

# Training Ende Juli Anfang August 21



Liebe Sportfreunde\*Innen, in den letzten beiden Ferienwochen stehen folgende Ferienangebote für euch zur Verfügung ☐

- Mittwoch, am 28.07.2021
  - 9:00-9:30 Uhr **“Sanfte Morgengymnastik”** immer mittwochs (**online** per Jitsi)
  - 15:00-16:30 Uhr **Rad fahren für das Sportabzeichen** auf dem **Tempelhofer Feld** (für alle die Sprint und Ausdauer nicht laufen oder sprinten wollen/können)
  - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger im **W-Kressmann-Stadion**
  - 17:30-19:00 Uhr Kinder und Jugendtraining im W-Kressmann-Stadion
- Freitag, am 30.07.2021 von 17:00-19:30 Uhr im **W-Kressmann-Stadion**:
  - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
  - 17:30-19:00 Uhr Kinder ab 10 J. und Jugendtraining
  - 18:00-19:15 Uhr Lauftreff & Walkingtreff
- In der letzten Ferienwoche/ KW31 ist aufgrund einer Veranstaltung der Platz für uns gesperrt, deshalb gibt es folgendes Bewegungsangebot:
  - Freitag, am 06.08.2021 18:00-19:00 Uhr **Lauf- und Walkingtreff für alle** Altersklassen; Treffpunkt: am Winterstandort, **Schulenburg 7, 12101 Berlin**
  - Sonntag, am 08.08.2021 **Hohenschönhauser Gartenlauf Start** um 9:30 und 10:00Uhr, Strecken: 500 m Bambinilauf, 2,2 km Schüler-Lauf, Einsteiger-Lauf, BC-Lauf U14 und 5,7 km Berlin-Cup-Lauf. Eine tolle Laufveranstaltung mit kurzen Strecken für die ganze Familie geeignet und **Auftakt zum Berliner Läufercup**. Über eine große Zahl Teilnehmer würden wir uns freuen. Alle Läufercup-Termine werden von Konni betreut ☐ Termine:

8.8.	Hohenschönhauser Gartenlauf	LC Ron Hill	5,7 km	5,7 km	5,7 km	2,2 km
13.8	Nordberliner Zugspitzlauf	Teamwork Sport+Event e.V.	12 km	8 km	8 km	4 km
——	Xberger Viertelmarathon	abgesagt				
12.9.	Lauf Volkspark Rehberge	Teamwork Sport + Event e.V.	10,5 km	10,5 km	U18 10,5k, U16	3,5 km 3,5k

2.10.	Volks-Crosslauf Zehlendorf	TuS Lichterfelde	10 km	5 km	5 km	1,8 km
						U14 5 km,
17.10.	Jedermannlauf mit Walking	VfL Tegel	10 km	10 km	5 km	U12 1,2 km
31.10.	Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf Hasenheide	TuS Neukölln	3,6 km	3,6 km	3,6 km	2,4 km
28.11.	Herbstwaldlauf					

- Montag, am 09.08.2021 von 18:00-19:30 Uhr **OL-Training** und **Lauftreff** in Alt Tempelhof (Infos folgen)



- Orientierungslauftermine(regional):
  - Mo 09.08.21 18:00 Uhr **BT-OL-Training** in Alt Tempelhof
  - So 15.08.21 **Berlin-OL-Training** JLVK-Auswahl
  - Sa 21.08.21 **NOR 13. Otto-Spahn-OL**, mit Anschlussstraining JLVK-Team
  - 05.09.21 **NOR** Niederlehme
  - 10.-12.9.21 **DM Mittel OL/** BRL/DPT (Bundeswettbewerb)
  - 18.-19.9.21 **JLVK** (Bundeswettbewerb, nominiert: Pina, Carlo, Frida, Lio, Petru, Jolan, Calle, Arthur, Sonny, Pepe, Greta, Mila, Jason, Anton, Louis, Lianne)
  - 13.11.21 **BBM** Nebel-Cup (Nacht)
  - 14.11.21 **NOR** Nebel-Cup (Tag)
  - 20.11.21 **NOR** Teufelssee-OL



**LA-Mehrkampf + Wurf-& Stoßtermine Aug/Sep21** (vorl. alle Termine unter Vorbehalt)

- **17.09.21 BMKM** 16:30-19:30 Uhr Sportplatz an den Ministergärten Berlin Mitte
- **24.09.21 BM Würfe**, Schleuderball einzel, Steinstoßen 16:30-19:00 Uhr im Willy Kressmannstadion
- Wurf-& Stoß-Sondertraining: an der Freitagen 20.8./27.8./3.9./10.9.21 (Basistraining: Kugel- und Steinstoßen, sowie Schleuderballwurf)

Wir freuen uns auf euch ☐

Für Anmeldung zum Lauf (Bitte frühzeitig planen/melden), oder Informationen oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail: Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team

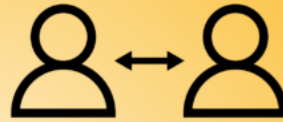
DIE NEU(E)N LEITPLANKEN  
DES DOSB VOM 2. JULI 2020

# FAIR PLAY

HEISST JETZT...



**KÖRPER-  
KONTAKTE**  
AUF EIN  
MINIMUM  
BEGRENZEN



**DISTANZ HALTEN**  
- WANN IMMER MÖGLICH



**FREILUFT-  
AKTIVITÄTEN**  
NUTZEN



ANGEHÖRIGE VON  
**RISIKOGRUPPEN**  
BESONDERS SCHÜTZEN



**VERANSTALTUNGEN**  
UND **WETTBEWERBE** MIT  
INDIVIDUELLEN KONZEPTEN



**TRAININGSGRUPPEN**  
KLEIN HALTEN



**HYGIENEREGELN**  
EINHALTEN



BEGRENZTER ZUGANG  
ZU **VEREINSHEIMEN**  
UND **UMKLEIDEN**



**SENSIBEL** BLEIBEN  
UND **RISIKEN** WEITERHIN  
**MEIDEN**

WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND



## Platzregeln für das praktische Training:

- Ihr braucht:
  - einmalig eine Einverständniserklärung, siehe PDF A5
  - einmalig den **DOSB Coronafragebogen**, siehe PDF A4 (bekommt man beim ersten Training)
  - wetterfeste Sportkleidung, ggf. Sonnenschutz, ein Getränk (am besten Wasser), ein kleines Handtuch (für den Eigenbedarf), einen kleinen Putzlappen mit Tüte (zur Gerätereinigung, z.B. Ball oder Kugel)
  - und Lust auf Sport, wir freuen uns auf euch