



Newsletter - August 2018

Hallo liebe Mitglieder,

im Juli war urlaubsbedingt nicht allzu viel los, daher erhaltet ihr diesmal einen dünneren Newsletter.

Nach Ende der Hamburger Schulferien geht es im August aber wieder in die Vollen. Zum einen, sportlich mit den BSV Meisterschaften auf der Bahn und zum anderen, mit dem Freizeitwochenende in Koppelsberg am Plöner See.

Viel Spaß beim Lesen

wünscht Euch

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im August 2018

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag 07.08. ** 14.08. 21.08. 28.08.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Kai, Svenja Herwig
Mittwoch 01.08. 08.08. 15.08. 22.08. 29.08.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch 29.08.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Donnerstag 02.08. 09.08. 16.08. 23.08. 30.08.	19:00	Stadtpark	Mein Lauftreff	Lauftraining mit Coach Jens Gauger	Dirk

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

** Ggf. freies Training, aufgrund der Sommerferien ist die Anwesenheit eines Trainers nicht sichergestellt.

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

Veranstaltungen im August 2018

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Mittwoch, 08.08.	BSV Abendsportfest	Jahnkampfbahn, Stadtpark	Ausschreibung
Freitag, 17.08. bis Sonntag, 19.08.	Koppelsberg	Freizeit-Wochenende	
Samstag, 18.08.	BSV Meisterschaften 1. Tag	Jahnkampfbahn, Stadtpark	Ausschreibung
Mittwoch, 22.08.	BSV Meisterschaften 2. Tag	Jahnkampfbahn, Stadtpark	Ausschreibung

09.06.2018 Hallenschwimmfest Hamburgiade

Die Ergebnisse vom Hallenschwimmfest liegen inzwischen vor. Ihr findet sie [hier](#).

01.07.2018 Hella Halbmarathon

Der Hella Halbmarathon gehört mit rund 9.000 Finishern zu den größeren Laufveranstaltungen in Hamburg. Auch in diesem Jahr konnte der Veranstalter zum 14. Mal in Folge einen neuen Teilnehmerrekord vermelden. Von der Philips LG war nur Halidou Koudougou am Start, aber dies sehr erfolgreich. In der sehr guten Zeit von 1:22:25 Stunde erreichte er in diesem starken Teilnehmerfeld den 68. Platz in der Gesamtwertung. In seiner Altersklasse bedeutete dies den zehnten Platz.

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



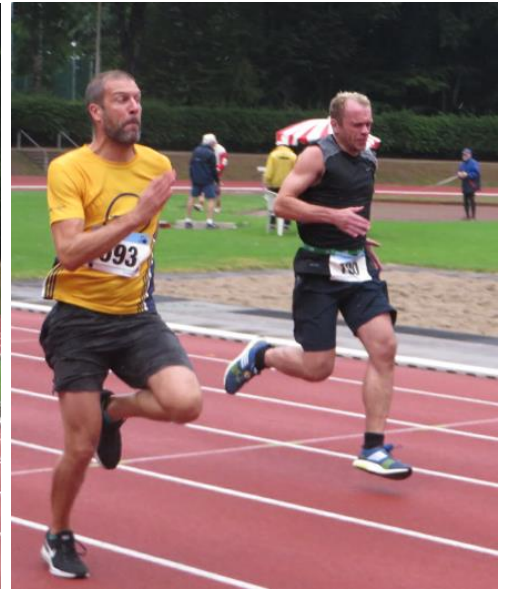
Halidou vor dem Start zum Hella Halbmarathon

11.07.2018 BSV Abendsportfest

Nach gefühlten hundert Tagen Sommerwetter in Hamburg schüttete es am Tag des BSV Abendsportfestes den ganzen Tag über wie aus Eimern. Auch zu Beginn des Wettkampfes hatten insbesondere die Sprinter und Kugelstoßer mit den widrigen Wetterbedingungen zu kämpfen. Bei den abschließenden Läufen über die längeren Strecken (3000m und 10.000m) herrschten aber wieder bessere Bedingungen. Sportlich stand bei diesem Sportfest der Bacardi-Schnupper-Cup 1 im Mittelpunkt. Hierbei waren Läufe über 100m, 800m, 3000m und 10.000m zu absolvieren. Von der Philips LG stellte sich Marco Kosbü erfolgreich dieser Herausforderung. Ansonsten waren von der PLG mit Ulrike Mansfeld-Stiegert, Manu Lovon und Lutz Rittmeister nur drei weitere Aktive vertreten.

Die Ergebnisse Abendsportfest findet ihr [hier](#).

Auf nächsten Seite einige Fotos von der Veranstaltung.



Marco (im schwarzen Trikot) beim 100m Sprint



Marco und Manu vor dem 10.000m Lauf



Manu auf der Strecke

25.07.2018 Hammer Park Lauf

Am 25.07.2018 war die Philips LG wieder Ausrichter des Hammer Park Laufs. Nachdem in den Tagen vor dem Lauf in Hamburg tropische Temperaturen herrschten und die Wetterfrösche auch für den Lauftag gefühlte Temperaturen bis an die 40 Grad Grenze angekündigt hatten, wurde intern schon über eine Absage der Veranstaltung diskutiert. Aber wie so oft, kam es dann ganz anders. Am Nachmittag, als unser

Aufbauteam noch mit dem Markieren der Strecke, mittels Sägespäne, beschäftigt war, ergoss sich plötzlich ein sintflutartiger Regen über den Hammer Park. Nach einer guten Stunde lies der Regen nach. Aber leider waren auch alle Sägespäne auf der, zuvor schon zu drei Viertel markierten, Strecke weggeschwemmt. Also hieß es für das Aufbaukommando nochmal von vorne anfangen. Aber mit Hilfe einer Vielzahl von Helfern konnte die Strecke rechtzeitig vor Beginn des Laufes freigegeben werden.

Der sportliche Teil begann dann mit den Kinderläufen. Hier konnten die Nachwuchstalente 400 oder 800m laufen. Nachdem die Kinder im Ziel waren und sich über ihre Medaillen gefreut hatten, durften dann die Erwachsenen an den Start. Zunächst ging es los mit der sogenannten Kurzstrecke über 3,1 km los. Hier waren erst zwei Runden auf der Laufbahn des Stadions im Hammer Park zu laufen, dann ging es auf eine Parkrunde und anschließend ging es wieder in das Stadion, wo sich auch das Ziel befand. Von der Philips LG konnten sich in diesem Lauf Manu Lovon, Wulf Assmonds und Hans-Joachim Matthies über Siege in ihrer Altersklasse freuen. Außerdem erreichten wir in der Mannschaftswertung die Plätze eins und zwei. Wir waren allerdings auch die einzige BSG, welche überhaupt eine Mannschaft zusammen bekommen hat.

Nach einer kurzen Pause wurden dann die Langstreckler von unserem Sportwart Reiner Niemann auf die 10 km Strecke geschickt. Hier waren 4 Parkrunden mit jeweils einer anschließenden Runde im Stadion zu absolvieren. Über die 10 Km Strecke konnten Gerhard Haubrich und Lutz Rittmeister ihre Altersklassen gewinnen. Die schnellste Zeit für die Philips LG lief Halidou Koudougou in 39:24 Minuten, womit er in der Gesamtwertung den fünften Rang belegte. Unsere erste Herren Mannschaft erreichte in der Besetzung Halidou Koudougou, Luca-Felix Rinio und Lutz Rittmeister den zweiten Platz. Die Mannschaft liegt damit vor dem letzten Lauf auf Platz eins der Gesamtwertung. Wollen wir mal schauen, was sich dort im letzten Lauf noch ergibt.

Nachdem der letzte Läufer im Ziel war konnte dann mit dem Abbau begonnen werden. Dank vieler helfender Hände ging dies relativ schnell voran. Dafür der Dank an alle, die mitgeholfen haben. Insgesamt war es wieder eine klasse organisierte Veranstaltung, die von den Teilnehmern viele lobende Worte erhalten hat. Und wie Orlo so schön sagte, die PLG darf auch im nächsten Jahr wieder den Hammer Park Lauf ausrichten.

Nachdem alles aufgeräumt war und auch der Platzwart zufrieden grinste, ließen wir dann den Abend bei einer After Run Party im Sunshine ausklingen. Hier geht der besondere Dank an Wulf Assmonds für seine Einladung.

Die Ergebnisse vom Hammer Park Lauf findet ihr [hier](#).

Ein paar Fotos vom Lauf folgen auf den nächsten Seiten.



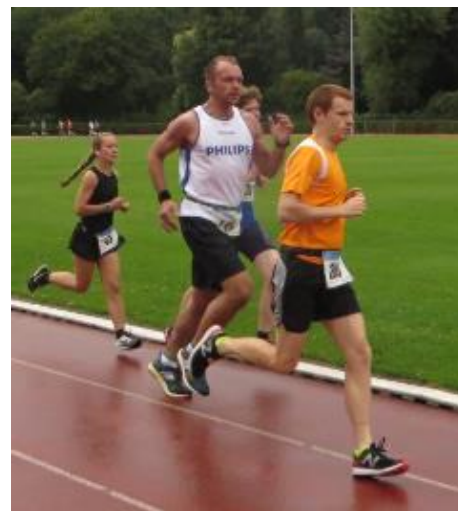
Start zum Kinderlauf auf regennasser Bahn



Reiner startet die Kurzstrecke



Manu hat seinen Altersklassen Konkurrenten
Heinz Dankers schon im Blick.



Marco hier bei der Kurzstrecke, lief beide Rennen.



Hans-Joachim war unser ältester Teilnehmer



Elke war einzige Philips Frau auf der Strecke



Lutz freut sich im Ziel zu sein.



Guido hat es auch geschafft.



Kai im Ziel.



Jutta und Reiner geben die Zielverpflegung aus.



Lothar läuft locker ins Ziel.



Halidou ist mit seiner Leistung zufrieden.

05.09.2018 Fünfter Lauf im Sommer Cup

Der fünfte Lauf im Sommer Cup hat einen neuen Veranstalter und einen neuen Austragungsort. Zukünftig wird dieser Lauf von der BSG Laufladen veranstaltet. Aus organisatorischen Gründen wird der Laufladen diese Veranstaltung im Stadtpark mit Start und Ziel auf der Jahnkampfbahn durchführen. Damit entfällt dann leider die schöne und abwechslungsreiche Strecke durch den Hohenbuchen Park. Aber eine gute Nachricht gibt es: Auch wenn der Lauf jetzt nicht mehr vor ihrer Haustür stattfindet, laden Katia und Manu trotzdem nach dem Lauf zu einer After Run Party ein. Hierfür schon mal vielen Dank.