

ALG – VFL Bokel aktuell

Die ALG – der Familienverein: „lockt an - trotz lockdown“
Wenige Wettkämpfe, viele persönliche Erfolge
Im Schatten von Corona fanden im Oktober in Schleswig-Holstein nur wenige Wettkämpfe statt. ALG-Athleten waren unter den Teilnehmern/innen und erzielten bemerkenswerte Leistungen.

So startete Martina Berndt am 11.10. ihren ersten Lauf für die ALG in Brunsbüttelkoog. Zur Premiere hatte sie sich zusammen mit Ehemann Daniel einen Halbmarathon (21 km) beim Elbelauf vorgenommen. Beide überquerten zeitgleich und gemeinsam nach 2:04 Std die Ziellinie und Martina erreichte in der Wertung den 2. Platz in der W35! Ein tolles Beispiel wie „Partnerschaft im Verein supergut laufen kann!“
Zudem konnte ein weiteres neues Mitglied im Verein über das Winterhallentraining, dass mit power wieder aufgenommen wurde, begrüßt werden. Die ALG lockt Sportfreunde an und trotz, soweit möglich, den Auswirkungen des lockdown!



Duathlonhelden von Bokel

So auch beim Vereinshöhepunkt des Monats: ein von Norbert Schroeder, Vorsitzender der ALG, organisierter und am 25. durchgeführter Duathlon in und um Bokel.

Acht Mitglieder mit geschmeidigen Beinen und geölten Rädern machten sich bei Nieselregenwetter auf die 3 Mal zu bewältigende 1000 m lange Laufstrecke und die entsprechend 2 Mal zu fahrende Strecke über jeweils 4 km. Schiedsrichterinnen wachten über korrekten Ablauf in der Wechselzone und genaue Zeitnahme. Schnellster Teilnehmer der Gruppe im Ziel war das „Sport-Ass“ der ALG, Michael Keil. Als einer der besten Marathonläufer des Landes, konnte er den Duathlon locker in 27:27 min. beenden, während „Laufaltmeister“ Schroeder sich mit 38:18 min. doch eher am Ende platzieren musste. Erfreulich auch die Teilnahme zweier motivierter ALG-Jugendlicher, Bjarne und Jasper Haberkorn. Bjarne konnte dem Sieger auf den Fersen bleiben und finishte in 30:13 min, während Jasper in persönlicher Bestzeit seinen Eltern im Ziel in die Arme lief! Am Ende waren Schweiß und Regen gut gemischt und allen hat es sehr viel Spaß gemacht.

Noch ein weiterer Jugendlicher der ALG machte in diesem Monat „Lauf-Furore“! Tags zuvor startete Linus Lützwow beim Bredstedter Crosslauf. Die anspruchsvolle Strecke über knapp 5000 m bewältigte der ALGler in einer Zeit von 20:16 min und belegte den 1. Platz in der Altersgruppe MJ u18!! Herzlichen Glückwunsch.

Am Ende des Monats bot die ALG noch einen „Lauftreff für Beginner“ in Westensee an. Als Laufschuhneuling gleich mit einem echten Präsidenten erste Laufübungen machen – das gibt's nur bei der ALG Bokel. Die Veranstaltung wird wiederholt, sobald die kleinen Biester und die großen Politiker uns den Sport wieder ermöglichen.

Die ALG schaltet im November auf „stand by“ und hofft im neuen Jahr wieder über reichlich „Sporterleben“ berichten zu können.

www.vr-sl-mh.de

Der VR-Wunschcredit passt genau zu uns.

Sarah Pfeiffer und Jannik Petersen erfüllen sich ihre Wünsche mit dem VR-Wunschcredit

Wünsche sind zum Erfüllen da.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Der VR-Wunschcredit macht's möglich!
Nutzen Sie die günstigen Zinsen und erfüllen Sie sich Ihre Wünsche. Wir beraten Sie gerne!

VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG