

**ALG VFL Bokel aktuell**

**Atemlos durch das Land - viele Siege kurzerhand**

**Läuft** – ALG im Laufrausch -  
**Geht ab** – Geher geben Gas!  
**Triumph** – im Triathlon

Die Corona Beschränkungen sind gefallen, die Sportvereine im Land bringen über ihre Veranstaltungen die Menschen wieder in Bewegung. Vorneweg mit den Athleten der ALG-VFL Bokel, bei denen trotz der langen Entbehrungszeiten keine konditionellen Rückstände zu spüren sind.

Im Gegenteil, gestärkt durch ein 5-tägiges Trainingslager in DK und einen neuen, ambitionierten Lauftechniktrainer, sind die Athleten besonders motiviert und die vorsommerlichen Erfolge riesig. Großes Kino also für die Sportler/innen der der ALG! Einige Sieger/innen bei Veranstaltungen innerhalb und außerhalb der Landesgrenzen seien hervorgehoben.



Fotos: Schroeder/Nörregard

**Geher  
Hendrik Lehmann.**

Da ist zunächst mal Torben Brade, dem es gelang, sich beim Westerrönfelder Dorflauf souverän gegen

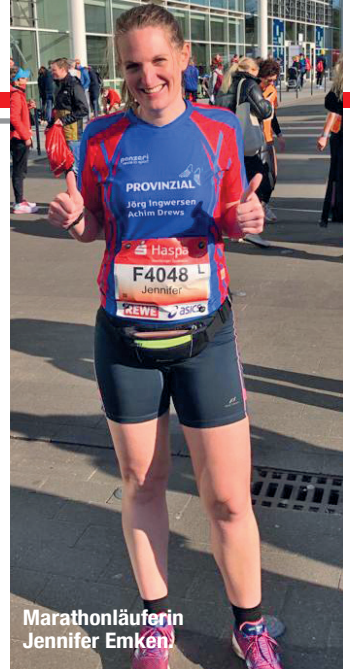
starke Konkurrenz über 10,5 km in 40,02 Minuten und beim 20. Bredenbeker Waldlauf über 21,1 km den jeweiligen Hauptlauf für sich zu entscheiden. War es in Westerrönfeld Vilmos Tomaszewski vom TB Eilbek Hamburg, kam in Bredenbek die Konkurrenz maßgeblich aus eigenem Hause, denn zweiter und dritter Sieger beim Halbmarathon waren mit Bruder Karsten Brade und mit Thorsten Themm weitere ALGler. Zu jeweils fünf weiteren Siegen bei beiden Läufen in den Altersklassen gab es noch etliche Platzierungen auf dem Siegetreppchen. Hervorzuheben auch der jüngste Starter der ALG, Roman Petersen, Gesamtsechster über die 6,9 km Strecke in Westerrönfeld und 1. Sieger seiner Altersklasse mit seinen gerade erst 11 Jahren, konnte sich hervorragend platzieren. Ebenso die Starterin Vivien Matthiesen, die als Neumitglied der ALG beim ersten Start gleich mal Platz 3 in der AKW 40 über 10,6 km belegen konnte und aufs Treppchen durfte, viva Vivien! Routiniert über diese Streckenlänge dagegen Jens Noak, der bei seinem 200. Start für den Verein Platz 4 in der AK M50 erreichen konnte, lediglich eine knappe Minute hinter seinem Vereinskollegen Jürgen Mahrt-Thomsen, der mit 48:16 noch auf Platz 2 mit aufs Trepp-

chen hüpfte. Ein besonders stolzer ALG Präsident, Norbert Schroeder, schien fortan auf den bestens organisierten after-run-parties durch die Festzeltarena zu schweben. Bei beiden Laufveranstaltungen stellte die ALG zudem mit 13 Läufern das größte Kontingent der Sportler/innen aller gemeldeten Vereine! Mit zwei Teilnehmern startete die ALG dieses Jahr bei Hamburg Marathon, wo Spitzenläufer Michael Keil die 42,195 km Strecke in hervorragenden 2:50:58 Std. abschließen konnte und ihm danach nur wenig Zeit blieb, um Jennifer Emken bei ihren ersten offiziellen Marathonstart ca. eine kleine Stunde später im Ziel zu empfangen. Herzlichen Glückwunsch beiden, coole Leistungen! Viel Erfolg gab es auch in den vorsommerlichen Monaten des Jahres für die Geher im Verein. Mit perfekter Technik bei vier Veran-



**Sieger in Bredenbek vlnr: Karsten u. Torben Brade, Thorsten Themm**

staltungen über 5 und 10 km konnte Hendrik Lehmann jeweils als schnellster Walker Platz 1 belegen. Und auch Thorsten Schlieff überzeugte in dieser Disziplin, er belegte in Bredenbek über 5,9 km den ersten Rang. Triathlet Bjarne Semmler zeigte sich enorm leistungsstark beim Vierlanden-Triathlon nahe Ham-



**Marathonläuferin  
Jennifer Emken**

burg über 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. In seiner Klasse M U20 legte er die drei Disziplinen in der Gesamtzeit von 2:15 Stunden zurück, und setzte sich damit die Krone in dieser Königsdisziplin der Leichtathletik auf, 5. Platz im Gesamtfeld und ebenfalls Platz 1 in seiner AK, eine Superzeit.

Laufen, Gehen, Triathlon machen die sportliche Kernkompetenz der ALG Bokel aus. Sportarten, die viele Menschen interessieren, auch um nach der Corona Zeit wieder mehr Kontakt und menschliches Miteinander im Verein zu leben. Wir freuen uns sehr und laden ein, sich auf unserer Website zu informieren, Kontakt aufzunehmen und ein Probetraining zu wagen.

In der Region startet Mitte August zum 16. mal wieder der landesweit vielbeachtete Bokeler Windmühlenlauf, mit Gästen aus dem ganzen Land und gern auch mit vielen neuen Vereinsmitgliedern aus Mittelholstein.

Spaß, Zusammenhalt und Sport auf jedem Niveau stehen neben Leistungskriterien in der ALG ganz oben an. Dies kann der Berichterstatter aus vollsten Herzen bestätigen, der in seinem letzten Lauf als Letzter das Ziel erreichte und dennoch wie ein Sieger von Zuschauern und ALG -lern umjubelt wurde. (Schroeder/Nörregard)

**Goldschmiedemeister**  
**Sven Herzau**  
**Altgold Ankauf**  
**Neu Hohe Str. 17**  
jeden **Donnerstag 13 - 18 Uhr**  
jeden **Freitag 13 - 18 Uhr**  
Mo. - Mit. nach **Termin-Vereinbarung**  
Kostenlose Bewertung vom **Goldschmiedemeister**  
**Gold, Silber, Zahngold** (auch mit Zähnen), **Münzen**  
**Rendsburg Hohe Str.17 Tel. 22181**  
**Neu jetzt: Hohe Str. 17 · Direkt neben ID Sievers**

**WÄSCHEREI RATHJENS**  
Inh. Birgit Rathjens  
Wäscherei · Heißmangel · Reinigungsannahme  
Gardinenservice · Bettenreinigung  
Hohner Straße 42 · 24787 Fockbek  
Telefon: 043 31/65 12 · waescherei.rathjens@gmx.de  
Mo. - Do. 7.00 - 17.00 Uhr, Fr. 9.00 - 14.00 Uhr