



Newsletter - März 2019

Hallo liebe Mitglieder,

auch im Februar wurde wieder fleißig gelaufen, geworfen und geschwommen. Auf die Veranstaltungen blicken wir in diesem Newsletter nochmal zurück.

In den Hamburger Frühjahrsferien findet leider nur ein eingeschränkter Trainingsbetrieb statt, da in der Barakiel Halle die Lampen ausgetauscht werden. **Es entfällt daher Badminton und das Freitagstraining vom 04.03. bis 15.03.2019!** Die Termine aller Trainingstage findet ihr wie immer auf Seite 2 des Newsletters. Außerdem stehen auch wieder einige Wettkämpfe an.

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Donnerstag, den 28.03.2019 statt. Der Vorstand würde sich freuen, wenn ihr dort zahlreich erscheint und eure Meinung mit einbringt. Die Einladung hierzu erhaltet ihr wie immer auf dem üblichen Weg.

Für unser Lauftrainingslager im April in Mustin sind noch einige Plätze frei. Wir haben die Einladung daher am Ende des Newsletters noch einmal angehängt. Bei Interesse bitte bis spätestens 17.03. anmelden!

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im März 2019

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag, 05.03. 12.03. ** 19.03. **	18:30	LA-Halle	Leistungsorientiertes Lauftraining	Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle	Herwig
Mittwoch, 20.03. 27.03.	18:00	Barakiel-Halle*	<u>Badminton</u> ACHTUNG: Am 06.03. und 13.03. findet KEIN Badminton statt!	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 06.03. 13.03. 20.03. 27.03.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	<u>Schwimmtraining</u>	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Donnerstag 07.03. 14.03. 21.03. 28.03.	19:00	Stadtpark	<u>Mein Lauftreff</u>	Lauftraining mit Coach Jens Gauger	Dirk
Freitag, 01.03. 22.03. 29.03.	18:00	Barakiel-Halle*	Hallentraining ACHTUNG: Am 08.03. und 15.03. findet kein Training statt!	Funktionstraining Am 22.03. auch mit Klettern ab 19 Uhr.	Kai

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

** Am 12. Und 19.03 ist kein Trainer in der Leichtathletikhalle anwesend.

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

Veranstaltungen im März 2019

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Sonntag 03.03.	BSV Hallensportfest	LA Halle	Ausschreibung
Samstag 23.03.	Werfertag / Philips LG	Jahnkampfbahn	Ausschreibung
Donnerstag 28.03.	Mitgliederversammlung	Sunshine, Hammer Steindamm 130	
Sonntag 31.03.	BSV Halbmarathon	Sportanlage der Lufthansa	Ausschreibung

09.02.2019 Tangstedt Waldlauf

Bei fast frühlingshaften Temperaturen fand der Tangstedt Waldlauf statt. Nur auf der abschließenden Mittelstrecke gab es einen kurzen Regenschauer. 19 Philips Läufer fanden den Weg in den Tangstedter Forst und liefen insgesamt 28 Strecken. Am erfolgreichsten war Halidou Koudougou. Nach überstandener Verletzung zeigte sich Halidou fast schon wieder in alter Form und erreichte in der Gesamtwertung über die Kurzstrecke den vierten Platz und über die Mittelstrecke den zweiten Platz der BSV-Wertung. Beide Läufe bedeuteten auch jeweils den Altersklassensieg. Weitere Altersklassensiege konnten Uschi Müller, Jan Glasenapp, Lutz Rittmeister und Hans-Joachim Matthies jeweils auf der Kurzstrecke erzielen. Die Kurzstrecke wird ohnehin immer mehr zur Philips-Dominanz. In der Mannschaftswertung der Herren gelang der ersten Mannschaft mit Halidou Koudougou, Jan Glasenapp und Herwig Matzke der Sieg. Die zweite Mannschaft mit Marco Kosbü, Can Bozyakali und Lutz Rittmeister wurde Dritter. Aber wir konnten auch einen zweiten Platz in der Mannschaftswertung feiern, diesen erreichte die Herrenmannschaft auf der Mittelstrecke. Die Mannschaft lief in der Besetzung Halidou Koudougou, Herwig Matzke und Manu Lovón.

Nach dem Lauf ging es denn zur After Run Party bei Annegret und Heinz Jeschke. Bei leckeren Essen und Getränken wurde wieder nett zusammen gegessen und sich unterhalten. Vielen Dank an die Gastgeber.

Die Ergebnisse vom Waldlauf im Tangstedter Forst findet ihr [hier](#).

Nachfolgend noch einige Fotos aus Tangstedt.



Auch im Tangstedter Forst wehte wieder die Philips Fahne ;-).



Langstrecke: Can



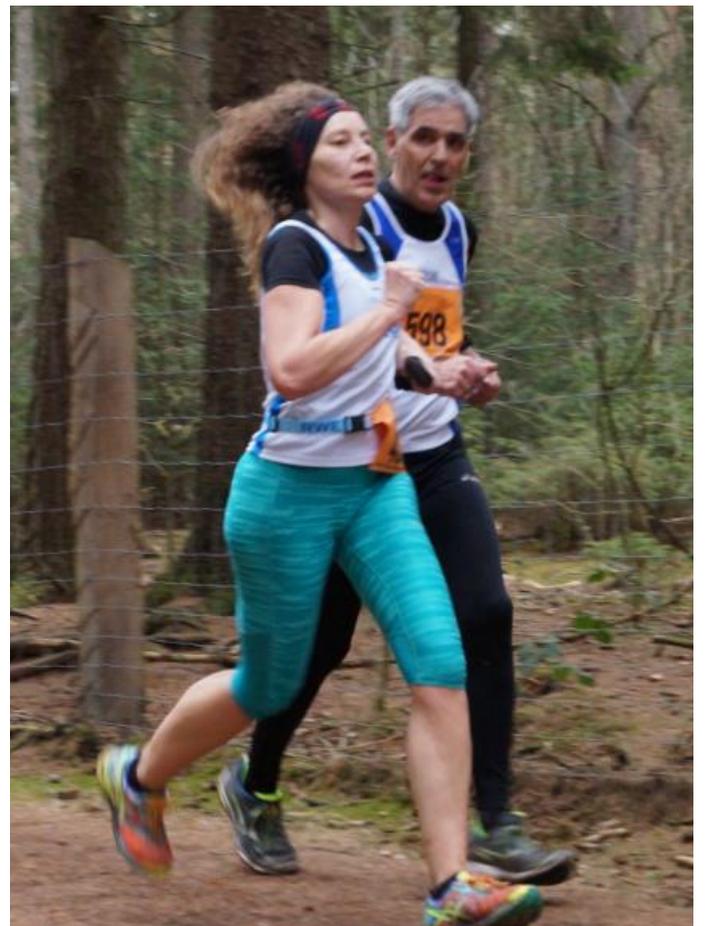
Gerhard



Herwig



Nico



Bettina



Start zur Kurzstrecke. Vorne Herwig, Can, Lutz, Marco und Halidou.



Die erste Mannschaft auf der Kurzstrecke mit Halidou

Jan

und Herwig.



Die zweite Mannschaft mit Marco,

Can

und Lutz.

Im Ziel der Kurzstrecke:



Bettina



Maxim



Ulrike



Wer schaut da aus dem Wald?



Die Bilder stammen von Reiner, vielen Dank!

12.01.2019 Werfertag der Airbus SG

Trotz fast frühlingshaften Temperaturen kamen von der PLG nur sechs Aktive zum vierten Werfertag in den Stadtpark. Dies war bisher die geringste Teilnehmerzahl in diesem Winter. Es reichte aber trotzdem wieder für uns, zur BSG mit den meisten Teilnehmern zu werden. Die ersten Wettkämpfe fanden noch im Schatten auf dem Nebenplatz statt. Aber als es dann in die Jahnkampfbahn zum Speerwerfen ging, konnten die Aktiven auch die Sonne genießen. Insgesamt waren die Philips-Aktiven mit ihren Leistungen zufrieden und die Ersten haben auch schon mit vier Starts die Serienwertung für diesen Winter geschafft.

Die Ergebnisse des vierten Werfertages findet ihr [hier](#).

Auf den nächsten Seiten einige Bilder vom Werfertag.



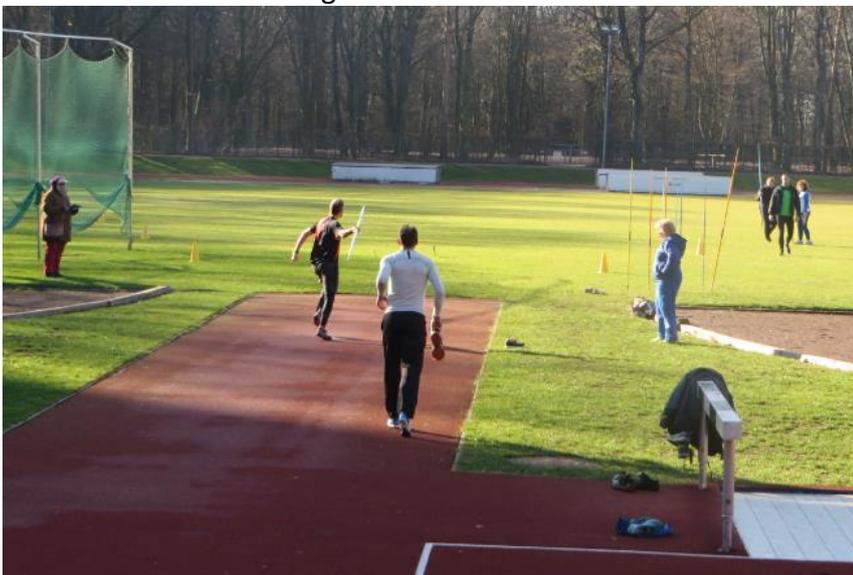
Bei Nadine, Beate und Annegret fliegen die Disken.



Reiner beim Kugelstoßen.



Marco mit dem Diskus.



Speerwurf in der Sonne.



Annegret



Beate.

und



Marco beim Speer.



Unser Damen Team.

23.02.2019 Hamburger Senioren-Hallen-Meisterschaften

Bei den Hamburger Hallen-Meisterschaften der Senioren waren auch zwei Philips Aktive für ihre jeweiligen HLV-Vereine aktiv. Beate Reis wurde über 60m für den SC Victoria Hamburger Meisterin. Manfred Bublitz errang sowohl über 800m als auch über die 3000m jeweils den dritten Platz. Manfred startete für den Niendorfer TSV.

Die Ergebnisse von den Hallenmeisterschaften findet ihr [hier](#).

23.02.2019 Waldlauf Bergedorf

Trotz bester Wetterbedingungen gingen leider nur 12 Philips Läufer an den Start im Bergedorfer Gehölz. Auf der anspruchsvollen Strecke mit über 50 Höhenmeter pro Runde verdiente sich vor allem unser Bacardi-Team mit Bettina Fuchs, Herwig Matzke und Can Bozyakali Respekt. Die drei absolvierten insgesamt jeder sechs Runden und somit über 300 Höhenmeter. Den einzigen Altersklassensieg erreichte Manfred Bublitz auf der Mittelstrecke. Erfolgreichste Mannschaft waren die Herren auf der Kurzstrecke, die den dritten Platz erreichten. Die anschließende After Run Party fand diesmal bei Renate und Manfred Meier statt. Die Party war, auch dank vieler Nichtläufer wieder gut besucht und alle Teilnehmer haben sich sehr wohl gefühlt.

Die Ergebnisse aus Bergedorf gibt es [hier](#).

Es war die siebte Veranstaltung der Winterlaufserie, da kann man schon mal schauen, wie es in der Serienwertung aussieht. Die Gesamtwertung findet ihr [hier](#).

Nachfolgend noch einige Fotos vom Lauf aus Bergedorf.

Auf dem Schlussanstieg der Kurzstrecke.



Herwig



Marco



Can



Rolf genießt die charmante Begleitung von Uschi und Annegret ;-)



Manfred, unser einziger AK Sieger



Start zur Langstrecke



Bei einem echten Crosslauf hat man auch mit Hindernissen zu kämpfen.
Aber kein Problem für Herwig und Bettina.



After Run Party bei Renate und Manfred



24.02.2019 BSV-Meisterschaften im Schwimmen

Mit acht Aktiven verzeichneten wir diesmal an eine Rekordbeteiligung bei den BSV-Meisterschaften im Schwimmen. Die Veranstaltung fand in diesem Jahr in der Schwimmhalle im Wilhemsburger Inseelpark statt. Wir konnten drei reine Philips Staffeln stellen, die alle sehr erfolgreich waren.

In der 4 x 50m Kraul Staffel belegte die Herren Mannschaft mit Lutz Rittmeister, Marco Kosbü, Christophe Schülke und Rouven Lippe den ersten Platz. Den Staffelsieg erreichte auch unsere 4 x 50m Brust Mixed Staffel in der Besetzung Dirk Manke, Christina Manke, Anja Koue und Marco Kosbü.

Die 4 x 50m Herren-Lagen-Staffel, mit Christophe Schülke (Rücken), Marco Kosbü (Brust), Rouven Lippe (Delfin) und Lutz Rittmeister (Kraul) erreichte nach harten Kampf mit der Commerzbank den zweiten Platz. **Ein Video der 4x 50m Lagenstaffel der Herren (Philips auf der unteren Bahn 1) gibt es [hier](#).**

Darüber hinaus erzielten wir auch 9 Einzeltitel in den Altersklassen. Insgesamt war es eine großartige und gut organisierte Veranstaltung, die in sehr familiärer Atmosphäre stattfand. Der besondere Dank geht an Freja Barthelmes und Dirk Manke, die als Zeitnehmer zum erfolgreichen Verlauf der Veranstaltung beigetragen haben.

Die Ergebnisse der BSV Meisterschaften Schwimmen sind leider noch nicht online, sie werden nachgereicht.

Nachfolgend noch einige Fotos aus der Wilhemsburger Schwimmhalle.



Unser gesamtes Team.

Oben Anja, Christophe, Marco, Caro, Christina, Dirk und Lutz.

Vorne Rouven und Freja.



Lutz startet zur Kraul-Staffel.



Anja auf der Bruststrecke.



Marco holt sich den AK sieg über 50m Brust.



Die Wilhelmsburger Schwimmhalle, vorne auf Bahn 1 unsere Lagenstaffel.



Die siegreiche Kraul Staffel mit Christophe, Lutz, Rouven und Marco.



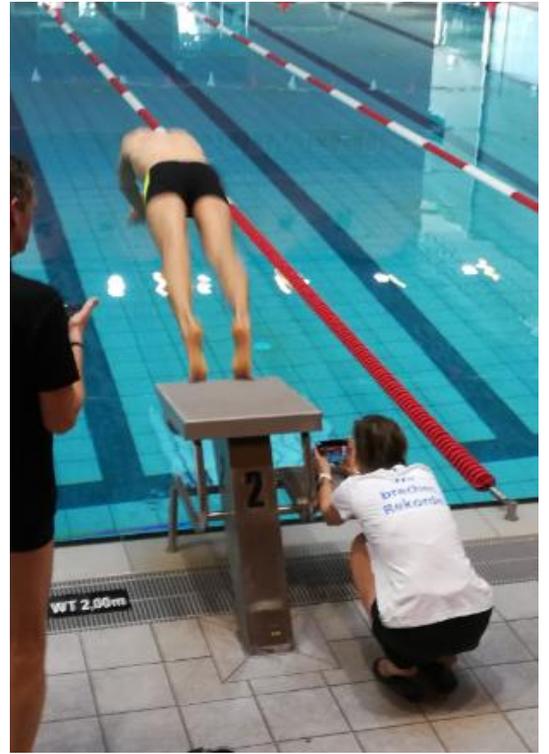
Anja startet und Caro zeigt das Motto des Tages auf dem Rücken.



Anja und Marco präsentieren einen Teil ihrer Medaillen



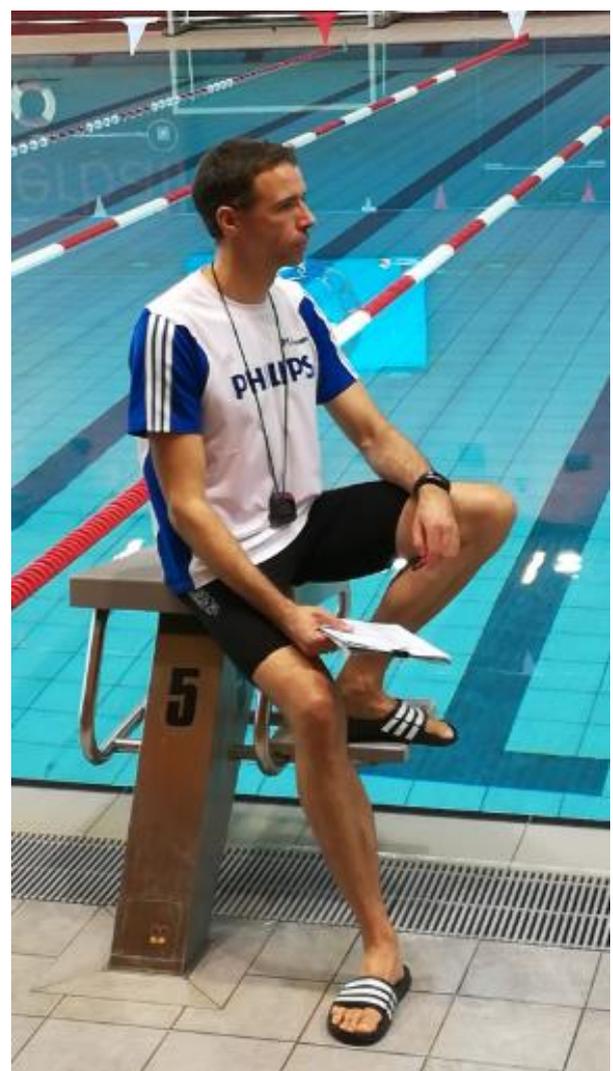
Caro freut sich, dass sie die 100m Kraul geschafft hat.



Rouven beim Start.



Freja und Dirk unterstützen uns als Zeitnehmer, vielen Dank.





PLG-Lauftrainingslager in Mustin bei Ratzeburg, vom 11. bis 14. April 2019

Das Lauftrainingswochenende in Mustin bei Ratzeburg richtet sich an alle **fortgeschrittenen bis ambitionierten Läufer**. Herwig wird an dem Wochenende ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm anbieten, das sich insbesondere auch für die **Vorbereitung zum Hamburg Marathon** eignen wird. Läufer über kürzere Strecken werden aber auch auf ihre Kosten kommen!

Hier alle Informationen in Kürze:

Wann? Anreise am Donnerstag Abend den 11. April, Abreise am Sonntag Nachmittag, den 14. April 2019

Wo? [Mustin bei Ratzeburg / Herzogtum Lauenburg](#)

Kosten? Dank der Unterstützung der Continentalen BKK kostet die Teilnahme nur **40 EUR** pro Person für Unterkunft inkl. Nebenkosten. Anreise und Verpflegung müssen allerdings selbst organisiert werden!

Details: Wir werden im [Ferienhaus Alte Post](#), einem renovierten Reetdachhaus mit Seeblick unterkommen. Das Haus hat 7 Schlafzimmer und bietet mit 180m² Platz für mindestens 14 Personen.

Bettwäsche und Handtücher müssen selbst mitgebracht werden!

Weitere Informationen zur Unterkunft findet ihr [hier](#).

Teilnehmerlimit: 14 Personen

Anmeldung? Per Überweisung von 40 EUR auf das Konto:

Philips Leichtathletik Gemeinschaft e.V.

IBAN: DE55 2003 0000 0617 7049 29

UniCredit Bank - HypoVereinsbank

Stichwort: " Lauftrainingslager Mustin"

Anmeldeschluss: Sonntag, der 17.03.2019

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

Für Rückfragen meldet euch gerne bei Svenja (svenja.matzke@philipslg.de, Tel. 0176 - 498 67 009).

Powered by

