



## Newsletter - Oktober 2017

Hallo liebe Mitglieder,

im September hatten wir wieder einen vollen Wettkampfkalender mit guten Erfolgen der PLG-Aktiven. Ihr könnt die vergangenen Wettkämpfe in diesem Newsletter noch mal Revue passieren lassen.

Wie üblich erhaltet ihr den Überblick, was es im Oktober so an Training- und Wettkampfangeboten gibt.

Bevor ihr mit dem Lesen beginnt, noch eine Bitte zum Newsletter.

Die Newsletter Redaktion kann nicht bei jedem Lauf vor Ort sein und jede Ergebnisliste der vielen Hamburger Volks-, Straßen- oder Crossläufe nach PLG-Mitgliedern durchsehen, daher der Hinweis, dass Beiträge und/oder Fotos von Mitgliedern immer herzlich willkommen sind.

Schickt diese bitte an

[Lutz.Rittmeister@philipslg.de](mailto:Lutz.Rittmeister@philipslg.de)

Und nun viel Spaß bei der Lektüre

wünscht Euch

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

## Training im Oktober

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Mittwoch, 04.10.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 04.10.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Dienstag, 10.10.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Mittwoch, 11.10.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 11.10.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Dienstag, 17.10.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Mittwoch, 18.10.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 18.10.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Dienstag, 24.10.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Mittwoch, 25.10.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 25.10.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk

\* Barakiel-Halle: Das ist der neue Name der ESA-Halle in der Elisabeth-Flügge-Str. 8

Alle Trainingstermine in der Übersicht gibt es hier: [www.philips-lg.de/training](http://www.philips-lg.de/training)

## Veranstaltungen im Oktober

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Sonntag, 08.10.	Speicherstadt Lauf	Speicherstadt	<a href="#">Ausschreibung</a>

## 03.09.2017 Airport Race

Mit einer kleinen, aber sehr erfolgreichen Truppe waren wir beim Airport Race vertreten. Bei bestem Laufwetter ging es am ersten September Wochenende rund um den Flughafen. Unsere Herren Mannschaft mit Halidou Koudougou (1:02:13 Std), Alexander Ariskin (1:03:21 Std) und Sergej Brum (1:03:49 Std) errang sowohl den Gesamtsieg in der Mannschaftswertung als auch den Sieg bei den BSV-Mannschaften.

Außer diesen Dreien waren von der PLG noch Manu Lovon und Ulrike Mansfeld-Stiegert am Start.

Manu kam in 1:09:30 Std ins Ziel und belegte damit den zweiten Platz in der AK M55.

Ulrike erreichte eine Zeit von 1:25:27 Std und wurde Fünfte in ihrer Altersklasse.

Aber nicht nur bei den Erwachsenen war die Philips LG vertreten, im Mini Airport Race über eine Meile kam Neele Bernhöft in 8:21 Minuten ins Ziel.

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

Die Bilder dieser Veranstaltung stammen von Bernd Orlowski. Die Redaktion sagt vielen Dank hierfür.



Der Start



Halidou vorm Start,



im Ziel



und mit der verdienten Belohnung.



Alex



und Manu beim Zieldurchlauf.



Wer freut sich mehr groß (Ulrike)



oder klein (Neele rechts)

## 06.09.2017 Hohenbuchenlauf

Der diesjährige Sommer Cup ging mit dem Hohenbuchenlauf zu Ende. Auf der Kurzstrecke belegt Herwig Matzke den dritten Platz. Auf der Langstrecke konnten wir uns über den ersten Platz in der Herren Mannschaft in der Besetzung Halidou Koudougou, Jan Glasenapp und Kai Haacker freuen. Wobei Halidou und Jan zeitgleich ins Ziel kamen und damit den Grundstock für diesen Erfolg legten.

Nach der Veranstaltung hatten Katia und Manu Lovon zur After Run Party eingeladen. In netter Atmosphäre konnte dort der Lauf bei Essen und Trinken nochmal ausgiebig analysiert werden. Vielen Dank an die Gastgeber.

Alle Ergebnisse gibt es [hier](#). Unten ein paar Bilder vom Lauf.



Der Herr der Becher



Ulrike und Herwig nach der Kurzstrecke



Manfred auf der 10 km Strecke



Der PLG Fan Club



Lutz



Gösta



Halidou auf der Strecke



Zeitgleich im Ziel Halidou und Jan



Herwig im Kreise der Sieger der Kurzstrecke

### 03.09.2017 TriBühne Triathlon Norderstedt (BSV Meisterschaften Olympische Distanz)

Im Rahmen des TriBühne Triathlons in Norderstedt fanden die BSV Meisterschaften über die Olympische Distanz statt. Zu bewältigen waren hier 1500m Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. Die Philips LG wurde hier sehr erfolgreich durch Henrik Ohagen vertreten. Hendrik wurde in einer Zeit von 2:23:32 Stunden Gesamtsieger der BSV- Meisterschaftswertung.

Die Ergebnisse aus Norderstedt findet ihr [hier](#).

Für die nachfolgenden Fotos geht der Dank an Nadine Jeschke.



### 10.09.2017 Alsterlauf 10 km

Beim Alsterlauf waren von der PLG Ulrike Mansfeld-Stiegert und Wulf Assmonds am Start. Beide blieben unter der 50 Minuten Marke. Ulrike finishte in 49:40 Minuten und Wulf in 49:54 Minuten. Für Wulf bedeutete dies den zweiten Platz in seiner Altersklasse M70. Alle Ergebnisse gibt es [hier](#). Bilder haben wir leider keine.

## 10.09.2017 BSV-Meisterschaften Team-Sprint beim Elbe-Triathlon

Ebenfalls am 10. September fanden die BSV-Meisterschaften im Team-Sprint beim Elbe-Triathlon in Allermöhe, Vierladen statt. Dabei müssen jeweils zwei Frauen und Männer nacheinander jeweils eine Supersprintdistanz über 250m Schwimmen, 7,3km Rad und 2,3km Laufen absolvieren. Die PLG war in diesem Jahr sogar mit zwei Staffeln vertreten und belegte hinter dem Hamburger Laufladen die Plätze zwei und drei in der BSV-Wertung.

Für die erste PLG-Staffel starteten der Reihe nach Iris Metzner (als Ersatz für Svenja), Rouven Lippe, Caro Lippe und Herwig als vierter.

Die zweite PLG-Staffel war mit Lotte Ohagen (Tochter von Hendrik) und ihrer Freundin Laura Fiocco (beide 13 Jahre alt) mit zwei sehr talentierten Nachwuchstriathletinnen besetzt. Hendrik und Dirk ergänzten als erfahrene "Senioren" die PLG-Nachwuchsstaffel.

Da die ansonsten hervorragend organisierte Veranstaltung länger dauerte als geplant und die Radstrecke vor Ende des Rennens bereits um 17 Uhr wieder für den Autoverkehr freigegeben werden musste, durften ab dem Zeitpunkt die Herren, die noch nicht auf der Radstrecke waren, diese nicht mehr absolvieren und mussten gleich auf die Laufstrecke. Das betraf leider auch die beiden PLG-Staffeln, so dass Herwig und Hendrik nach dem Schwimmen zwar noch Laufen mussten, die Laufzeit aber nicht mehr in die Wertung einging.

Dennoch hatten alle acht PLG-Triathletinnen und Triathleten viel Spaß bei diesem Actionreichen Team-Sprint. Die gesamte Ergebnisliste gibt es [hier](#). Die BSV-Wertung ist hier allerdings noch nicht ausgewiesen, daher hier die Ergebnisse der BSV-Wertung:

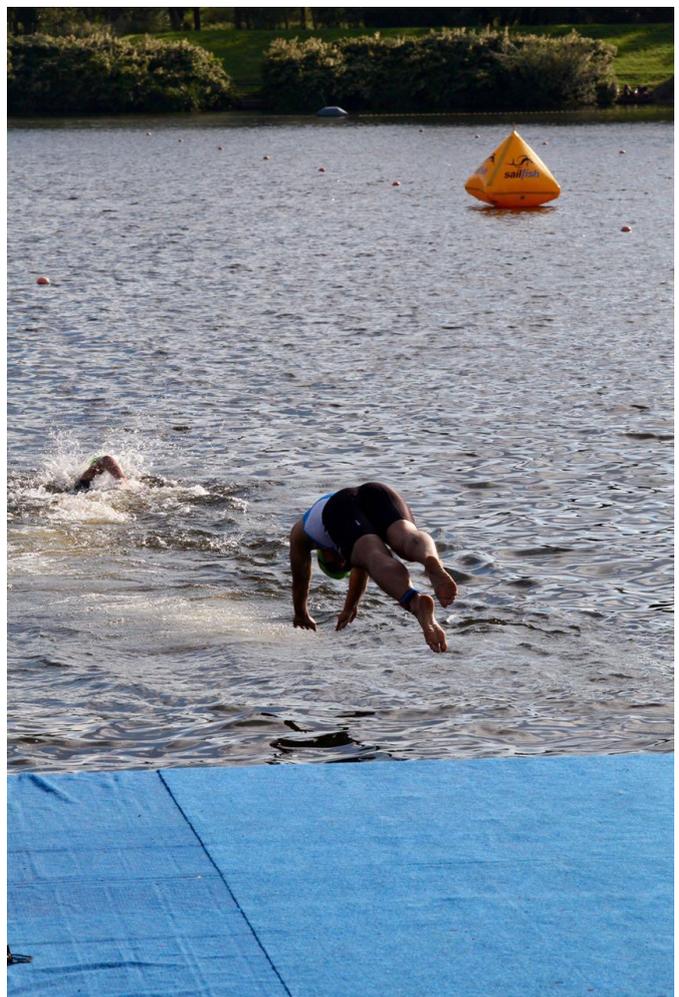
**9. gesamt, 1. BSV: BSG Hamburger Laufladen 2:18:57**

**24. gesamt, 2. BSV: Philips LG 2:07:03 (ohne Rad- und Laufzeit des letzten TN)**  
mit Iris Metzner, Rouven Lippe, Caro Lippe, Herwig Matzke

**26. gesamt, 3. BSV: Philips LG Team 1 2:09:45 (ohne Rad- und Laufzeit des letzten TN)**  
mit Lotte Ohagen, Dirk Manke, Laura Fiocco, Hendrik Ohagen



Lotte nach dem Schwimmen auf dem Weg in die Wechselzone, Rouven auf der Radstrecke.



Caro wechselt auf Herwig, der kurz danach mit Anlauf in die Elbe springt.



Zieleinlauf der zweitplatzierten PLG-Staffel (von links): Rouven, Caro, Herwig und Iris Metzner.



Die drittplatzierte PLG-"Nachwuchsstaffel" (von links): Hendrik und Lotte Ohagen, Laura Fiocco, Dirk

## 13.09.2017 Bahnabschluss Sportfest

Auch Sturm konnte die Betriebssportler nicht stoppen. Zum Abschluss des Sommers ging es, trotz widriger Wetterbedingungen, noch einmal auf die Bahn. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der Bacardi Super Cup. Hier sind alle Laufstrecken von 100m bis 10.000m zu bewältigen. Die PLG war hier mit zweimal Kai vertreten, also Kai Haacker und Kai Bernhöft stellten sich dieser Herausforderung. Ansonsten war das PLG-Feld sehr dünn besetzt.

Alle Ergebnisse gibt es [hier](#). Unten ein paar Bilder von der Veranstaltung:



Kai B. bei 800 m



Kai H. über die 1500m



Halidou und Kai B. über die 200m



Das Starterfeld vor dem abschließenden 10.000m Lauf

## 17.09.2017 PSD Bank Halbmarathon in Wandsbek

Kurz vor dem Start hatte sich das Gewitter über Hamburg verzogen, so dass etwa 1000 Teilnehmer bei besten Laufbedingungen auf die Strecke gehen konnte. Der Lauf führte hauptsächlich durch Wohngebiete und hatte dadurch viele Zuschauer an der Strecke, die für Unterstützung der Läufer sorgten. Auch der Zieleinlauf in der Abenddämmerung hatte etwas. Natürlich war die Philips LG auch bei diesem Lauf vertreten. Vorne weg mal wieder Halidou Koudougou, der in 1:23:08 Std den 16. Platz in der Gesamtwertung in einem gut besetzten Feld belegte. Weiterhin von der PLG am Start waren Bettina Fuchs (1:53.23 Std), Lutz Rittmeister (1:44:28 Std) sowie im Parlauf Caro und Rouven Lippe (beide 1:53:14 Std).

Die Ergebnisse des Halbmarathons gibt es [hier](#).



Mit aufsteigenden Startnummern Lutz und Halidou



Lutz am Start



Halidou beim Zieleinlauf

## **Hamburgiade 2018**

Im letzten Newsletter ist das Datum der Hamburgiade 2018 falsch angegeben. Die Hamburgiade 2018 findet nicht vom 13. bis 17. Mai 2018, sondern vom 13. bis 17. Juni 2018 statt.

Bitte entschuldigt dieses Missgeschick.

## **Werferserie im Winter 2017/2018**

Auch die Termine der Werferserie stehen fest.

An folgenden Tagen könnt ihr euch wieder im Kugelstoßen, Diskus- und Speerwurf beweisen.

04.11.2017

02.12.2017

13.01.2018

17.02.2018

17.03.2018

## **Continental BKK Team Sommer Cup 2017**

Auch im Rahmen des diesjährigen Sommer Cups führte die BKK Continental wieder einen Team Cup durch. Zu gewinnen sind hierbei Einkaufsgutscheine des Laufwerks. Das Ziel des Cups ist es, möglichst viele Teilnahmen an den Läufen des Sommer-Cups zu erreichen. Die Philips LG belegte mit 85 Teilnehmern den ersten Platz. Um auch kleineren BSGen die Möglichkeit auf die Einkaufsgutscheine zu geben, wird die Zahl der Teilnehmer aber bei 5 Teilnehmern je Veranstaltung gedeckelt. Nach Ende der Sommerserie haben 7 BSGen die maximal mögliche Punktzahl von 25 Punkten erreicht. Nun heißt es Daumen drücken für die Verlosung der Einkaufsgutscheine, welche am 08. Oktober im Rahmen des Speicherstadt Laufs stattfinden wird.

Auf der nächsten Seite folgt das Gesamtergebnis.



<b>BSG</b>	<b>Läufe</b>	<b>Teilnehmer</b>	<b>Punkte</b>
Philips LG	5	85	25
ERGOsports Hamburg	5	84	25
Laufwerk	5	65	25
SV Signal Iduna	5	44	25
HSH Nordbank e.V.	5	41	25
OTTO	5	39	25
NDR	5	38	25
TÜV-Nord	4	37	20
Lufthansa SV	4	34	20
Energie SV	4	33	20
Hapag-Lloyd	4	30	20
Deutsche Bank	4	26	20
Laufladen	3	45	15
Polizei	3	31	15
Hamburger Hochbahn	3	25	15
ELBE-Sport e.V.	3	22	15
Albertinen Diakonie	3	21	15
Airbus SG	3	46	10
SG Gruner & Jahr	2	30	10
Hamburg Port Authority	2	23	10
SG Zoll Hamburg e.V.	2	22	10
Beiersdorf	2	19	10
Basler Versicherung	2	18	10
Dataport	2	18	10
HEK	2	17	10
Allianz	1	95	5
EDEKA	1	24	5
Berenbergbank	1	15	5
Helmut-Schmidt Universität Hamburg	1	15	5
Hamburger Sparkasse	1	15	5
Jungheinrich	1	12	5
wellnus.de	1	10	5
LOTTO	1	6	5