



Newsletter - April 2019

Hallo liebe Mitglieder,

bedingt durch die Frühjahrsferien war der Trainings- und Wettkampf-Betrieb im März etwas eingeschränkt. Aber es ist doch einiges passiert und das erfahrt ihr natürlich wieder hier. Im April geht es dann aus der Halle wieder auf die Bahn in den Hammer Park. Auch wettkampfmäßig geht es mit einigen Wettkämpfen im Freien los. Höhepunkt ist dabei der Hamburg Marathon.

Aber ganz trennen können wir uns von der Halle noch nicht.

Je einmal im April und im Mai besteht noch die Möglichkeit in der Barakiel Halle zu klettern.

Am Ende dieses Newsletters findet ihr die Einladung für unser Freizeitwochenende in Koppelsberg. Der Meldeschluss ist zwar erst der 31.05.2019. Wenn Ihr aber teilnehmen wollt, meldet Euch bitte schon jetzt an, damit der Freizeitausschuss eine größere Planungssicherheit hat.

Viel Spaß mit dem Newsletter wünscht

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im April 2019

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag, 02.04. 09.04. 16.04. 23.04. 30.04.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Mittwoch, 03.04. 10.04. 17.04. 24.04.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 03.04. 10.04. 17.04. 24.04.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Donnerstag 04.04. 11.04. 18.04. 25.04.	19:00	Stadtspark	Mein Lauftreff	Lauftraining mit Coach Jens Gauger	Dirk
Freitag 26.04.	19:00	Barakiel-Halle*	Klettertraining	Klettern	Svenja, Jan

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

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

Veranstaltungen im April 2019

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Samstag, 06.04.	Philips Waldlauf	Niendorfer Gehege	Ausschreibung
Samstag, 06.04.	After Run Party	Jutta und Reiner Niemann	
Donnerstag bis Sonntag 11.04. bis 14.04.	Lauf Trainingslager	Mustin	
Mittwoch, 17.04.	Bahneröffnung mit Werfertag	Jahnkampfbahn	Ausschreibung
Sonntag, 28.04	Hamburg-Marathon mit BSV- Meisterschaften	Start: Messehallen	Ausschreibung

03.03.2019 BSV Hallensportfest

Draußen herrschte Dauerregen und Sturm, also ideale Wetterbedingungen für ein Hallensportfest. Fünf Aktive der PLG folgten dem Aufruf und starteten in der Halle. Phil, der Neffe von Marco startete beim Kinderlauf und hatte wieder sichtlich Spaß an seinem Lauf. Bei den Erwachsenen erzielte Halidou Koudougou die besten Ergebnisse auf den Laufstrecken mit jeweils einem zweiten Platz über die 800m und die 3000m Distanz.

Beim Parlauf waren Marco Kosbü und Kai Bernhöft zwar schnellstes Männerpaar, die Beiden mussten sich aber knapp der gemischten Kombination Katharina Voß und Ulli Krastev (Asklepios / Bacardi) geschlagen geben. Am Ende fehlten 41 Meter. Zum Abschluss liefen dann Marco und Kai noch eine gemischte 4 x 200m gemeinsam mit Katharina Voß (Asklepios) und Katharina Höhn (Stern).

Die Ergebnisse vom Hallensportfest findet ihr [hier](#).

Nachfolgend einige Fotos aus der Halle.



Beim Kugelstoßen: Beate

und

Reiner.



Sabine kümmerte sich um die Meldungen



und auch Lewi hatte als Helfer alles im Griff.



Marco beim Hochsprung.



Phil beim Kinderlauf.



Start zu den 800m



Halidou im Ziel der 800m



Kai im Endsprint knapp vor Marco.



Viel Dynamik auf der Bahn, Kai und Marco knapp vor Katharina+Ulli

Marco und Kai sind zufrieden.



Die gemischte 4 x 200m Staffel mit zweimal Katharina, Marco und Kai.

17.03.2019 Bramfelder Winter Lauf Serie

In der diesjährigen Bramfelder Winter Lauf Serie gelang es Bettina Fuchs an jedem der fünf Serientage jeweils 4 Runden und damit über 20 km zu absolvieren. Am schwierigsten fiel ihr dies sicher im Januar, da am Vortag die BSV Crosslauf Meisterschaften stattfanden und Bettina dort alle drei Strecken auf der anspruchsvollen Strecke im Volkspark am Stadion lief. Nun darf Bettina sich „Hundert Kilometer Heldin“ nennen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung.

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

23.03.2019 Werfertag der Philips LG

Trotz guter äußerer Bedingungen waren wir beim Werfertag im März aus unterschiedlichen Gründen (Urlaub, Krankheit etc.) leider nur mit vier Philips-Werfern vertreten. Aber die Vier hatten ihren Spaß und waren mit ihren Leistungen zufrieden. Dies war der vorletzte Werfertag in diesem Winter, der letzte wird im Rahmen des Bahneröffnungssportfestes ausgetragen.

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

Und hier noch zwei optische Eindrücke von unserem Team.



Unser Team mit Marco, Nadine, Beate und Sebastian.



Und sie bejubeln ihre Leistungen.

Mitgliederversammlung am 28.03.2019

Eine kurze Vorab Information zur Mitgliederversammlung. Das ausführliche Protokoll zur Mitgliederversammlung erhaltet ihr in der nächsten Woche.

Personelles

Sportwart	=	Reiner Niemann wurde wiedergewählt
Schriftführer	=	Lutz Rittmeister wurde wiedergewählt

Termine

Das PLG Abendsportfest entfällt wegen Terminkollision mit der Hamburgiade und aufgrund stark gesunkener Teilnehmerzahlen.

Es findet eine kombinierte Weihnachts- und Jubiläumsfeier statt. Geplanter Termin ist der 07.12.2019. Dieser Termin ist aber noch nicht fest, da er von der Lokalität abhängt.

31.03.2019 BSV Halbmarathon Meisterschaften

Die BSV Halbmarathon Meisterschaften wurden wieder auf der bewährten Strecke am Flughafen ausgetragen. Bei besten Wetterbedingungen gingen von der PLG eine Dame und drei Herren an den Start. Mit diesem kleinen Teilnehmerfeld erzielten wir zwei Altersklassensiege. Halidou Koudougou und Lutz Rittmeister gewannen ihre jeweiligen Altersklassen. Unsere Herren Mannschaft mit Halidou Koudougou, Herwig Matzke und Lutz Rittmeister erreichte in der Mannschaftswertung einen guten fünften Platz von insgesamt 21 gestarteten Teams. Aber nicht nur auf der Laufstrecke war die PLG gut vertreten, auch unter den Helfern befanden sich wieder sehr viele Philips Mitglieder. Stellvertretend für alle Helfer seien an dieser Stelle nur Christl und Klaus Marwardt genannt, die den letzten Läufer auf ihren Fahrrädern sicher in das Ziel geleiteten und dabei fast drei Stunden unterwegs waren. Vielen Dank an alle Helfer, ihr habt einen tollen Job gemacht.

Die Ergebnisse vom Halbmarathon gibt es [hier](#).

Nachfolgend einige Fotos von der Strecke des Halbmarathons.



Bettina nach der ersten Runde



Halidou



Herwig



Lutz



Halidou im Zieleinlauf



Bettina hat es gleich geschafft



Lutz im Ziel mit Katharina Voß (Asklepios)



Unsere Herrenmannschaft mit Herwig, Halidou und Lutz



Bettina schafft es deutlich unter 1:50 Std.



Halidou freut sich über seine Medaillen.

Klettertermine im April und Mai

Da wir in den Frühjahrsferien die Barakiel Halle an zwei Freitagen nicht für unser Training nutzen konnten, haben wir noch zwei zusätzliche Trainingstermine angeboten bekommen. Dies sind der 26.4.19 und der 24.5.19. An diesen beiden Tagen besteht die Möglichkeit ab 19 Uhr zu klettern.

Ergebnisse der BSV Meisterschaften im Schwimmen

Die Ergebnisse der Meisterschaften im Schwimmen liegen nun vor. Im Medaillenspiegel konnten wir unseren dritten Platz vom letzten Jahr leider nicht verteidigen. Diesmal landeten wir auf Platz 4. Aber auch dies ist ein sehr achtbares Ergebnis für unser Team.

Die Ergebnisse findet ihr [hier](#).

Sportabzeichenabnahme

Die Sportabzeichenabnahme findet jeweils Dienstag, den 21.05., 18.06., 30.07., 20.08. und 03.09.2019 auf der Sportanlage im Hammer Park statt.

Diese Termine können von externen Teilnehmern und PLG-Mitgliedern genutzt werden. PLGler können aber auch an jedem anderen Dienstag, während der Trainingszeit, das Sportabzeichen abnehmen lassen. Sprecht dies aber bitte sicherheitshalber vorher mit Svenja ab.

Einladung Freizeitwochenende Koppelsberg

Liebe PLGler!

Es ist Ende März und unser anstehender Waldlauf im Niendorfer Gehege bedeutet, das auch wir mit der Planung für unser gemeinsames WE am Plöner See beginnen.

Wir laden euch daher herzlich ein, mit uns das WE vom 28.06. - 30.06. am Koppelsberg zu verbringen.

Wir haben auch in diesem Jahr wieder das Blockhaus oben am Parkplatz gemietet.

Für weitere Informationen zur Evangelischen Jugend-, Freizeit- und Bildungsstätte Koppelsberg und zum Blockhaus, einfach mal auf deren Homepage vorbeischaun.

<https://www.himmlische-herbergen.de/alle-herbergen/ev-jugend-freizeit-und-bildungsstaette-koppelsberg/>

Es wird gemeinsame Aktivitäten geben, dazu erhaltet ihr zu einem späterem Zeitpunkt alle Informationen. Bei Wünschen und Anregungen schreibt oder sprecht uns gerne an.

Ihr könnt euch ab sofort anmelden. Dafür überweist bitte den Betrag auf unser Vereinskonto:

Zahlungsempfänger Philips LG:

IBAN DE55200300000617704929

BIC HYVEDEMM300

Bank UNICREDIT BANK AG (HYPOVEREINSBANK) 20454 HAMBURG

Kosten:

-> 67€ für Mitglieder

-> 77€ für Nichtmitglieder

-> 62€ für Kinder und Jugendliche bis 26 Jahre und zugleich Mitglied im Verein -> 72€ für Jugendliche Nichtmitglieder

-> 33€ für Kinder von 3-5 Jahren

-> Kinder bis 2 Jahre kostenfrei

Solltet ihr euch vegetarisch ernähren oder aus anderen Gründen auf Lebensmittel verzichten müssen, schreibt uns einfach eine Email, damit wir das bei der Herberge anmelden können. Vor Ort sind sie sehr bemüht und können auf eine Vielzahl von Allergien und anderen Ernährungsgewohnheiten Rücksicht nehmen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Meldungen und auf jede Menge Spaß am Plöner See mit euch!

Anmeldeschluss ist der 31.05.2019.

LG

Euer Freizeitausschuss

PS: Weitere Informationen bzgl. Kaffee, Kuchen, Lagerfeuer folgen selbstverständlich rechtzeitig...