



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

51. Jahrgang

Verbandsmitteilungsblatt Nr. 2
als pdf unter www.bsv-hamburg.de

03. Feb. 2012

MITTEILUNGEN DES PRÄSIDIUMS

BSV-Verbandstag

Der nächste ordentliche Verbandstag findet am Dienstag, dem 27. März, 18:00 Uhr, bei der ERGO Versicherung, Hauptverwaltung, Casino, Überseering 45, 22297 Hamburg, statt. Die vorläufige Einladung liegt als **Anlage** bei. Ab 17 Uhr ist Einlass für diese Veranstaltung, bei der es auch ein Catering gibt. Außerdem ist eine Pause vorgesehen, wo ebenfalls ein Imbiss möglich ist.

Partnerangebote auf www.bsv-hamburg.de

Im Zuge der Neuausrichtung des Verbandes 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 für den BSV schnell gefunden werden können. Schauen Sie sich einmal in Ruhe die vielen Angebote unter www.bsv-hamburg.de an.

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 direkt ins Haus. Gern berät Melanie Gronau, Tel. 23 85 79 62, melanie.gronau@bsv-hamburg.de.

Neues von Fitline

ERNÄHRUNGS-AKADEMIE am 25. März 2012 in Hamburg mit Dr. Tobias Kühne und Dr. Marcus Iken und folgenden Schwerpunkten: Grundlagen zum Thema NTC mit Blick auf die FitLine- und BeautyLine-Produkte.

Workshop Fit-And-Bounce

Am 19. April 2012 wird ein Workshop in der Geschäftsstelle durchgeführt. Das Training mit dem Minitrampolin eignet sich aufgrund seiner Vielseitigkeit hervorragend für den Einsatz im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie in fitness- und gesundheitsorientierten Betriebs-sportangeboten. Infos bei Melanie Gronau, Tel. 23 85 79 62, melanie.gronau@bsv-hamburg.de.

Noch freie Plätze bei „Fit for Work“!

Vom 11. bis zum 13. Mai haben Sie die Möglichkeit, an einem kostenlosen Seminar der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft teilzunehmen. Eine Ausschreibung mit weiteren Informationen erhalten Sie bei Melanie Gronau unter Tel. 23 85 79 62 oder melanie.gronau@bsv-hamburg.de.

Einladung der BSG Laufwerk zu einem Sporternährungsvortrag

Laufwerk Hamburg ist es gelungen, Dr. Wolfgang Feil nach Hamburg einzuladen. Am Montag, den 20. Februar 2012 findet im Hörsaal der Sportuni Hamburg (Mollerstraße 10, 20148 Hamburg) um 19:30 Uhr der Vortrag: „Neue Wege in der Sporternährung“ statt.

OfficePhysio

Diese Online-Rückenschule ist ein interaktives Lern- und Übungsprogramm für ein gesundes Arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen. Das Programm basiert auf den Ergebnissen medizinischer Studien und unterstützt Sie in der täglichen Rückengesundheit. Integrieren Sie zweimal täglich eine Physio-Pause in Ihren Arbeitsalltag und testen Sie die positiven Effekte im Selbstversuch." <http://www.officephysio.de/>, Johannes Heering, Tel. 04154 – 59 88 033, heering@officephysio.de

BSV-Chorsingen

Am Mittwoch, dem 25.04.2012, 18 Uhr, findet in der Kleinen Laeiszhalle das alljährliche BSV-Chorsingen statt. Wir bitten um Terminvormerkung.

City Nord Gesundheitssportwoche

Vom 02. bis zum 07.06.2012 findet in der City Nord eine Gesundheitssportwoche mit diversen Aktionen statt. Neben den Radrennen am 02. und 03.06. auf dem Überseering findet wieder ein Duathlon am 02.06., 14 Uhr, statt. Am 06.06. organisiert die Leichtathletiksparte ihren City Nord Lauf, ebenfalls am 06.06. findet in der Jahnkampfbahn ein Sportabzeichen-Wettbewerb statt. Aktivitäten wie Fit and Bounce sind im City Nord Park geplant und das Gesundheitsmobil wird ebenfalls zu besichtigen sein. Ausführliche Informationen werden folgen.

Der HSB informiert

Das **Bildungsprogramm 2012 des Hamburger Sportbundes** ist da! Es werden interessante und hilfreiche Fortbildungen sowie Lizenzausbildungen angeboten.

Neben dem **Bildungsprogramm Sportpraxis** für Übungsleiter/innen und Trainer/innen gibt es ein eigenständiges **Bildungsprogramm Vereinsmanagement**.

Die Online-Version (pdf-Datei) des Bildungsprogramms finden Sie auf der HSB-Website unter www.hamburger-sportbund.de/resources/0027/HSB_Vereinsmanagement.pdf. Für Informationen sowie Anmeldungen: Gilda Golcz, Tel. 040/41908-226; g.golcz@hamburger-sportbund.de.

Veranstaltung zur Dekadenstrategie

Der HSB lädt alle Sportvereine und –verbände ein, sich am Sonnabend, den 18. Februar 2012, von 10 bis 18 Uhr im Doppel-XX-Gebäude, Heidenkampsweg 58, 20097 Hamburg, aktiv in Form von Gesprächen, Diskussionen und Arbeitskreisen über die inhaltliche Umsetzung der Dekadenstrategie für den Hamburger Sport zu beteiligen. Darin formuliert die Zukunftskommission zehn Ziele. Die Dekadenstrategie „Hamburg macht Sport“ finden Sie unter:

http://www.hamburger-sportbund.de/hsb/sportpolitik_ueberblick.php5

European Company Sport Games 2011 in Hamburg

Verkauf von T-Shirts und Polo-Shirts im Online-Shop

Wenn Sie 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 Meisterschaften finden Sie unter www.betriebssport.net

Nutzen Sie die richtigen Spendenquittungen

Es besteht aktuell die Möglichkeit, dass Sie bei den "Spendenquittungen" Probleme bekommen könnten. Denn seit letztem Jahr stellt die Finanzverwaltung wegen Gesetzesänderungen geänderte Anforderungen an deren Inhalt, obwohl die Finanzverwaltung selbst bis heute keine geänderten Formulare veröffentlicht hat. Über dieses Problem und die Lösung informiert der Artikel von DBSV-Generalsekretär Patrick Nessler unter http://www.betriebssport.net/i_bibliothek.htm.

gez. Ulrich Lengwenat-Hahnemann

Das VMB Nr. 3/2012 erscheint am 02.03.2012. 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
4. Hamburger BSV Sprint Duathlon - Terminänderung.....	1
3. Barmstedt Triathlon – Team Erdinger Tour.....	2
Änderung der DTU Startpassgebühren!.....	2
BSV Wettkämpfe/Meisterschaften – Übersicht 2012	3
Übersicht Schwimmzeiten 2011/2012	4
Laufen.....	5
Radfahren.....	6

4. Hamburger BSV Sprint Duathlon - Terminänderung

Die Dinos und der Regen im letzten Jahr haben uns nicht davon abgehalten, den Hamburger BSV Sprint Duathlon in 2012 nun zum 4. Mal aufzulegen!

Da am 3. Juni der Vierlanden Triathlon startet, fällt in diesem Jahr der Startschuss am schon Samstag um 14 Uhr und die Startunterlagen können auch nur am Wettkampftag abgeholt werden! Dafür bleibt die außergewöhnliche Wechselzone auf dem Parkdeck der Ergo Versicherung.

Durch die geänderte Startzeit rechnen wir mit etwas mehr Gästen als im letzten Jahr und wir gehen davon aus, dass es eine Menge BSV Triathleten gibt, die sich schon einmal für Vierladen „warm machen“ wollen☺.

Also – Der 4. Hamburger BSV Sprint Duathlon findet am Samstag, den 02. Juni 2012 statt. Die Ausschreibung und die Anmeldung findet Ihr unter:

www.sprint-duathlon.de.

Ronald Hahn



BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon

3. Barmstedt Triathlon – Team Erdinger Tour

Der vom BSV Hamburg mit organisierten Barmstedt Triathlon, nimmt an der Erdinger Alkoholfrei Promotion-Tour 2012 teil. Auf allen Distanzen sind Startplätze für die Erdinger Promotion-Tour 2012 reserviert.

Weitere Informationen zu der Tour findet Ihr unter www.barmstedt-triathlon.de und unter <http://www.erdinger-alkoholfrei.de>.

Die Anmeldung für den 3. Bramstedt Triathlon 2012 ist freigeschaltet!

Ronald Hahn

Änderung der DTU Startpassgebühren!

Was war noch mal der DTU Pass?

Den DTU Pass benötigt ein Triathlet, um auf einem beim Landesverband (z.B. HHTV oder SHTU) gemeldeten Wettkampf starten zu können! Der Pass beinhaltet Versicherungsleistungen und die Möglichkeit an den Landesmeisterschaften teilzunehmen.

Der DTU Pass kann nur über einen Triathlonverein oder eine BSG beantragt werden, wenn diese Mitglied in einem DTU Landesverband (z.B. HHTV oder SHTU) ist.

Triathleten ohne DTU Pass?

Für Triathleten die z.B. nur an einem Wettkampf im Jahr teilnehmen möchten, besteht die Möglichkeit alternativ zum DTU Pass eine sog. Tageslizenz für den Wettkampf zu erwerben. Der Vorteil: Er muss in keinem Verein/BSG sein und kommt auch in den Genuss der Versicherungsleistungen. Der Nachteil: Er kann nicht an den Landesmeisterschaften teilnehmen.

Warum ist das für den BSV relevant?

Wir sind mit unseren Meisterschaften „Gast“ auf ordentlich gemeldeten Wettkämpfen! Die BSV Wertungen sind in der Regel „Zusatzwertungen“. Deshalb müssen auch BSV Triathleten einen DTU Pass besitzen oder eine Tageslizenz erwerben. Für die BSV Meisterschaften ist dann natürlich der BSV Pass erforderlich!

Na und?

Der HHTV (Hamburger Triathlonverband) und die SHTU (Schleswig-Holsteinische Triathlon Union) werden in Kürze eine neue Gebührenordnung verabschieden und vermutlich die Beträge für die Tagelizenzen erhöhen! Alle BSV Wettkämpfe finden in diesen beiden Bundesländern statt. Wir können daher derzeit keine Aussage über die Höhe der Tagelizenzen in 2012 machen. Wir bitten um Euer Verständnis und halten Euch auf dem Laufenden!

**BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon****Randnotiz!**

Die sog. „Jedermannstrecken“ (z.B. auf dem Barmstedt-Triathlon) sind von der DTU Pass Regelung ausgenommen.

Der DTU Pass hat nichts mit dem BSV zu tun. Wir geben Anmerkungen und Anregungen aber gerne an die Landesverbände weiter☺.

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:	ist ausgebucht!
Meldeliste:	http://www.quickbo-run.de/run_bike.php?c=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:	http://www.edv-fischer-wolfgang.de/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=62
Ergebnisse:	--

4. Hamburger BSV Sprint Duathlon (3,3 / 20 / 3,3)	
Veranstaltung:	City Nord Sport Tage 2012
Termin:	02. Juni 2012
Info:	www.sprint-duathlon.de
Anmeldung:	ist freigeschaltet!
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

4. SWIM+RUN des BSV in Wedel	
Veranstaltung:	Wedeler Deichlauf
Termin:	22. Juni 2012
Info:	www.bsv-triathlon.de
Anmeldung:	--

**BSV Hamburg e.V. – Sparte Triathlon**

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:	http://signup.mikatiming.de/startlist/mikatiming01/startlist1.php?meeting=17420
Ergebnisse:	--

5. Betriebssportmeisterschaften Mitteldistanz (2 / 90 / 21)	
Veranstaltung:	28. Inseltriathlon in Ratzeburg
Termin:	26. August 2012
Info:	www.inseltriathlon.de
Anmeldung:	ab 01.04.2012
Meldeliste:	--
Ergebnisse:	--

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

Übersicht Schwimmenzeiten 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 mitschwimmen 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 Lauftreffs der BSGn, sind Triathleten und andere Gäste ausdrücklich willkommen.

Lauftreffs:

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.

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 6



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 Cyclastics. Treffpunkt nach Absprache ist das **Philips**

Werkstor in der Röntgenstraße 24. Fragen und Anmeldungen bitte an: [Jürgen](mailto:Jürgen.Scholz)

[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