



VERBANDSMITTEILUNGSBLATT

Betriebssportverband Hamburg e.V.

Der Verband für Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

Betriebssportverband Hamburg e.V.

Wendenstraße 120, 20537 Hamburg

Telefon: 040 / 23 37 77/78, Fax: 040 / 23 37 11

Mail: info@bsv-hamburg.de

www.bsv-hamburg.de

Geschäftszeit: Mo.- Fr. von 9.00 – 17.00 Uhr

50. Jahrgang

Verbandsmitteilungsblatt Nr. 12 02. Dez. 2011
als pdf unter www.bsv-hamburg.de

MITTEILUNGEN DES PRÄSIDIUMS

Das Präsidium und die Geschäftsstelle bedanken sich für die vielen guten Wünsche zum Weihnachtsfest und für das neue Jahr. Wir wünschen Ihnen alles Gute, viel Gesundheit und sportliche Erfolge!

BSV-Verbandstag

Der nächste ordentliche Verbandstag findet am Dienstag, den 27. März, 18:00 Uhr, bei ERGO Versicherungen, Hauptverwaltung, Casino, Überseering 45, 22297 Hamburg, statt. Wir bitten um Terminvormerkung. Die vorläufige Einladung mit Anlagen wird mit dem VMB Nr. 2, am 03.02.2012, versandt.

BSV-Bestandserhebung zum 31.12.2011

Der **Bestandsbogen 2011** wird erneut veröffentlicht. Dieser steht auch unter www.bsv-hamburg.de, Downloads als pdf und doc.-Version zur Verfügung. Rückgabe per Post, Fax 040 / 23 37 11 oder info@bsv-hamburg.de

Abgabetermin, Freitag, 13.01.2012

Partnerangebote auf www.bsv-hamburg.de

Im Zuge der Neuausrichtung des BSV und dem Ausbau eines Netzwerkes für das Betriebliche Gesundheitsmanagement wurde der Internetauftritt so gestaltet, dass die Kooperationspartner zu den Themen Sport und Gesundheit mit ihren Angeboten schnell gefunden werden können. Schauen Sie sich doch einmal in Ruhe die vielen Angebote unter www.bsv-hamburg.de an.

Bezirksamt Altona informiert

An der Grundschule Barlsheide, Bornheide 2, 22549 Hamburg, wird zum 01. Februar 2012 eine neue Zweifeldsporthalle (Markierungen für die Sportarten Badminton, Basketball, Handball und Volleyball vorhanden) zur Verfügung stehen. Das Bezirksamt beabsichtigt, die Halle den Sportverbänden sowie ortsansässigen Vereinen und Betriebssportgemeinschaften zu überlassen. Anträge auf Mitbenutzung sind bis zum 31.12.2011 zu richten an das Bezirksamt Altona, Fachamt Sozialraummanagement, Sportreferat, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg und eine Kopie an den BSV Hamburg, z.Hd. von Ulrich Lengwenat-Hahnemann.

Gesundheitssport-Angebote auch in Ihrer BSG?!

Wir möchten helfen, Gesundheitssport-Angebote (Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Nordic Walking etc.) als Zusatzangebot in Ihre BSG zu integrieren. In Kooperation mit den Hamburger Sportvereinen und anderen Gesundheitsanbietern können wir Ihnen konkrete Angebote in Ihrer unmittelbaren Nähe unterbreiten. Wenn Sie eigene Räumlichkeiten vor Ort haben, kommen wir auch ins Haus. Es berät Melanie Gronau, Tel. 23 85 79 62 oder melanie.gronau@bsv-hamburg.de.

Neues von Kooperationspartnern

Der **Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.** und der **TH Eilbeck** starten mit guten Vorsätzen und umfangreichen Angeboten ins neue Jahr. Mit 10er Karten oder Kurzzeitmitgliedschaften können Sie interessante Kurse ausprobieren. Zum Teil werden diese Kurse sogar von den Krankenkassen bezuschusst. Die aktuellen Ausschreibungen erhalten Sie im **Anhang**.

3. Ernährungskurs „Schritt für Schritt im Job besser Essen“

Am 21. Februar 2012 startet unser 3. Ernährungskurs mit der Dipl. Ökotrophologin Heike Niemeier. Der Kurs ist in acht Module aufgebaut, Sie erhalten die Inhalte und Informationen im **Anhang**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss von der Krankenkasse zu erhalten. Infos: Melanie Gronau, Tel. 23 85 79 62 oder melanie.gronau@bsv-hamburg.de.

Workshop: Burnout & Ernährung

Am 26. Januar 2012 findet von 16.30 bis 19.00 Uhr in den Räumlichkeiten der BARMER GEK ein kostenloses Workshop-Programm mit interessanten Referenten zum Thema Burnout und Ernährung statt. Im Anhang erhalten Sie den aktuellen **Flyer** mit dem Programmablauf.

Seminare der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft

Vom 11. bis zum 13.02.2012 haben Sie wieder die Möglichkeit, kostenlos an drei Seminaren der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft teilzunehmen. Eine Ausschreibung im **Anhang** oder bei Melanie Gronau unter Tel. 23 85 79 62 oder melanie.gronau@bsv-hamburg.de.

OfficePhysio

Diese Online-Rückenschule ist ein Lern- und Übungsprogramm für ein gesundes Arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen. Das Programm basiert auf den Ergebnissen medizinischer Studien und unterstützt Sie in der täglichen Rückengesundheit. Testen Sie unter <http://www.officephysio.de/>

BSV Fitnesswochenende

Vom 04. – 06.05.2012 organisiert der BSV wieder in Kooperation mit dem VTF ein Fitnesswochenende im Strandhotel**** am Weissenhäuser Strand. Walking oder Jogging am Ostseestrand, Aqua-Training im Pool oder Cardiofit fördern die Ausdauer, die Muskeln straffen Sie beim Body Workout und Rücken-Fitness. Stretch & Relax sowie Entspannungskurse runden das Programm ab. **Ausschreibung** anbei. Infos bei Melanie Gronau unter Tel. 23 85 79 62.

European Company Sport Games 2011 in Hamburg

Wenn Sie noch Interesse haben, preisgünstig ECSG-Polo- oder T-Shirts, Caps oder Poster zu erwerben, dann finden Sie unter www.ecsghamburg2011.de einen Online-Shop. Bei Abholung auf der Geschäftsstelle entfallen die Versandkosten.

Der DBSV informiert

Alle Termine für Deutsche Betriebssportmeisterschaften in 2012 finden Sie unter www.betriebssport.net

„Schwarze Kassen im Verein/Verband“

Über dieses Thema informiert der DBSV-Generalsekretär Patrick Nessler, siehe **Anlage**.

Ausführliche Informationen zu den o.g. Themen finden Sie im Vorspann des Gesamt-VMB unter www.bsv-hamburg.de. Dort sind auch alle Anlagen und Ausschreibungen enthalten.

gez. Ulrich Lengwenat-Hahnemann

Das VMB Nr. 2/2012 erscheint am 03.02.2012.

Der **BSV-Newsletter** informiert Sie darüber! Unter www.bsv-hamburg.de bestellen!



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

Ansprechpartner

Ronald Hahn Vorsitzender	ronald.hahn@bsv-triathlon.de 0173 60 87 84 3
Susann Hübert Stellver. Vorsitzende / Verantwortlich Schwimmen	susann.huebert@bsv-triathlon.de 040 6909 1821
Ines Kersten Verantwortlich Rad / Helfer	ines.kersten@bsv-triathlon.de 0178 28 51 90 9
Christian Hering Online Redaktion / Verantwortlich Laufen	christian.hering@bsv-triathlon.de 040 8557 2021
Dirk Manke Wettkampfbeauftragter / Zeitnahme	dirk.manke@bsv-triathlon.de 040 6397 5544
Kristin Eppich Meisterschaften / Abstimmung BSGn	kristin.eppich@bsv-triathlon.de 0163 62 85 24 5

Inhaltsverzeichnis

Ansprechpartner.....	1
Ein frohes neues Jahr 2012... ..	1
Was liegt an?	2
BSV Wettkämpfe/Meisterschaften – Übersicht 2012	3
Übersicht Schwimmzeiten 2011/2012.....	4
Laufen	5
Radfahren	6

Ein frohes neues Jahr 2012...

...wünscht der Ausschuss der Sparte Triathlon des BSV Hamburg. Wir hoffen Ihr habt die Festtage gut überstanden und bei der Weihnachtsganz und dem Neujahrskarpfen nicht zu sehr aus dem „vollen geschöpft“!

Gute Vorsätze sind für Triathleten ja kein Thema:

- Wir rauchen grundsätzlich nicht, trinken maximal ein alkoholfreies Erdinger im Ziel oder ein Glas Rotwein zum Geburtstag von Oma
- Übergewicht hat bei dem ganzen Training ohnehin keine Chance und Disziplin versteht sich beim „Lifesyle Triathlon“ wohl von selbst! Sonst würden wir ja Fußball spielen *lol*
- Mehr Zeit für die Familie geht auch gar nicht, da man mit seiner Schwimmtrainerin verheiratet, den Kindern das ganze Wochenende im Croozer unterwegs und im Urlaub im „Familientrainingslager“ auf Gran Canaria ist.

Wenn man nun aber unbedingt der Tradition der „Guten Vorsätze“ folgen möchte, für den haben wir ein paar Vorschläge:



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

- Nach dem Satz: „Wir schwimmen hier immer um diese Uhrzeit!“, einfach um die Walfische mit der Rosenbadekappe herum oder unterdurch schwimmen (unter Wasser kann sich Walgesang dazu vorstellen)
- Ignoranten, pöbelnden, schneidenden Autofahren nicht mehr den Finger zeigen oder mit der Trinkflasche bewerfen
- Normale Radler nicht dadurch erschrecken, dass man sie kurz vor dem Crash bittet beim Radfahren noch vorne zu schauen oder auf engen Radwegen nicht freihändig zu fahren
- Passanten nicht durch ein lautes „Achtung“ zu verwirren, wenn Sie ohne zu schauen plötzlich auf die Straße oder den Radweg laufen
- Nicht mehr den Hund bitten, sein Herren bei Fuß laufen zu lassen, damit die Leine nicht als Springseil über die Laufstecke gespannt ist
- Nicht den 60kg Rotweiler mit Pfefferspray besprühen, auch wenn er trotz Leine und Omas: „Keine Angst – Der tut nichts!“, an einem hochspringt
- Bei großen Gruppen von Spaziergängen in den Rabatten stehen bleiben und freundlich grüßen, damit diese auch wirklich den ganzen Wanderweg ausnutzen können

Aber nur wenn man unbedingt will...

Ronald Hahn

Was liegt an?

Als aktiver BSV Triathlet muss man zu Jahresbeginn eine Menge beachten! Hier die wichtigsten To dos im Überblick:

Die 1. Betriebssportmeisterschaft ist Hemdingen! Da startet die Anmeldung am 15. Januar. Denkt daran: Die Startplätze sind immer schnell vergriffen! Also macht Euch schon mal ein Knoten in das Taschentuch!

Dann kommt die BSV Meisterschaft über die Olympische Distanz, die wieder beim Hachede Triathlon in Geesthacht ausgetragen wird. Die Anmeldung dafür ist bereits freigeschaltet.

Den Termin für den Sprintduathlon auf den City Nord Sporttagen müssen wir noch mal überarbeiten! An dem Tag ist auch der Vielanden Triathlon und wir wollen ja nicht, dass Klaus-Dieter alleine über den Deich laufen muss☺.

Der Termin für den SWIM+RUN in Wedel steht nun mit dem 22.06.2012 fest! Und (Gott sei Dank!) spielt Deutschland an diesem Tag nicht (Fußball!).

Die Staffeln beim Ostseeman in Glücksburg sind ausgebucht. Ihr könnt aber noch Ostseeman/-frau werden. Es gab am Anfang kurzfristig Probleme mit den BSV



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

Meldungen! Wer schon angemeldet ist und diese hatte, kann sich über mich in den BSV Wertungen nachtragen lassen.

Der Inseltriathlon und damit unsere Mitteldistanz Championship stehen und fallen mit einer Brücke nahe der Zonengrenze! Wir halten euch auf dem Laufenden.

Und dann kommt Barmstedt...
...dazu später mehr!

Wir haben in 2012 eine Menge vor – Auf geht's☺.

Ronald Hahn

BSV Wettkämpfe/Meisterschaften – Übersicht 2012

Übersicht zu den Meisterschaften und Wettkämpfen des BSV Hamburg 2012.

5. Betriebssportmeisterschaften RUN+BIKE (5,5 / 37 / 11)	
Veranstaltung:	27. RUN + BIKE in Hemdingen
Termin:	13. Mai 2012
Info:	www.quickbo-run.de/run_bike.php
Anmeldung:	ab 15.01.2012
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

5. Betriebssportmeisterschaften Olympische Distanz (1,5 / 40 / 10)	
Veranstaltung:	5. Hachede Triathlon in Geesthacht
Termin:	10. Juni 2011
Info:	www.hachede-triathlon.de
Anmeldung:	Ist freigeschaltet!
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

4. Hamburger BSV Sprint Duathlon (3,3 / 20 / 3,3)	
Veranstaltung:	City Nord Sport Tage 2012
Termin:	Steht noch nicht fest!
Info:	www.sprint-duathlon.de
Anmeldung:	ab 01.02.2012
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

4. SWIM+RUN des BSV in Wedel	
Veranstaltung:	Wedeler Deichlauf
Termin:	22.06.2012



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

Info:	www.bsv-triathlon.de
Anmeldung:	--
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

5. Betriebssportmeisterschaften Langdistanz (3,8 / 180 / 42,195)	
Veranstaltung:	11. Ostseeman in Glücksburg
Termin:	05. August 2012
Info:	www.ostseeman.de
Anmeldung:	Ist freigeschaltet! (Staffeln ausgebucht!)
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

5. Betriebssportmeisterschaften Mitteldistanz (2 / 90 / 21)	
Veranstaltung:	28. Inseltriathlon in Ratzeburg
Termin:	2012
Info:	www.inseltriathlon.de
Anmeldung:	--
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

9. Betriebssportmeisterschaften Sprintdistanz (0,75 / 20 / 5)	
Veranstaltung:	3. Barmstedt Triathlon
Termin:	2. September 2012
Info:	www.barmstedt-triathlon.de
Anmeldung:	ab 01.02.2012
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

Übersicht Schwimmzeiten 2011/2012

Hallenbad Wandsbek

(<http://www.hamburg-web.de/guide/schwimmbad/Hallenbad-Wandsbek>)

Ein Training mit Trainer findet dienstags von 20:00-20:50 Uhr auf 3 Bahnen statt.
Von 20:50-21:40 kann anschließend noch „frei“ trainiert werden.

Hallenbad Blankenese

(<http://www.hamburg-web.de/guide/schwimmbad/Hallenbad-Blankenese>)

Die Trainingszeit ist am Dienstag von 20:50-21:40 Uhr auf einer Bahn.

(Immer am letzten Dienstag eines Monats fällt das Training aus!)

Das Training in Wandsbek und Blankenese steht allen BSV HH Triathleten offen.
Wer Interesse hat kommt einfach vorbei.



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

Zusätzlich können die BSV-Triathleten als Gäste bei den BSV-Schwimmern in folgenden Bädern teilnehmen:

- **Billebad in Bergedorf** (dienstags von 21-22 Uhr)
- **Bramfeld** (mittwochs von 20:50-21:40 Uhr)

Wer hier mit schwimmen möchte, meldet Euch bitte bei:

susann.huebert@bsv-triathlon.de

Susann Hübert

Laufen

Ein Lauftraining selbst können wir nicht organisieren. Wir möchten aber versuchen zwischen den Triathleten und Trainingsgruppen zu vermitteln.

Wenn ihr eine Trainingsgruppe seid, bei der auch Gäste stets willkommen sind, sendet eure Trainingszeiten und Kontaktdaten an: christian.hering@bsv-triathlon.de.

Wir werden euer Angebot dann auf unsere Homepage veröffentlichen.

Bei den nachfolgend aufgeführten Lauffreffe der BSGn, sind Triathleten und andere Gäste ausdrücklich willkommen.

Lauffreffe:

BSG Germanischer Lloyd

Montag, Mittwoch: 17:00 Uhr, Freitag: 16 Uhr

Treffpunkt: GL (im Empfangsbereich), Brooktorkai 18, 11km zum Fernsehturm durch Planten und Bloomen, bei Bedarf zweite Gruppe mit kürzerer Strecke

Kontakt: Johann Taferner

BSG Bacardi

Dienstag: 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Jahnkampfbahn, Stadtpark, 5,3 km – 10,6 km, 5:30 - 6:00 km/min, auf den Langsamsten wird geachtet, das gemeinsame Laufen steht im Vordergrund

Kontakt: Peter Henke, Tanja Hein, Ulli Krastev

BSG NDR

Dienstag: 18:00 Uhr

Treffpunkt: Jahnkampfbahn, nach Aussage von Birger Schröder relativ gemütlich

Kontakt: Birger Schröder

BSG PLG (Nur im Sommer! – Siehe Homepage!)

Dienstag: 18:00 Uhr

Treffpunkt: Hammer Park, PLG Freilufttraining

Kontakt: www.kuddl-voss.de

BSG PLG (Nur im Winter! – Siehe Homepage!)

Fon 04358 23 24 16 (ab 18 Uhr)

Fax 04358 23 24 17

Mobil 0173 60 87 84 3

www.bsv-triathlon.de
info@bsv-triathlon.de

Seite 5



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

Dienstag: 18:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Jahnkampfbahn, Stadtpark

Kontakt: www.kuddl-voss.de

BSG Roadrunners Norderstedt

Mittwoch, 16:45 Uhr Rathaus bzw. 17 Uhr Wald

Treffpunkt: Norderstedt Rathaus bzw. Wald

Kontakt: Ingo Wagener

BSG BA Eimsbüttel

Mittwoch: 17:30 Uhr

Treffpunkt: Jahnkampfbahn, vor Umkleidehaus, ca. 10km im Stadtpark, zwei Gruppen (6:3min/km und 5:2min/km)

Kontakt: Klaus Hormann

BSG NDR

Mittwoch: 18:45 Uhr

Treffpunkt: Eilbek, Wandsbeker Chaussee 177, gemischte Laufgruppe von Anfänger bis Marathon, Ausdauergruppe läuft 13 km, bei jedem Wetter außer Glatteis. Ohne An- oder Abmeldung

Kontakt: Peter Kellermann

LG Niendorf

Mittwoch (Sommer): 18:45 Uhr

Samstag (Winter): 15:00 Uhr

Treffpunkt: Niendorfer Gehege, verschiedene Gruppen

Kontakt: www.lg-niendorf.de

BSG Bacardi

Donnerstag: 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Jahnkampfbahn, Stadtpark, 5,3 km – 10,6 km, 5:30 - 6:00 km/min, auf den Langsamsten wird geachtet, das gemeinsame Laufen steht im Vordergrund

Kontakt: Peter Henke, Tanja Hein, Ulli Krastev,

PLG Lauftreff (Nur im Sommer! – Siehe Homepage!)

Donnerstag: 18:00 Uhr

Treffpunkt: Niendorfer Gehege/Bondenwald

Kontakt: www.kuddl-voss.de

Christian Hering

Radfahren

Wenn ihr eine Trainingsgruppe seid, bei der auch Gäste stets willkommen sind, sendet eure Trainingszeiten und Kontaktdaten an: christian.hering@bsv-triathlon.de.



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

Wir werden euer Angebot dann auf unsere Homepage veröffentlichen.

Radtraining:

BSG TÜV NORD - (ab April / fällt bei sehr nasser Witterung aus)

Gefahren werden zwischen 50-100km im Westen von Hamburg

Donnerstags: 17.00 Uhr

Treffpunkt: TÜV NORD, Große Bahnstr. 31

Zu- oder Absage erbeten an: chering@tuev-nord.de

BSG NDR - Am 1. April

Gemäßigtes Tempo zu Beginn der Saison (ca. 25 km/h), kürzere Strecken (ca. 50 - 55 km), ev. Teilung in zwei Gruppen. Wir trainieren auch wieder zusammen mit der BSG HASPA.

Mittwochs, 17.30 Uhr (April) und 18.00 Uhr (ab Mai)

Start: Landesfeuerwehrschule in Moorfleet, Bredowstraße.

Abfahrt der HASPA-Fahrer, zu der sich auch NDRler gesellen können, eine halbe Stunde vorher ab HASPA-Gebäude in der Eiffestraße. Treffpunkt Garagenausfahrt im Normannenweg. Günstig für die, die aus der Innenstadt kommen.

Wahrscheinlich wird Christian Bruder sein Ellerbeck-Training am **2. April** wieder anbieten.

Donnerstags, 17.30 Uhr (April) und 18.00 Uhr (ab Mai)

Start: Rugenbergerer Mühlenweg 1, Hermann-Löns-Schule in Ellerbek.

Fragen zu diesen Trainingseinheiten bitte an ines.kersten@bsv-triathlon.de.

BSG Philips LG (Philips Healthcare)

Gemeinsam werden regelmäßig sportliche Touren zwischen **50 und 80 km** gefahren. Die Betonung liegt jedoch auf „Sport“, denn im Durchschnitt werden Geschwindigkeiten um die **28 km/h** gefahren. Wer sich dem gewachsen fühlt oder sogar gerne Führungsarbeit leisten möchte, ist jederzeit gerne willkommen. Bei entsprechend großer Beteiligung starten wir auch in zwei Gruppen, so dass die Geschwindigkeit und Strecke noch besser an die jeweiligen Mitfahrer angepasst werden kann.

Die Gruppe trifft sich **2x wöchentlich (Di. u. Do. um Punkt 17:30Uhr)** ab Ostern und mindestens bis zu den Cycclassics. Treffpunkt nach Absprache ist das **Philips Werkstor in der Röntgenstraße 24**. Fragen und Anmeldungen bitte an: [Jürgen Scholz](mailto:Jürgen.Scholz). Es wird am Tag vorher bekannt gegeben, ob die Ausfahrt stattfindet.

Radtreff der LG Niendorf

Anfang **April bis Mitte September** starten wir jeden **Donnerstag um 18:15 Uhr** und **Sonntags nach Absprache** am Parkplatz im Sachsenweg (Niendorf Nord)

Infos: www.lg-niendorf.de

Christian Hering