



Bahn-, Cross- und Straßenlaufen



Steckbrief

Name	Hans-Heinrich Albertsen
Jahrgang	1958
Geburtsort	Schleswig
Beruf	Maschinenbauingenieur
beim ATS Buntentor seit	1. Januar 1997
Sportliche Entwicklung	Mit Fußball fing 1968 beim TuS Collegia Jübek und SV Gammellund alles an. Auch beim ATS bin ab 1997 dieser „Leidenschaft“ nachgegangen und hege diese Verrücktheit beim ASV Ihlpohl heute immer noch. Die Lauferei fing so ab 1976 parallel zum Fußball an. Habe 1978 erstmals an Wettkämpfen teilgenommen und später für den TSV Fehrdorf viele, viele Läufe bestritten. Es gab dabei eine lange Phase in der ich sogar die Fußballschuhe „verlegt“ und gegen Spikes getauscht hatte. In der Zeit wurde ich auch Übungsleiter für Leichtathletik und habe 4 Jahre das AStA-Sportreferat der Hochschule Flensburg geleitet.
Schwerpunktwettkämpfe	5 bis 25 km Straße und Bahn sowie Crossläufe (am liebsten schön dreckig!!)
sportliche Erfolge	Etliche Kreismeisterschaften im Cross und auf der Bahn Einige wenige Platzierungen bei LM in S-H
„Kommentierte Bestzeiten“	 <p>400m: Dafür fang ich nicht an 800m (Halle): 2:17,8! (1988 in Harrislee) einmal und nie wieder 1.000m 1.500m: 5:05 (1983 in Tarp) auch noch zu kurz Meile 3.000m: 9:50,2 (1986 in Fehrdorf) 3.000m Hindernis: 10:59,4 (1985 in Böklund) wo die Wurst herkommt 5.000m: 16:35,4 (1984 in Fehrdorf) 10.000m: 34:47,1 (1984 in Fehrdorf) 10km: 35:24,7 (1987 in Flensburg) Halbmarathon: 1:28:16 (2016 Hannover) 25km: 1:29:57!! (1897 äh, nee 1987 in Bad Oldesloe) Das war ‘n dickes Ding Marathon: 3:06:22 (1991 in Bremen) Ultraläufe: So weit dann auch wieder nicht</p>
kurzfristige Zielsetzungen	Nachdem ich die 40 Min auf 10 km in 2016 knacken konnte, möchte gern meine Marathonbestzeit nochmal angreifen.
langfristige Zielsetzungen	Na ja, Laufen ist ein wesentlicher Wohlfühlfaktor. Das würde ich gern bis zum „Umfallen“ tun können. Laufen hilft (mir) an so vielen Stellen. Körperliche Fitness ist Ausgangspunkt für eine gute Leistungsfähigkeit. Das führt zu größerem Selbstvertrauen bzw. Selbstwertgefühl. Von da ist der Weg zu persönlichem Erfolg oftmals ganz nah.
Aufgaben im Verein	Ich helfe mal hier und mal da.
„Lebensmotto, Philosophie, Bemerkungen“ oder was sonst noch in keinem „Steckbrief“ fehlen darf...	Leben und leben lassen