



Newsletter - November 2017

Hallo liebe Mitglieder,

der Rückblick auf den Monat Oktober fällt etwas kürzer aus, da wir mit dem Speicherstadtlauf nur eine BSV-Veranstaltung im Terminkalender hatten. Aber im November haben wir mit dem Start der Wald- und Crosslaufserie sowie der Werferserie wieder ein umfangreiches Wettkampfprogramm.

Ab Mitte November haben wir wieder ein tolles neues Trainingsangebot für Euch:

"Mein Lauftreff" findet ab dem 16.11. jeden Donnerstag von 19:00 - 20:30 Uhr im Stadtpark statt und ist offen für alle BSGen. Mehr Infos dazu in diesem Newsletters.

Schaut bitte auch mal in den Überblick der Training- und Wettkampfangebote. Es ist bestimmt etwas dabei, das Euch zusagt.

Und nun viel Spaß beim Lesen und Planen der November Aktivitäten,
wünscht Euch

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im November

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag 07.11. 14.11. 21.11. 28.11.	18:30	LA-Halle	Leistungsorientiertes Lauftraining	Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle	Herwig
Dienstag 07.11. 14.11. 21.11. 28.11.	18:00	Stadtpark	Lauftreff	1-2 5km-Runden im Stadtpark	Manfred
Mittwoch 01.11. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch 01.11. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Donnerstag 16.11. 23.11. 30.11.	18:00	Stadtpark	Mein Lauftreff	Lauftraining mit Coach Jens Gauger im Stadtpark	Dirk
Freitag 03.11. 10.11. 17.11. 24.11.	18:00	Barakiel-Halle*	Hallentraining	Funktionstraining	Kai, Svenja

* Barkiel-Halle in der Elisabeth-Flügge-Str. 8

Das Training am Freitag findet im Winter 2017 / 2018 nicht in Halle 3, sondern in **Halle 1** statt. Bei Bedarf können wir die Kletterwand in Halle 3 ab 19 Uhr nutzen. Die Klettertermine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Die Termine werden aber rechtzeitig per Mail bekanntgegeben.

Alle Trainingstermine in der Übersicht gibt es hier: www.philips-lg.de/training

Veranstaltungen im November

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Samstag, 04.11.	Werfertag / Philips LG	Jahnkampfbahn	Ausschreibung
Freitag, 10.11.	Herbstschwimmfest	ERGO, Überseering 45	
Samstag, 11.11.	Airbus Waldlauf	Volkspark	Ausschreibung
Sonntag, 19.11.	25 km Straßen Lauf	Quickborn	Ausschreibung
Samstag, 25.11.	HEK-Cross	Horner Rennbahn	Ausschreibung
Samstag, 02.12.	Werfertag / Airbus SG	Jahnkampfbahn	Ausschreibung

After-Run-Parties

ACHTUNG: Bei den Gastgebern der After-Run-Parties haben sich folgende Änderungen ergeben:

After-Run-Parties 2017/2018		
Datum	Crosslauf	Gastgeber After-Run-Party
11.11.2017	Volkspark	Christina Koch und Dirk Manke
25.11.2017	Horner Rennbahn	Jürgen Schultz
09.12.2017	Stadtpark	entfällt wegen PLG Weihnachtsfeier
06.01.2018	Volkspark	Mario Borchers
20.01.2018	Sülldorf	Ulrike Mansfeld-Stiegert
10.02.2018	Tangstedt	Uschi Müller und Uwe Lemmermann
24.02.2018	Bergedorf	Renate und Manfred Meier
07.04.2018	Philips-Waldlauf	Steffie und Kai Bernhöft



Einladung zur Weihnachtsfeier



Wieder ist ein ereignisreiches Jahr fast zu Ende. Nun wollen wir mit euch gemütlich zusammensitzen und eure Erlebnisse gemeinsam Revue passieren lassen.

Darum wollen wir uns bei Speis und Trank zusammenfinden,

**am 9.12.2017 um 19 Uhr
im Leonardo Hotel Hamburg Airport
Langenhorner Chaussee 183.**

PLG Mitglieder
Für Nicht-Mitglieder



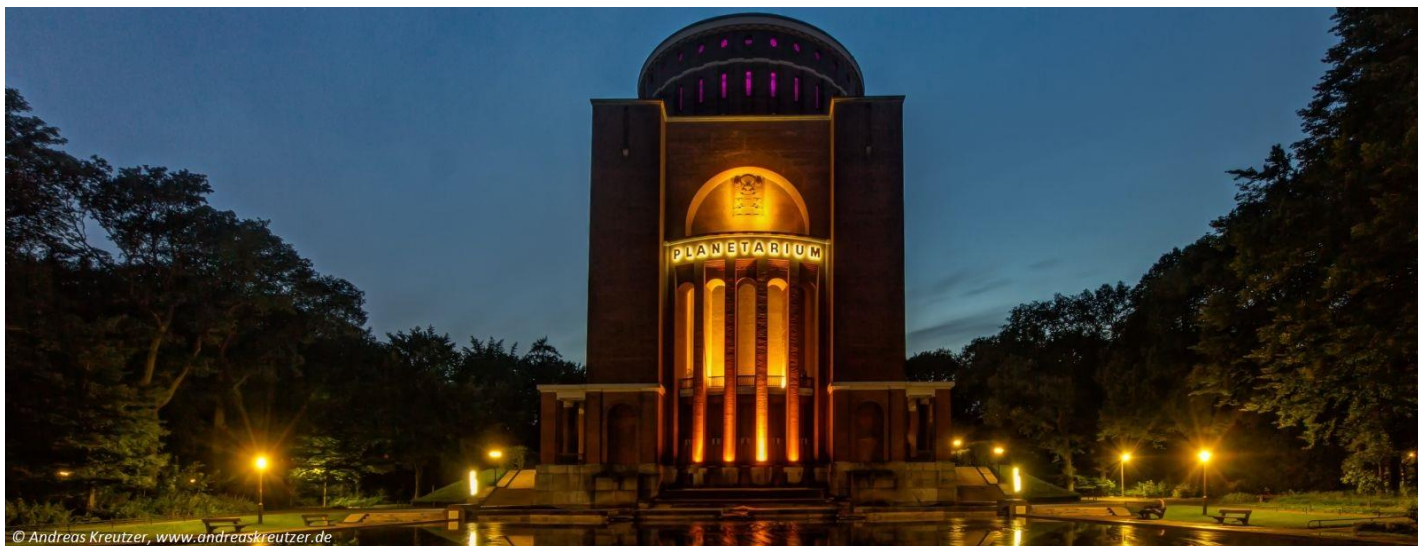
bezahlen 25 Euro
kostet es 35 Euro

Als Anmeldung gilt die Überweisung des Betrages
auf das Konto:

Phillips Leichtathletik Gemeinschaft e.V.
Konto DE 55200300000617704929
Hypo Vereinsbank

Parkmöglichkeit gibt es in der Tiefgarage.

Herzliche Grüße, Euer Festausschuss
Ulrike, Maggy, Uwe, Uschi, Annegret und Nadine



NEU - Mein Lauftreff im Stadtpark - NEU

Ab dem 16.11. machen wir euch ein neues Trainingsangebot:

Mein Lauftreff ist kostenfrei und offen für alle.

Du hast Spaß am Laufen und genug Puste für die Runde im Stadtpark.

An Deiner Seite ist Lauftrainer Jens Gauger. Er hat die richtigen Tipps für Dein Lauftraining.

Komm einfach vorbei, **ohne Voranmeldung**, unverbindlich und kostenfrei. Hauptsache, Du bist lauffreudig und willst mit uns Dein Laufen teilen, verfestigen, steigern oder ein Lauf-Ziel erreichen.

Dein Lauf-Programm:

- Gemeinsame Laufrunden auf beleuchteten Wegen durch den Stadtpark
- Lauf-ABC, Stretching
- Coaching durch einen erfahrenen Lauftrainer
- Lauftempo je nach Wunsch und Bedarf der Teilnehmer und ihrer Laufstärke
- Jede Menge Spaß in einer laufbegeisterten Gruppe!

Wann: Jeden Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr (ab 16.11.2017 bis 29.03.2018)

Treffpunkt: [Im Hamburger Laufladen, Ohlsdorfer Str. 60-62](#)

Umkleidemöglichkeiten vorhanden!

Anmeldung: keine

Lauftrainer: Jens Gauger

Sportphysiotherapeut + Lauftrainer (seit 2000)

Ist seit 37 Jahren mit Spaß Leistungssportler

Eine Kooperation von



03.10.2017 Köhlbrandbrückenlauf

Bei Köhlbrandbrückenlauf war die PLG durch Halidou Koudougou vertreten. Die Wetterbedingungen waren alles andere als gut. Es regnete und es gab heftige Windböen, welche die Läufer, insbesondere auf der Brücke beeinträchtigten. Halidou kam mit dem Wetter einigermaßen zurecht und erreichte mit einer Zeit von 47:26 Minuten für die 12 km Strecke in der Gesamtwertung den 13. Platz.



Halidou beim Zieleinlauf

Alle Ergebnisse vom Köhlbrandbrückenlauf gibt es [hier](#).

08.10.2017 Speicherstadtlauf

Bei sonnigem Herbstwetter herrschten beste Bedingungen für den Speicherstadtlauf. Neben den Hamburger fanden bei diesem Lauf auch die Deutschen Betriebssportmeisterschaften über 10 km statt. Aber zu allererst stand der Kinderlauf auf dem Programm. Bei den Mädchen siegte hier Nele Bernhöft, dicht gefolgt von ihrer Schwester Carlotta, die den zweiten Platz erreichte. Vor dem Hauptlauf über 10 km wurde noch die Kurzstrecke über 3,7 km gestartet. Einziger PLG Aktiver auf dieser Strecke war Manfred Meier. Manfred ließ sich nicht lumpen und gewann auf dieser Strecke seine Altersklasse. Um 10:15 Uhr wurde dann der Meisterschaftslauf über 10 km gestartet. Wir waren mit 10 Läufer/innen vertreten. Leider langte es nicht zu einem Altersklassen Sieg. Medaillen gewannen Uschi Müller als Zweite in ihrer Altersklasse, Manfred Bublitz ebenfalls Platz Zwei in seiner Altersklasse und Halidou Koudougou als Dritter seiner Altersklasse. Da die Deutschen Betriebssportmeisterschaften fast eine reine Hamburger Veranstaltung war, gelten die genannten Platzierungen, sowohl für die Hamburger als auch für die Deutschen Betriebssportmeisterschaften.

Alle Ergebnisse gibt es [hier](#). Auf den nächsten Seiten ein paar Bilder vom Lauf.



Nele beim Endsprint



und kurz dahinter gibt Carlotta nochmal Gas.



Nele freut sich.



Start zur Kurzstrecke, Vierter von rechts Manfred Meier



Orlo (rote Jacke) stimmte die Teilnehmer auf die 10 km Strecke ein.



Und dann ging es vor der historischen Kulisse der Speicherstadt los.



Der hintere Teil des Starterfelds mit Gerhard Haubrich (links) und Uschi Müller (rechts).



Auf der Strecke: Halidou



Lutz



Beim Zieleinlauf: Herwig



Manfred Bublitz



Auch Lutz hat es gleich geschafft und wird nochmal von Manfred Meier angefeuert.



Uschi Müller (rechts unten) im Kreise der Damen Siegerinnen