlichen Urlaubs- und Reiseaktivitäten, dieses Mal in eher kleiner Runde, aber trotzdem schön wie immer. Saisonabschluss war wie immer unsere SpAz-Urkunden-Vergabe am 18.11.25 im „Langenhorner-Bürgerhaus“, mit diversen mitgebrachten Speisen, Leckereien & Getränken. Willkommen Gelegenheit für ausgiebige und intensive Gespräche, wobei der Sport eigentlich eher eine Nebenrolle einnahm! Ein sehr gelungener, friedvoller Abend, der dann doch etwas länger dauerte! –

Ankes und Günthers Sportabzeichengruppe

Auf dem Tura-Sportplatz haben wir in dieser Saison bei 40 Sportlerinnen und Sportlern die Erfüllung der Sportabzeichenbedingungen attestieren können, darunter 29 x Gold, 9 x Silber, 2 x Bronze. Für das Jahr 2026 haben sich bereits 6 weitere Interessenten angemeldet.

• Sport für Alle-„Jedermannsport“

Andreas Langenhorn, Foorthkamp

Nicola Tura Sportplatz/ GS Gottfried -Keller-Straße

Liebe Mitglieder,

im Namen des Vorstands möchte ich mich Trainern, den Funktionsträgern, den für euren engagierten Einsatz gesundes und verletzungsfreies Jahr beim Sport.



besonders bei allen Aktiven, allen Trainerinnen, Kampfrichtern und den Eltern ganz herzlich bedanken. Wir wünschen euch allen ein 2026 und weiterhin viel Freude und Erfolg

LG ALSTERNORD

Antoni Thoma