Newsletter - Juli 2017

Hallo liebe Mitglieder,

Hier kommt nun der zweite Teil des Juli-Newsletters mit den restlichen Veranstaltungen aus dem Monat Juni 2017 und dem Überblick, was es im Juli so an Training- und Wettkampfangeboten gibt.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Euch

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im Juli

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag, 04.07.	18:30	Hammer Park	Fitnesstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Mittwoch, 05.07.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Freitag, 07.07.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Dienstag, 11.07.	18:30	Hammer Park	Fitnesstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Freitag, 14.07.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Dienstag, 18.07.	18:30	Hammer Park	Fitnesstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Freitag, 21.07.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Dienstag, 25.07.	18:30	Hammer Park	Fitnesstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Freitag, 28.07.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret

*** Barkiel-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

Veranstaltungen im Juli

Datum	Ort	Veranstaltung	Ausschreibung
Mittwoch, 05.07.	Jahnkampfbahn	BSV-Meisterschaften - 1. Tag	Ausschreibung
Mittwoch, 12.07.	Jahnkampfbahn	BSV-Meisterschaften - 2. Tag	Ausschreibung
Mittwoch, 26.07.	Hammer Park	Hammer Park Lauf	Ausschreibung

25.06.2017 Hella Halbmarathon

Eine der größten Laufveranstaltungen in Hamburg ist der Hella Halbmarathon. Bei der 23. Auflage konnte der Veranstalter mit 11.117 Anmeldungen einen neuen Melderekord verkünden. Von der PLG waren Halidou Koudougou, Jan Glasenapp und Dirk Manke vertreten. Sie liefen folgende Zeiten.

Halidou	1:24:13 Stunde
Jan	1:28:14 Stunde
Dirk	1:37:05 Stunde

Herzlichen Glückwunsch zu diesen Zeiten.
Insgesamt kamen 8.755 Läufer ins Ziel, auch dies bedeutete Veranstaltungsrekord.

Alle Ergebnisse gibt es hier. Und nachfolgend einige Fotos zum Lauf.

Der Start der Spitzenläufer

Jan (849) beim Start

Dirk

Jan beim Überqueren der Ziellinie

11.06.2017 Vierlanden Triathlon

Die Ergebnisse des Vierlanden Triathlons, BSV Meisterschaft auf der Mitteldistanz, hatten wir im letzten Newsletter schon veröffentlich. Nachfolgend noch ein paar Bilder von der Veranstaltung.

Svenja Matzke, Ronny Hahn

Svenja auf der Laufstrecke

Svenja beim Wechsel auf das Rad

Nach dem Schwimmen

Ronny mit seiner Tochter

Svenja

21. bis 25. Juni 2017 21. Europäische Betriebssportspiele

Traditionell haben wir bei Europameiserschaften hochsommerliche Temperaturen.
So konnten die Eröffnungs-/Abschlußfeiern sowie die gemeinsamen Abendessen im historischen Musikzentrum der Universität Gent draußen bei angenehmer Atmosphäre stattfinden. Hoch zu loben war dabei das kulinarische Angebot von netten Kleinigkeiten.

Ebenso hatten wir ein PLG-Basislager im Schatten auf der Tribüne gefunden, was auch gleichzeitig der Anlaufpunkt für unsere Hamburger BSV-Sportler war.

Das heiße Wetter am Donnerstag erleichterte die technischen Disziplinen.
Im Kugelstoßen erreichten wir die Ergebnisse

Frauen	Männer
E 3. Reis, Beate 6,63 m	E 4. Babbe, Alfred 9,07 m
E 5. Jeschke, Annegret 5,20 m	E 6. Jeschke, Heinz 8,65 m
	E 8. Wilke, Manfred 7,58 m

Hier die geballte Kompetenz und Dynamik unserer Kugelstoßer

Auch im Speerwerfen waren wir erfolgreich

Frauen

E 2. 5067 Reis, Beate 12,08 m

E 3. 5038 Jeschke, Annegret 8,65 m

Männer

E 2. 5071 Babbe, Alfred 28,68 m

E 5. 5044 Jeschke, Heinz 21,72 m

E 8. 5068 Wilke, Manfred 16,12 m

Alfred nimmt Anlauf

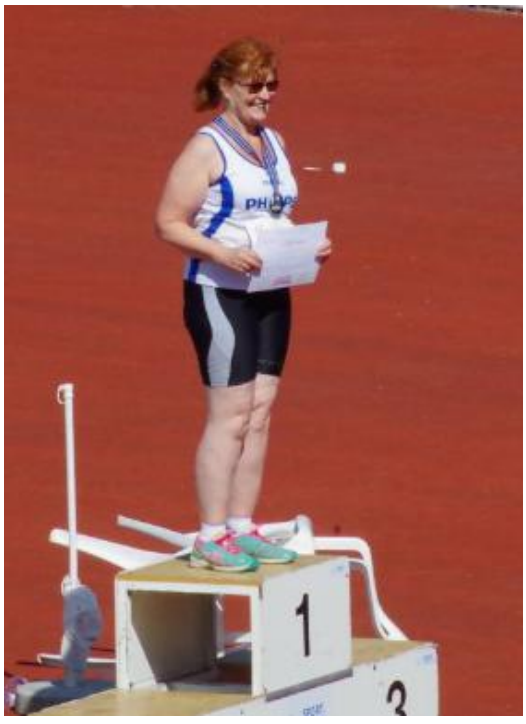
Beate und Annegret bei der Siegerehrung

Hochsprung

Der größte Erfolg unseres Teams konnte von Annegret Jeschke im Hochsprung erzielt werden:
Die einzige Goldmedaille

Frauen:
E 1. 5038 Jeschke, Annegret 0,90 m

Männer
E 2. 5044 Jeschke, Heinz 1,20 m
E 2. 5071 Babbe, Alfred 1,20 m



Die hohen Temperaturen machten die Langstrecken zu einer besonderen Herausforderung, die von uns locker mit guten Leistungen erfüllt wurde.

4 0 0 m
Frauen
E 6. Müller, Ursel 2:07,20 Min

8 0 0 m
Frauen
E 4. Hoyer, Annegret 4:07,73 Min.

1 5 0 0 m
Frauen
E 4. Hoyer, Annegret 8:07,81
E 5. Müller, Ursel 8:58,69

Männer
D11. 4157 Weinrich, Konrad 5:50:09
E 7. 5076 Bublitz, Manfred 6:33,98

5 0 0 0 m
Frauen
E 4. Hoyer, Annegret 33:42,60

Männer
D 6. Weinrich, Konrad 23:20,38
E14. Bublitz, Manfred 26:10,97

Am Sonnabendnachmittag fand der sogenannte Green Run statt mit dem großartigen Ergebnis:
Männer C, D, E 25. / 5. Bublitz, Manfred 22:48 Min

Annegret und Uschi

Nun weiß Konrad auch, wo es lang geht…

Die gute Stimmung im ganzen BSV-Team hielt bis zum Schluss, weil wir uns über ein schönes Beisammensein, gute Leistungen und Medaillen freuen konnten.

Beate Reis

Die Ergebnisse der Hamburger Teilnehmer findet ihr hier.

Die Gesamt Ergebnisliste ist unter folgendem Link zu finden: Results.

30.06.2017 Wedeler Deichlauf

Im strömenden Regen fand der Wedeler Deichlauf statt. Die Strecke war aber gut zu laufen, da es fast vollständig fester Untergrund war. Und bei den Teilnehmern herrschte die Meinung vor: „Wenn ich einmal nass bin, stört mich der Regen nicht mehr“. Die PLG war mit einer vergleichsweise kleinen Mannschaft vertreten. 12 Mitglieder fanden den Weg nach Wedel. Auf der Kurzstrecke bei den Herren belegte Jan Glasenapp den dritten Platz. Leider verschenkte er eine noch bessere Platzierung dadurch, dass er an der Gabelung der Kurz- und Langstrecke falsch abbog. Auch der Streckenposten korrigierte dieses Missgeschick erst beim nächsten Läufer, so dass Jan einige hundert Meter mehr zurücklegte. Bei den Damen kam Ulrike Mansfeld-Stiegert dagegen auf direktem Wege ins Ziel und erreichte einen dritten Platz in der Gesamtwertung. Bei den Herren gewann die PLG wieder der Mannschaftssieg. Neben Jan gehörten noch Maxim Hüppe und Manfred Meier zur ersten Mannschaft. Auf der Langstrecke waren wir zahlenmäßig am stärksten vertreten und wir brachten zwei Herren Mannschaften ins Ziel. Sportlich am erfolgreichsten war Manfred Bublitz, der erneut seine Altersklasse gewann. Nach dem Lauf konnte sich dann bei der Feuerwehr bei Bier und Würstchen wieder gestärkt werden.

Alle Ergebnisse gibt es hier. Und nachfolgend einige Fotos zum Lauf.

Geht es schon los? Kurze Verwirrung beim Start

Die ersten drei Herren der Kurzstrecke

Und die ersten drei Damen der Kurzstrecke

Unsere beiden Dritten

Frank im Ziel

Lutz

Manfred Bublitz

Die Helfer trotzten dem Regen, Klasse!!

30.06.2017 Swim and Run

Im Rahmen des Wedeler Deichlauf fand auch ein Swim and Run Wettkampf statt. Von der PLG war Lutz Rittmeister vertreten. Dirk Manke wäre liebend gerne auch gestartet. Er war aber in die Organisation eingebunden, so dass ein eigener Start nicht möglich war. Dirk, vielen Dank für deinen selbstlosen Einsatz, der zum perfekten Ablauf der Veranstaltung beigetragen hat. Das Schwimmen (200m für die Kurzstrecke; 500m für die Langstrecke) fand in der Halle der Wedeler Badebucht statt. Nach dem Schwimmen lag Lutz bei den Herren auf der Langstrecke an erster Stelle. Er konnte aber diese Platzierung erwartungsgemäß auf der Laufstrecke nicht halten. In der Gesamtwertung wurde Lutz gesamt Zweiter und war mit dieser Platzierung überglücklich. Insgesamt war der Swin and Run eine nette Veranstaltung mit sehr familiärem Charakter. Vielleicht hat ja der eine oder andere Läufer im Sommer Cup nächstes Jahr auch mal Lust vorher in Wedel zu schwimmen.

Alle Ergebnisse gibt es hier.

Gestartet wurde aus dem Wasser

Siegerehrung Swim and Run

Koppelsberg ist nur einmal im Jahr

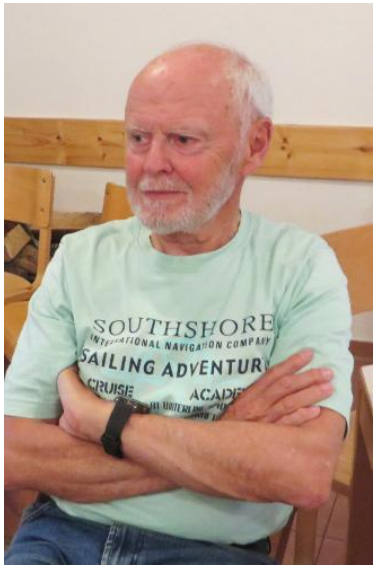
Vom 30.Juni bis 02.Juli fand unser Freizeit Wochenende in Koppelsberg am Plöner See statt. Die Beteiligung an dieser Freizeit war sehr gut. Insgesamt waren 39 Personen darunter 13 Kinder dabei. Bei nicht optimalen Wetter fand erste Teil des Germanen Zehnkampfs am Sonnabendvormittag im Haus statt. Die Gruppe wurde in 4 Teams aufgeteilt, die jeweils durch 2 Kinder verstärkt wurden. Es wurden Rate-, Bewegungs- und Geschicklichkeits-Spiele durchgeführt. wobei bei der Pantomime (Ein Kind stellt den Begriff dar und die Erwachsenen raten) die Interaktion der verschiedenen Generationen besonders gut geklappt. Aber auch sonst war die Vielzahl der Kinder ein sehr belebendes Element und sorgte für eine Klasse Stimmung. Nach dem sehr guten Mittagessen am Sonnabend klarte das Wetter auf. Es konnte also draußen mit den Wettkämpfen weitergehen. Je weiter der Tag voran schritt, desto besser wurde das Wetter. Das Kuchenbüfett konnte auf der Terrasse genossen werden. Vielen Dank an alle Kuchen Spender. Auf den Fotos seht ihr leider nur die Reste des Büfetts, da unser Fotograf erst mal selbst zugeschlagen hat, bevor er ans Fotografieren denken konnte. Nach Kaffee und Kuchen ging es dann zum Baden im Plöner See. Abends wurde zunächst gegrillt und dann fand das Lagerfeuer am See statt. Es herrschte gute Stimmung und dank DJ Ulf hatte man zeitweise das Gefühl am Ballermann zu sein. Je später der Abend wurde, umso mehr Leute fanden nochmal den Weg ins Wasser, für eine kurze Erfrischung oder nur um ihrer Mannschaft die nötigen Punkte zu sichern.

Am Sonntagmorgen hielt das Wetter leider nicht das was der Abend vorher versprochen hatte. Aus diesem Grunde wurde aus dem Germanen Zehnkampf ein Germanen Siebenkampf. Anstelle der restlichen Spieldisziplinen ging es dann in das Spielehaus. Dort konnten die Kinder klettern und die Erwachsenen bewiesen ihr Können beim Tischkicker, Tischtennis oder Billard. Vor dem Mittagessen fand dann die heißerwartete Siegerehrung des Germanen Siebenkampfs statt. Steffie betonte dabei, wie sehr sich alle Teilnehmer mit ihrem Team identifiziert haben und sich sehr für Zusatzpunkte in Zeug gelegt haben. Nach dem Mittagessen am Sonntag hieß es dann schon wieder Abschied nehmen.

Alle Teilnehmer hatten an diesem tollen Wochenende sehr viel Spaß. Dafür geht der Dank an den Freizeitausschuss und insbesondere an Steffie Bernhöft für die SUPER Planung und Organisation des Wochenendes. Steffie, das hast Du klasse gemacht.

Und hier eine etwas größere Auswahl an Fotos vom Wochenende in Koppelsberg.

Wie bekommen wir denn nun die Luftballons kaputt?



Kuddl macht Pause und Christel Kinderbetreuung

Quiz mit Unterstützung

Steffie mit Assistentin

Baumeister Bob, eh Christian

Nele macht Pantomime

Dosenwerfen

Zahnstocher Weitwurf

Boule

Es wurde um jeden cm gekämpft

Kaffee Klatsch auf der Terrasse

Die Reste des Kuchenbüfetts

Vorbereitungen zum Baden

Die Herren vom Grill

Nele bei der Kinderbetreuung

Die Stimmung war gut

Marschmallows am Lagerfeuer

Abendliches Bad

Und Trocknen am Feuer

Manfred auf Kurzbesuch

Erst werden die Punkte notiert und sich dann abgetrocknet

Im Spielehaus

Die Wettkampfleitung

Das Objekt der Begierde

Unten alle Teams bei der Siegerehrung

Auch die Kinder wurden geehrt

Gruppenfoto zum Abschluss

Koppelsberg 2018

Für alle, denen es in Koppelsberg gefallen hat oder die durch den vorstehenden Bericht auf den Geschmack gekommen sind, hier der Hinweis: Das Koppelsberg Wochenende 2018 findet vom 17. bis 19. August 2018 statt. Grund für die Verlegung in den August ist der sehr frühe Beginn der Sommerferien. Also notiert Euch den Termin und plant euren Urlaub 2018 entsprechend. Wie die Newsletter Redaktion aus unbestätigten Quellen erfahren hat, ist im nächsten Jahr eine Verlängerung bis zum nachmittäglichen Kaffee am Sonntag geplant. Dies ist zunächst nur eine Vorabinformation. Die Einladung durch den Freizeitausschuss folgt dann im Frühjahr 2018.