



## **Newsletter - September 2020**

Hallo liebe Mitglieder,

wie so vieles in den letzten Monaten fiel auch der Newsletter Corona bedingt aus. Nun ist der Trainings- und Wettkampfbetrieb langsam wieder gestartet. Natürlich auch unter Sicherheitsmaßnahmen und in abgewandelter Form. Daher kommt hier ein kurzer Newsletter zu den Aktivitäten. Für Anmerkungen und Ergänzungen ist die Redaktion jederzeit dankbar.

Und nun viel Spaß bei der Lektüre des Newsletters.

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

## Training im September 2020

Zu den einzelnen Trainingsangeboten zunächst einige Hinweise:

### Leichtathletik:

Es ist ein Verantwortlicher (Marco Kosbü) vor Ort, der die Teilnehmer erfasst und in eine Liste einträgt. Umkleieräume und Duschen können nicht genutzt werden. Weitere Infos unter:

<https://www.philips-lg.de/leichtathletik-training-im-hammer-park/>

### Badminton:

Da die Teilnehmerzahl auf 10 Spieler begrenzt ist, ist für die Teilnahme am Badmintontraining eine Voranmeldung notwendig, die jeweils vor dem nächsten Termin eingetragen werden muss:

<https://doodle.com/poll/2mvdkt66tbye66c>

Weitere Infos auf der PLG Webseite unter:

<https://www.philips-lg.de/badminton/>

### Schwimmen:

Für das Schwimmen ist keine Voranmeldung erforderlich, da ausreichend Kapazitäten bestehen. Treffen ist vor dem Schwimmbad um 20:45 Uhr. Einlass ist mit Mund-Nasen-Schutz als geschlossene Gruppe um 20:50 Uhr. Nachzügler können nicht teilnehmen. Weitere Infos unter:

<https://www.philips-lg.de/schwimmen/>

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag, 01.09. 08.09. 15.09. 22.09. 29.09.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichen- Training, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Reiner, Marco
Mittwoch, 02.09. 09.09. 17.09. 23.09. 30.09.	18:00	Barakiel-Halle*	<a href="#">Badminton</a>	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 02.09. 09.09. 17.09. 23.09. 30.09.	20:45	Schwimmbad Bramfeld	<a href="#">Schwimmtraining</a>	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk

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

## Geplante Veranstaltungen im September 2020

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Sonntag 12.09	Bahnsportfest	Jahnkampfbahn	<a href="#">Ausschreibung</a>
Mittwoch 23.09.	BSV Abendsportfest	Jahnkampfbahn	<a href="#">Ausschreibung</a>
Samstag 26.09	Bahnsportfest	Hammer Park	<a href="#">Ausschreibung</a>

## 15.08.2020 Bahnsportfest

Dieses Bahnsportfest war die erste BSV Veranstaltung unter Corona-Bedingungen. Es lief, wie aus Teilnehmerkreisen zu hören war, gut ab. Die Bestimmungen wurden von allen Aktiven eingehalten. Es herrschte unter den wenigen Teilnehmern eine frohe, lockere Stimmung. Da es vor Ort nur eine sehr begrenzte Anzahl an Helfern gab (dieses war von den Verantwortlichen auch so gewollt), haben die Teilnehmer in den jeweiligen Gruppen sich bei den technischen Disziplinen gegenseitig geholfen und organisiert.

Von der Philips LG gab es zwei Starter: Luca-Felix Rinio absolvierte die 3000m und Marco Kosbü war über 100m, im Weitsprung und im Kugelstoßen aktiv. Orlo war natürlich auch vor Ort, hat dabei in gewohnter Weise alles im Blick gehabt und die laufenden Wettbewerbe nett kommentiert.

Als Fazit bleibt, dass mit dem überschaubaren Starterfeld dieser Wettkampf als gelungene Bewährungsprobe für kommende Veranstaltungen angesehen werden kann.

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



Luca-Felix über die 3000m.



Die Orlo-Brüder. Rolf nahm nicht am Wettkampf teil. Er „eichte“ seine Sportuhr.



Marco beim Weitsprung.

## 16.08.2020 Tag der Langstrecke

Beim Tag der Langstrecke gab unser neues Mitglied Philip Kretz seinen Einstand auf der Bahn und zwar fulminant! Philip dominierte die 10.000 m und siegte mit großem Vorsprung in der sehr guten Zeit von 35:38,3 Minuten.

Die Ergebnisse vom Tag der Langstrecke gibt es [hier](#).



Philip beim Zieleinlauf

## 26.08.2020 BSV Abendsportfest

Beim BSV Abendsportfest wurden die Philips-Farben von Beate Reis und Reiner Niemann vertreten. Die Beiden starteten jeweils im Kugelstoßen und Speerwerfen. Sie konnten in dem kleinen Teilnehmerfeld jeder zwei Altersklassensiege erringen. Die Ergebnisse vom Sportfest findet ihr [hier](#).

## 29.08.2020 Tag der Langstrecke

Beim zweiten Tag der Langstrecke stand der Marathon und der Stundenlauf auf dem Plan. Der Marathon fand ohne Philips-Beteiligung statt. Insgesamt eine Dame und sechs Herren stellten sich der Herausforderung des Bahn-Marathons und finishten auch alle. Eine ganz starke Ausdauerleistung. Beim Stundenlauf war die Philips LG dann aber vertreten: Halidou Koudougou siegte bei den Männern mit großem Vorsprung. Er lief in der Stunde insgesamt 14.088 Meter. Alle Ergebnisse vom zweiten Tag der Langstrecke gibt es [hier](#).

## Freizeitwochenende Koppelsberg

Dieses Jahr stand unser Koppelsberg-Wochenende unter ganz anderen Vorzeichen als die letzten Jahre. Auf Grund der Hygieneauflagen durften wir nicht wie gewohnt ins Blockhaus einziehen. Wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. So hatten wir in diesem Jahr die Chance, auch mal das Studienhaus 1 kennenzulernen.

Jede Familiengruppe hatte so ein eigenes Bad mit Dusche. Im Keller hatten wir einen sehr großzügigen Gruppenraum, in dem uns auch ein großer Kühlschrank für unsere diversen isotonischen Erfrischungsgetränke zur Verfügung stand.

Ein Lagerfeuer konnten wir auf Grund der erhöhten Waldbrandstufe leider nicht durchführen. Wir sind allerdings kreativ und so wurde kurzerhand ein Grill für die Marshmallows zweckentfremdet.

Das Wetter hätte nicht besser sein können und wir konnten beide Tage die Zeit am See genießen. Die ganz Harten sind sogar bis zur Insel Alswarder geschwommen. Mal eben 2,4km. Das war dann wohl auch mit Abstand das sportlichste an dem Wochenende. Unser obligatorisches Kuchenbuffet durfte natürlich auch nicht fehlen. Christian zauberte zudem noch ganz leckeres Eis im Thermomix.

Das Grillen fand diesmal am Haus statt und den restlichen Abend verbrachten wir mit Klönschnack und genossen die gemeinsame Zeit nach vielen Monaten des Nichtsehens.

Wir vom Freizeitausschuss möchten uns nochmal für den großen Zuspruch für dieses Wochenende bedanken. Wir waren 36 Teilnehmer. Die Kinderzahl steigt scheinbar von Jahr zu Jahr und irgendwann werden sie wohl die Macht übernehmen. ;-)

Der Freizeitausschuss

Im August bekam unsere Trainingsgruppe im Hammer Park Besuch von der Presse, um über unser Sportabzeichen-Training und die Abnahme zu berichten. Hier ist der sehr lesenswerte Artikel, der im Hammer Wochenblatt erschien.

# Sportabzeichen unter Corona-Bedingungen

Abnahme auf dem Sportplatz **HAMMER PARK** ist wieder möglich

**HAMM** Inzwischen ist dienstags auf dem Sportplatz im Hammer Park fast alles wie früher: Mitglieder der Betriebssportgruppe Philips LG betätigen sich gemeinsam oder alleine in dem attraktiven „Stadion“, wo auch schon überregionale Wettkämpfe stattfanden.

ANDREAS FRAUDE

Einmal monatlich steht die Abnahme des Sportabzeichens im Vordergrund, die von April bis Oktober nach Anmeldung auch externen Teilnehmern offensteht. Die örtliche „Sportabzeichen-Beauftragte“ Svenja Matzke (41) ist wegen der Pandemie noch froh, dass es nicht allzu viel Zulauf gibt. Seit Juni wird die Leistungsabnahme hier wieder angeboten, aber unter veränderten Bedingungen: Ausreichend Abstand auf den Laufbahnen muss gegeben sein, Umkleieräume und Duschen sind noch nicht zu nutzen, Namen und Kontaktdaten der Frei-



„Prüferin“ Svenja Matzke (L) nimmt das Sportabzeichen in der Disziplin Weitsprung ab

zeitsportler werden festgehalten. Auch dürfen die Geräte nicht mehr gemeinsam aus dem Schuppen geholt, sondern müssen zuvor auf einem Wagen bereitgestellt und später desinfiziert werden. Um Punkt 20 Uhr sollen alle das

Gelände verlassen haben. Der beliebte Hammer Sportplatz ist der einzige „Stützpunkt“ im Bezirk Mitte nördlich der Elbe, wo das traditionsreiche Deutsche Sportabzeichen bei Leichtathletik-Disziplinen abgenommen werden kann. Für Radfahren, Turnen und Walking müssen Interessierte andere Stätten aufsuchen; die Schwimmabnahme ist noch im nahegelegenen Freibad



Gruppenbild mit Abstand: „Sportabzeichen-Beauftragte“ Svenja Matzke (r. mit Mann und Kindern) und die Betriebssportgruppe Philips LG

Fotos: Fraude

Aschberg oder auch in Billstedt möglich.

In den vergangenen Jahren sei das Interesse am Sportabzeichen zurückgegangen, berichtet die gelernte Heilpraktikerin Matzke – was von Stephanie Klein vom Hamburger Sportbund bestätigt wird: „Es gibt Sportarten, die gerade für die jüngere Generation ‚more fancy‘ sind“ – wie BMX, Parkour oder Freeclimbing. Das Abzeichen wird inzwischen eher von Menschen ab dem mittleren Alter abge-

legt, da hier die „typischen“ Disziplinen immer noch Bedingung sind. Auch die Prüfer, mit einer Trainer-Lizenz oder einem speziellen Lehrgang ausgestattet, üben ihre Tätigkeit in der Regel lange aus. In Hamburg haben im vergangenen Jahr 1967 Kinder und Jugendliche sowie 1350 Erwachsene das Sportabzeichen erworben, aus durchaus unterschiedlichen Motiven: In der Mehrheit wohl aus eigenem Antrieb, aber auch Sportstudenten, die es für das Examen brauchen oder weil Krankenkassen ihre Mitglieder mit Vergünstigungen belohnen. Zumindest über Prüfernachwuchs muss man sich keine Sorgen machen: Betriebsportgruppenmitglied Marco Kosbü (38), der das Sportabzeichen regelmäßig in der Kategorie Gold erworben hat, möchte sich zum Trainer ausbilden lassen und könnte es dann auch für andere abnehmen.

Die nächsten Termine: **donnerstags 18. August und 8. September, 18–20 Uhr, Infos und Anmeldung bei Svenja Matzke, T 0176/498 670 09**