



Newsletter - September 2018

Hallo liebe Mitglieder,

im August hatten wir unser Freizeit-Wochenende in Koppelsberg und die BSV Meisterschaften auf der Bahn. Hierzu erhaltet Ihr einen Rückblick in diesem Newsletter.

Im September steht der „Hohenbuchenlauf“ im Stadtpark sowie die After Run Party bei Katia und Manu an. Dazu habt ihr beim Bahnabschluss Sportfest noch mal die Möglichkeit eure Jahresbestleistung zu verbessern. Oder auch alle Strecken beim Bacardi Super Cup unter die Sohlen zu nehmen. ;-)

Viel Spaß beim Lesen
wünscht Euch

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im September 2018

Datum		Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag,	04.09. 11.09. 18.09. 25.09.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Mittwoch,	05.09. 12.09. 19.09. 26.09.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch,	05.09. 12.09. 19.09. 26.09.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Donnerstag	06.09. 13.09. 20.09. 27.09.	19:00	Stadtpark	Mein Lauftreff	Lauftraining mit Coach Jens Gauger	Dirk

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

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

Veranstaltungen im September 2018

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Mittwoch, 05.09.	Stadtpark Lauf	Jahnkampfbahn, Stadtpark	Ausschreibung
Mittwoch, 05.09.	Ab 20:00 Uhr After Run Party	Katia und Manu Lovon	
Mittwoch, 12.09.	Bahn Abschluss Sportfest mit Bacardi Super Cup	Jahnkampfbahn, Stadtpark	Ausschreibung

08.08.2018 BSV Abend Sportfest

Leider setzte sich der Trend der geringen Beteiligung an den Bahnsportfesten des BSV auch bei dieser Veranstaltung fort. Als PLG-Aktive waren nur Marco Kosbü und Lutz Rittmeister dabei. Marco absolvierte hier den Bacardi Schnupper Cup 2, bestehend aus 200m, 400m, 1500m und 5000m. In der Gesamt Wertung des Cups belegte er den vierten Platz.

Die Ergebnisse vom BSV Abend Sportfest findet ihr [hier](#).

Und hier zwei Bilder vom Abend Sportfest.



Marco auf der 200m Strecke.



Marco war nicht nur auf der Laufstrecke aktiv, sondern auch beim Speer.

18.08.2018 BSV Meisterschaft 1. Tag

Durch das zeitgleich stattfindende Freizeit Wochenende in Koppelsberg waren leider auch am ersten Tag der BSV-Meisterschaften auf der Bahn nicht allzu viele PLG Athleten am Start. Einzig Christian Sommer stellte sich der „Doppel-Belastung“ Koppelsberg und Meisterschaft. Es lohnte sich aber für ihn, mit zweimal Gold und je einmal Silber und Bronze war er unser erfolgreichster Sportler an diesem Wochenende. Insgesamt konnten wir 5 Meistertitel und sowie 5 Silber- und zwei Bronze Medaillen erreichen. Dies ist für unsere kleine Mannschaft ein gutes Ergebnis, wird aber wohl nicht reichen um unseren ersten Platz im Medaillenspiegel zu verteidigen.

Die Ergebnisse des ersten Tages der Meisterschaften findet ihr [hier](#).

Auf nächsten Seite einige Fotos von der Meisterschaft.



Ulrike beim Speerwurf



Marco und Christian waren auch als Helfer aktiv



Christian



Marco



Das PLG Team, Alfred fehlt leider



Weitsprung Marco vor Christian



Kugel Christian vor Marco



Frieda siegte im Kinderlauf



Halidou, wie immer, flott unterwegs

17.08. bis 19.08.2018 Freizeit Wochenende in Koppelsberg

Für das Freizeitwochenende in Koppelsberg am Plöner See hatte der Freizeitausschuss in diesem Jahr nur das beste Wetter bestellt. Am Freitag nutzten nach dem Einräumen der Zimmer einige die Gelegenheit und testeten schon mal die Wasserqualität im Plöner See. Nach dem Abendessen wurde gemütlich im Aufenthaltsraum zusammen gegessen.

Am Sonnabendvormittag ging es mit dem Germanen Zehnkampf los. Vier Teams traten in verschiedenen Spielen gegeneinander an. Jedes Team wurde durch ein bis zwei Kinder verstärkt. Alle Spiele konnten dieses Jahr im Freien durchgeführt werden. Bei den Wettkämpfen wurde hart um die Punkte für das Team gekämpft, aber der Spaß kam auch nicht zu kurz. Nach dem die Nachmittagsrunde der Spiele beendet war, haben wir uns am Kuchenbüfett gestärkt. Anschließend war Badespaß im Plöner See angesagt. Zum Abendessen wurde gegrillt und abends wurde am See das Lagerfeuer angezündet. Bis nach Mitternacht wurde in netter Runde zusammengesessen, Musik gehört, geklönt und getrunken. Das mitternächtliche Baden im See war zwischendurch dann auch eine Abkühlung zum heißen Lagerfeuer.

Am Sonntag ging es mit dem zweiten Teil des Germanen Zehnkampfes weiter. Nach dem abschließenden Sackhüpfen der Kinder stand das Siegerteam fest und die Siegerehrung konnte durchgeführt werden. Wobei es diesmal keinen Letzten gab, sondern zwei Teams teilten sich punktgleich den dritten Platz.

Nach dem Mittagessen am Sonntag und der Endreinigung des Hauses hieß es dann schon wieder Abschied nehmen. Aber alle die dabei waren haben ein schönes Wochenende verlebt und hatten wieder viel Spaß. Vielen Dank an den Freizeitausschuss für die perfekte Organisation dieses Wochenendes. Nur ein negativer Punkt bleibt, es ging leider viel zu schnell vorbei. Aber die gute Nachricht für 2019 ist Koppelsberg bereits wieder gebucht. Notiert Euch schon mal 28. bis 30. Juni 2019 als Termin

Und hier einige Bilder aus Koppelsberg.



Der Freizeitausschuss begrüßt die Teilnehmer und alle hören zu.



Mit Disk Golf ging es los.



Das war das Ziel.



Herwig mit perfekter Schusshaltung.



Auch im Gebüsch wurde weitergespielt.



Basti beim Speer Zielwurf



Marek mit echter Speerwurf Technik



Günter beim Boule



Das Kuchenbüfett



Es schmeckt allen



Kubb oder auch Wikinger Schach



Badespaß im Plöner See



Marshmallows am Lagerfeuer



Die Fünf im Philips Outfit



Kleine Abkühlung im See



Orlo am Basketball Korb



Start zur Schwämme Staffel



Der letzte Wettkampf: Sackhüpfen.



Der Freizeit Ausschuss nimmt die Siegerehrung vor.



Die beiden drittplatzierten Teams



Die Zweiten



Das Sieger Team



Wenn alle mithelfen, geht auch die Endreinigung ganz schnell.



Gruppenfoto zum Abschluss

18.08.2018 BSV Meisterschaft 2. Tag

Am zweiten Tag der BSV Meisterschaft auf der Bahn war die Philips Beteiligung besser als am vorangegangenen Wochenende. Wir waren mit 9 Philips Aktiven am Start und konnten dabei insgesamt 7 Gold-, 8 Silber- und 2 Bronzemedailles gewinnen. Am erfolgreichsten waren Kevin Ludwig und Lutz Rittmeister mit jeweils zwei Meistertiteln.

Die Ergebnisse vom zweiten Tag der Meisterschaften findet ihr [hier](#).

Ein paar Fotos vom Wettkampf.



Herwig



Christian



und

Marco beim Diskus



Lutz bei der 400m Siegerehrung



Manfred freut sich über seinen 1500m Sieg



Alfred erreichte beim Kugelstoßen



und Speerwerfen jeweils den zweiten Platz



Start zum ersten 10.000m Lauf



Herwig vor Lutz und Luca-Felix



Herwig im Ziel des 10.000m Laufs



Luca-Felix schafft es unter 45 Minuten



Manu startete im schnellen 10.000m Lauf



Elke und Manfred auf der Tribüne



Kevin vor Christian und Marco, alle Medaillen für die Philips LG im Diskuswerfen M35