



Newsletter - Oktober 2020

Hallo liebe Mitglieder,

auch im September gab es wieder einige Veranstaltungen unter Hygienebedingungen, auf die wir in diesem Newsletter zurück schauen. Daneben gibt es, wie gewohnt, einen Überblick über die geplanten Veranstaltungen in der nächsten Zeit.

Dabei möchten wir euch besonders auf unsere Mitgliederversammlung am 02. November 2020 hinweisen. Der Vorstand würde sich über eine gute Beteiligung freuen. Für das notwendige Corona-Sicherheitskonzept einschließlich ausreichender Abstände wird gesorgt.

Bezüglich des Trainingsangebots gibt es einige Neuigkeiten:

Die Badminton-Spieler haben ab 21.10.2020 eine neue Trainingszeit: Mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr.

Außerdem wird das Hallentraining im Winter ab 05.11.2020 in neuer Form stattfinden. Das heißt neuer Wochentag, neue Zeit, neue Halle und neues Trainerteam mit neuen Konzepten:

Donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, in der Sporthalle Grellkamp 40 in Langenhorn.

Weitere Infos erhaltet ihr in den nächsten Wochen.

Und nun viel Spaß bei der Lektüre des Newsletters.

Eure PLG-Newsletter-Redaktion

Training im Oktober 2020

Zu den einzelnen Trainingsangeboten zunächst einige Hinweise:

Leichtathletik:

Es ist ein Verantwortlicher vorort, der die Teilnehmer erfasst und in eine Liste einträgt.

Umkleideräume und Duschen können nicht genutzt werden.

Weitere Infos unter <https://www.philips-ig.de/leichtathletik-training-im-hammer-park/>

Badminton:

Aufgrund der Teilnehmerbegrenzung von 10 Spielern ist für die Teilnahme an der Badminton-Spielzeit eine Voranmeldung notwendig unter <https://doodle.com/poll/2mvdkt66tbye66c>

Weitere Infos auf der PLG-Webseite unter <https://www.philips-ig.de/badminton/>

Schwimmen:

Für das Schwimmen ist keine Voranmeldung erforderlich, da ausreichend Kapazitäten bestehen. Treffen vor dem Schwimmbad bis um 20:40 Uhr. Eingang mit Mund-Nasen-Schutz gemeinsam um Punkt 20:45 Uhr.

Nachzügler können nicht teilnehmen. Weitere Infos unter <https://www.philips-ig.de/schwimmen/>

Datum	Uhrzeit	Ort	Training	Inhalt	Ansprechpartner
Dienstag, 06.10. 13.10. 20.10. 27.10.	18:30	Hammer Park	Fitnessstraining, Sportabzeichentraining, leistungsorientiertes Lauftraining	Funktionstraining, Lauf-ABC, Steigerungen, Intervalle, etc.	Reiner, Marco
Mittwoch, 07.10. 14.10.	18:00	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 21.10. 28.10.	19:30	Barakiel-Halle*	Badminton	Freies Spiel	Dirk, Annegret
Mittwoch, 07.10. 14.10. 21.10. 28.10.	20:40	Schwimmbad Bramfeld	Schwimmtraining	Kraulschwimmen für Anfänger bis leistungsorientiert	Dirk

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

Geplante Veranstaltungen im Oktober/November 2020

Datum	Veranstaltung	Ort	Ausschreibung
Samstag 17.10.	Bramfelder See Lauf	Bramfelder See	Ausschreibung
Montag 02.11.	PLG Mitgliederversammlung	Stormannstr. 38-40, Norderstedt	Einladung erfolgt
Samstag 07.11.	HEK Cross Lauf	Horner Rennbahn	Folgt
Samstag 14.11.	Philips Werfertag	Jahnkampfbahn	Folgt
Samstag 21.11.	Waldlauf Sülldorf	Waldpark Marienhöhe	Folgt

12. und 13. September 2020 Airport Race

Das Airport Race fand mit einem besonderen Hygienekonzept des Veranstalters BMS statt. Dies hatte natürlich einige Änderungen im Vergleich zu den Vorjahren zur Folge. Die Veranstaltungen wurden an zwei Tagen mit jeweils vier verschiedenen Startzeiten ausgetragen. Die Läufer gingen einzeln im 20 Sekunden Abstand auf die Strecke. Es gab keine Straßensperrungen und die Läufer liefen nur auf den Fußwegen, was auch eine geringfügige Streckenänderung und Verkürzung der Strecke um ca. 800 m zur Folge hatte. Von der Philips LG nahmen zwei Athleten die Strecke unter die Füße und dies mit hervorragenden Leistungen. Philip Kretz wurde in der Zeit von 57:12 Minuten Zweiter der BSV Wertung und gewann seine Altersklasse. Nur knapp hinter Philips kam Halidou Koudougou in 60:50 Minuten ins Ziel. Halidou war damit in der BSV Wertung Gesamt Vierter und Zweiter seiner Altersklasse.

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



Halidou und Philip nach dem Zieleinlauf.

12. September 2020 BSV Bahnsportfest

Am 12. September kam es für die Philips Aktiven zum „Großkampftag“. Gleich 7 Philips Athleten nahmen am Bahnsportfest teil. Wie schon im August fand auch dieses Sportfest unter strengen Hygieneregeln statt. Diese wurden von allen Aktiven vorbildlich eingehalten. In recht übersichtlichen Teilnehmerfelder gingen insgesamt zehn Altersklassensiege an die Vertreter der Philips LG. Interessant war insbesondere der Vergleich zwischen „Jung“ und „Alt“ auf der 3000m Strecke. Dieses Wettkampf entschied unser Youngster Luca-Felix Rinio gegen Kai Bernhöft mit 19 Sekunden Vorsprung knapp für sich.

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



Marco bei den 100m



Oben: Annegret und Heinz unterstützen die Kampfrichter beim Kugelstoßen.

Rechts: Kai vor dem 3000m Rennen.



23. September 2020 BSV Abendsportfest

Beim BSV Abendsportfest stand der erste Teil des Bacardi-Super-Cups im Mittelpunkt. Von der Philips LG trat Halidou Koudougou über die Strecken von 100m, 200m, 400m und 5.000m an. Nach dem ersten Tag des Cups liegt Halidou in der Männerwertung in Führung. Aber nicht nur Halidou war am Start. Mit Beate Reis, Manfred Wilke und Marco Kosbü fanden drei weitere Aktive den Weg in den Stadtpark.

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



Manfred fliegt weit.



Beate und Elke mit Abstand.

26. September 2020 - Dritter Tag der Langstrecke mit Werfertag

Am dritten Tag der Langstrecke wurde auch der zweite Teil des Bacardi-Super-Cups ausgetragen, leider ohne Beteiligung der Philips LG. Halidou Koudougou, der Führende nach dem ersten Tag, fuhr leider zur falschen Sportanlage. Aber Glück im Unglück. Halidous Vorsprung vom ersten Tag reichte, er konnte, trotz des Fehlens, die Männerwertung gewinnen. Bei den weiteren Laufwettbewerben traten auch keine Philips Läufer an. Dafür stellte die Philips LG beim Werfer-Dreikampf wieder einmal das größte Teilnehmerfeld einer BSG.

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

Die Ergebnisse des Werfer-Dreikampfs findet ihr [hier](#).



Beate



Annegret



Marco



Heinz



Christian, oben links erkennt man den Speer



Hartmut hat alles im Griff

BSV Hamburg Triathlon Virtual Race Meisterschaften 2020

Erfreuliches gibt es auch von unseren Triathleten zu vermelden: Mit Chris Lieske und Philip Kretz (Foto) waren wir mit zwei Teilnehmern bei den „BSV Hamburg Triathlon Virtual Race Meisterschaften 2020“ vertreten. Dabei konnten die Teilnehmer in der Zeit vom 01. Juni bis 31. August eigenständig einen Duathlon von Sprint- bis Langdistanz absolvieren und die gemessenen Zeiten mittels Screenshot der eigenen Trainings-App wie Strava, Garmin, Polar und Co. belegen. Die drei Disziplinen des Duathlons (Laufen - Rad - Laufen) mussten innerhalb von drei aufeinander folgenden Tagen auf Laufband, Rolle oder im Freien absolviert werden.

Da die gemeldeten Zeiten natürlich nicht 100-prozentig vergleichbar und überprüfbar waren, standen Fair Play und der Spaß am Sport im Vordergrund. Unter allen Teilnehmern werden wertvolle Sachpreise verlost und bei der BSV Spartenversammlung am 20.11. im St. Pauli Vereinsheim überreicht.

Die Startgelder wurden an den Verein für Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler [JEMAH e.V.](#) gespendet.

Philip Kretz war bei den Meisterschaften der erfolgreichste BSV Triathlet! Er schaffte es insgesamt dreimal aufs Podium und gewann im Sprint und über die Kurzdistanz (Olympische Distanz) jeweils den ersten Platz und über die Mitteldistanz den zweiten Platz. Chris erreichte im Sprint Platz 5 und der Kurzdistanz Platz 7.

Alle Ergebnisse der Triathlon Sommerserie findet ihr [hier](#).



Philip Kretz wurde bei der BSV Triathlon Sommerserie zweimal Meister und einmal Vizemeister. Herzlichen Glückwunsch zu der überragenden Leistung!