



Newsletter - November 2018

Hallo liebe Mitglieder,

im Oktober hatte die BSV Leichtathletik ein wenig Ruhe. Als einzige BSV Veranstaltung fand der Speicherstadt Lauf statt.

Aber im November geht es mit der Waldlauf Serie und der Werferserie wieder los.

Außerdem haben sich die Trainingsangebote in die Halle verlagert.

Schaut euch mal die Angebote der Philips LG an, es ist mit Sicherheit für euch etwas dabei.

Viel Spaß beim Lesen

wünscht Euch

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im November 2018

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag, 06.11. 13.11. 20.11. 27.11.	18:30	LA-Halle	Leistungsorientiertes Lauftraining	Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle	Herwig
Mittwoch, 07.11. 14.11. 21.11. 28.11.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 07.11. 14.11. 21.11. 28.11.	20:30	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk
Donnerstag 01.11. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11.	19:00	Stadtpark	Mein Lauftreff	Lauftraining mit Coach Jens Gauger	Dirk
Freitag, 02.11. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11.	18:00	Barakiel-Halle*	Hallentraining	Funktionstraining	Kai

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

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

Veranstaltungen im November 2018

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Samstag, 03.11.	HEK Crosslauf	Horner Rennbahn	Ausschreibung
Samstag, 03.11.	After Run Party	Svenja und Herwig Matzke	
Freitag, 16.11.	Herbst Schwimmfest	ERGO, Überseering 45	Ausschreibung
Samstag, 17.11.	Werfertag / Philips LG	Jahnkampfbahn	Ausschreibung
Sonntag, 18.11.	Quickborn Lauf	Quickborn	Ausschreibung
Samstag, 24.11.	Crosslauf Hamburger Laufladen	Sülldorf	Ausschreibung
Samstag, 24.11.	After Run Party	Ulrike Mansfeld-Stiegert	

30.09.2018 Alstertal Halbmarathon

Beim Halbmarathon im Alstertal waren von der Philips LG Caro Lippe und Manu Lovon am Start. Caro erreichte auf der schwierigen Strecke eine Zeit von 1:48:43 Stunde und wurde damit Dritte in ihrer Altersklasse. Manu lief 1:33:39 Stunde und erreichte damit ebenfalls Platz 3 in seiner Altersklasse. Manu nahm aber auch noch am Hella Lauf Cup teil. Diese Serienwertung setzt sich aus Alterlauf, Airport Race und dem Alstertal Halbmarathon zusammen. Hier holte sich Manu den Altersklassensieg. Herzlichen Glückwunsch.

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

Die Ergebnisse vom Hella Lauf Cup [hier](#).

03.10.2018 Köhlbrandbrückenlauf

Beim diesjährigen Köhlbrandbrückenlauf war als einziger PLG Aktiver Halidou Koudougou am Start. Halidou erreichte bei recht schwierigen Bedingungen in einer Zeit von 48:06 Minuten über 12,3 km in der Gesamtwertung den 14. Platz.

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

09.09.2018 Bramfeld Halbmarathon

Beim Bramfelder Halbmarathon war die PLG wiederum durch Halidou Koudougou vertreten. Halidou lief eine Zeit von 1:12:24 Stunde und wurde damit in der Gesamtwertung Dritter.



Halidou bei der Siegerehrung.

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

21.10.2018 Speicherstadt Lauf

Im Rahmen des Speicherstadt Laufs fanden sowohl die Deutschen als auch die Hamburger Betriebssportmeisterschaften im 10 km Straßenlauf statt. Wir waren mit insgesamt 15 Teilnehmern mit einer erfreulich großen Anzahl an Läufern vertreten. Am erfolgreichsten war dabei Manfred Bublitz. Manfred erreichte sowohl bei den Deutschen Meisterschaften als auch bei den Hamburger Meisterschaften den ersten Platz in seiner Altersklasse. Über Vize Meisterschaften in ihren jeweiligen Altersklassen konnten sich Caro Lippe, Uschi Müller und Gerhard Haubrich freuen.

Wir waren nicht nur auf der Strecke gut vertreten, die Philips LG stellte auch eine große Anzahl an Helfern. Hierfür vielen herzlichen Dank an alle Helfer.

Nach der Veranstaltung wurde die Verlosung der Gutscheine des Sommer Cups der BKK Continentale vorgenommen. Wir hatten hierbei Losglück und erreichten den zweiten Platz. Dies bedeutet einen Gewinn von fünf Gutscheinen des Laufwerks in Höhe von jeweils 100 Euro. Die Verteilung der Gutscheine erfolgt nach dem Horner Rennbahnlauf auf der After Run Party bei Svenja und Herwig.

Die Ergebnisse des Speicherstadt Laufs sind [hier](#).

Und dazu einige Fotos vom Lauf.



Halidou und Lutz vor dem Lauf



Lewi als einer von vielen PLG Helfern an der Strecke.



Marco war auf der Kurzstrecke schnell unterwegs.



Auch Maxim absolvierte die Kurzstrecke.



Herwig



Lutz



Kai Haacker



Bettina



Gerhard



Manfred Bublitz



Uschi Müller



Kai Bernhöfft



Luca-Felix nach dem Lauf



Lutz nimmt die Gutscheine entgegen.



Lutz und Bettina

After Run Partys

Seit Erscheinen des letzten Newsletters haben sich weitere Gastgeber für unsere After Run Partys nach den Winterläufen gefunden. Recht herzlichen Dank an alle Gastgeber. In diesem Zusammenhang der Hinweis: Auch wer, aus welchem Grund auch immer, nicht an den Läufen teilnimmt, ist bei der After Run Party gerne gesehen. Also enttäuscht die Gastgeber nicht und erscheint zahlreich zu den Feiern.

Hier die Übersicht der Gastgeber:

After-Run-Partys 2018/2019		
Datum	Crosslauf	Gastgeber After-Run-Party
03.11.2018	Horner Rennbahn	Svenja und Herwig Matzke
24.11.2018	Sülldorf	Ulrike Mansfeld-Stiegert
08.12.2018	Stadtpark	entfällt wegen PLG Weihnachtsfeier
05.01.2019	Volkspark (Stadion)	Michael Lumpp
19.01.2019	Volkspark (Spielwiese)	Christina und Dirk Manke
09.02.2019	Tangstedt	Annegret und Heinz Jeschke
23.02.2019	Bergedorf	Renate und Manfred Meier
06.04.2019	Philips-Waldlauf	

Punsch Abend in der Barakiel Halle

Unser diesjähriger Punsch Abend in der Barakiel Halle findet am Freitag, den 21.12.2018 statt. An diesem Tag wird ein verkürztes Training stattfinden.

Winterpause Schwimmen

Die Winterpause im Schwimmen ist dieses Mal vom 20.12.2018 bis zum 06.01.2019. In dieser Zeit findet leider kein Schwimmtraining statt.