

Oster OL 2021



Um das Warten auf die Post-Pandemie OL Saison zu verkürzen haben wir für euch eine Oster OL mit zwei Bahnen in der Hasenheide erstellt. Die eine Bahn ist für Anfänger gedacht und ist ca 2 km lang. Die zweite Bahn ist orientierungstechnisch und läuferisch herausfordernder und ist 4,4 km lang.

Die Karten könnt ihr hier herunterladen:

Beginner Bahn

Fortgeschrittene Bahn

Postenbeschreibungen befinden sich auch auf der Karte, aber können auch hier gesondert ausgedruckt werden:

Postenbeschreibungen

Die Posten sind wie folgt markiert – fraglich in der Hasenheide ist nur wie lange ..



Der Start des Orientierungslaufes befindet sich hier:



Ziel für die Beginner Bahn ist hier an diesem Baum in der Mitte des Bildes:



Das Ziel für die Fortgeschrittenen Bahn ist auf der Höhe des markanten Baumes in diesem Bild:



Wie könnt ihr teilnehmen?

Es gibt technisch mehrer Varianten wie an dem Lauf teilgenommen werden kann:

1. per Handy und der App MapRun6 (installierbar über AppStore bzw. Play Store)
2. per Garmin GPS Uhr und der App MapRunG (installierbar über ConnectIQ)
3. per GPS Uhr und anschließend den GPS Track über folgende Webseite hochladen: <http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Laufen mit Handy und MapRun6

Nach der Installation der App werdet ihr aufgefordert euren Namen einzugeben, dies ist notwendig für die Erstellung der Ergebnisliste.

Danach könnt ihr das Event auswählen per Klick auf Select Event. Es öffnet sich eine Auswahl zuerst müsst ihr als Land Germany wählen, dann Berlin und dann BT, dann „Running“ wählen, dann solltet ihr „Hasenheide“ sehen. Wenn ihr das bestätigt bekommt ihr eine Auswahl zwischen „Großer Oster Meile“ und „Kleiner Osterrunde“. Hier den Lauf wählen den ihr laufen wollt. Danach noch einmal das Event auswählen (der Name startet mit „GERBE BT“.

Anschließend solltet ihr in der App sehen dass ihr das Event ausgewählt habt.

Jetzt klickt ihr auf Go To Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Laufen mit Garmin Uhr und MapRunG

Ihr installiert genauso wie unter Laufen mit Handy und MapRun6 beschrieben die App auf eurem Smartphone.

Außerdem müsst ihr über ConnectIQ die Garmin App MapRunG auf eure Uhr installieren. Achtung bei älteren Garmin Uhren kann das eventuell nicht funktionieren.

Danach müsst ihr MapRun6 auf dem Smartphone so einstellen dass er eure Garmin Uhr erkennt. Dazu geht ihr unter Settings und aktiviert den GPS Uhr Modus, dort das Garmin Login angeben danach erscheint auf eurer Uhr ein Code diesen müsst ihr im Feld daneben eintragen.

Damit kennt die MapRun6 App eure Uhr. Zurück im Haupt Menü seht ihr jetzt den Button „Send Event to my Garmin Watch“. Diesen klicken und dann sollte das Event auf eurer Uhr erscheinen.

Danach geht ihr zum Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Weitere Informationen zu MapRunG findet ihr hier:

<http://maprunners.weebly.com/maprung.html>

Laufen mit einer GPS Uhr

Ihr geht ganz normal bis zum Startpunkt und startet dort eure Laufaufzeichnung und beendet sie nach dem Ziel wieder.

Anschließend ladet ihr zuhause euren Track von der Uhr am besten im GPX Format herunter und ladet diese Date denn auf folgender Webseite hoch:
<http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Bei Event am besten nach Hasenheide suchen:



Die anderen Felder sind denke ich selbst erklärend.

Fragen könnt ihr uns gerne per E-Mail unter oster-meile-2021@bt-la.de oder ihr kontaktiert uns direkt über die Telegramgruppe.

Oster Meile 2021



Damit alle auch sportlich durch die Osterferien kommen, haben wir 2 virtuelle Läufe für euch erstellt:

- die „Große Oster Meile“ ist eine 5 km Runde
- die „Kleine Osterrunde“ ist eine 3,1 km Runde

beides findet im Hasenheide Park in Berlin-Neukölln statt

Wie könnt ihr teilnehmen?

Es gibt technisch mehrer Varianten wie an dem Lauf teilgenommen werden kann:

1. per Handy und der App MapRun6 (installierbar über AppStore bzw. Play Store)
2. per Garmin GPS Uhr und der App MapRunG (installierbar über ConnectIQ)
3. per GPS Uhr und anschließend den GPS Track über folgende Webseite hochladen: <http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Laufen mit Handy und MapRun6

Nach der Installation der App werdet ihr aufgefordert euren Namen einzugeben, dies ist notwendig für die Erstellung der Ergebnisliste.

Danach könnt ihr das Event auswählen per Klick auf Select Event. Es öffnet sich eine Auswahl zuerst müsst ihr als Land Germany wählen, dann Berlin und dann BT, dann „Foot-0“ wählen, dann solltet ihr „Hasenheide“ sehen. Hier den Lauf wählen den ihr laufen wollt.

Anschließend solltet ihr in der App sehen dass ihr das Event ausgewählt habt.

Jetzt klickt ihr auf Go To Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Wie ihr zum Start kommt findet ihr in der Streckenbeschreibung weiter unten.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Laufen mit Garmin Uhr und MapRunG

Ihr installiert genauso wie unter Laufen mit Handy und MapRun6 beschrieben die App auf eurem Smartphone.

Außerdem müsst ihr über ConnectIQ die Garmin App MapRunG auf eure Uhr installieren. Achtung bei älteren Garmin Uhren kann das eventuell nicht funktionieren.

Danach müsst ihr MapRun6 auf dem Smartphone so einstellen dass er eure Garmin Uhr erkennt. Dazu geht ihr unter Settings und aktiviert den GPS Uhr Modus, dort das Garmin Login angeben danach erscheint auf eurer Uhr ein Code diesen müsst ihr im Feld daneben eintragen.

Damit kennt die MapRun6 App eure Uhr. Zurück im Haupt Menü seht ihr jetzt den Button „Send Event to my Garmin Watch“. Diesen klicken und dann sollte das Event auf eurer Uhr erscheinen.

Danach geht ihr zum Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Wie ihr zum Start kommt findet ihr in der Streckenbeschreibung weiter unten.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Weitere Informationen zu MapRunG findet ihr hier:

<http://maprunners.weebly.com/maprung.html>

Laufen mit einer GPS Uhr

Ihr geht ganz normal bis zum Startpunkt und startet dort eure Laufaufzeichnung und beendet sie nach dem Ziel wieder.

Anschließend ladet ihr zuhause euren Track von der Uhr am besten im GPX Format herunter und ladet diese Date denn auf folgender Webseite hoch:

<http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Bei Event am besten nach Hasenheide suchen:



Event:

First Name:

Surname:

Me Fe

Check G:

Year of Birth (LAST TWO DIGITS ONLY eg for 1975 enter 75, for 2000 enter 00)

Die anderen Felder sind denke ich selbst erklärend.

Fragen könnt ihr uns gerne per E-Mail unter oster-meile-2021@bt-la.de oder ihr kontaktiert uns direkt über die Telegramgruppe.

Streckenbeschreibungen

Große Oster Meile

Der Start der „Großen Oster Meile“ befindet sich in der Nähe der Hasenschenke westlich des Rosengartens:

Genauer ist der Startpunkt an folgendem großen Baum in der Mitte des Bildes:



Daraufhin geht es den Weg immer geradeaus weiter, auch bei der nächsten Kreuzung geradeaus weiterlaufen:



Dann kommt ihr irgendwann zu folgendem grünen Tor hier scharf rechts und ab jetzt immer auf dem großen Parkweg halten:



Es wird eine komplette Runde gelaufen (immer den blauen Pfeilen folgen):



Dann in der zweiten Runde geht es über die Rixdorfer Höhe, aber zuerst einmal die Runde weiter:



Da wir schon einmal so hoch oben sind geht es jetzt noch einmal einmal über den Gipfel, dafür zuerst einmal dem Weg folgen und dann muss man vom Weg rechts in eine Steigung abbiegen:



#

Hier zur Orientierung noch einmal die Karte:



Am Gipfel oben sieht es so aus hier einfach wieder auf dem anderen Weg hinunter laufen:



Anschließend gleich wieder an der ersten Kreuzung rechts, dann geht es vor zur Kreuzung, an der wir zuerst hochgelaufen kamen, hier in einer scharfen links Kurve auf den Weg den Berg hinunter einbiegen:



Diesem Weg dann bis zum Weg parallel zum Radweg folgen und auf diesen nach rechts einbiegen:



Das Ziel ist nach folgendem Gebäude:



Kleine Osterrunde

Der Start befindet sich hier:

Auf der Höhe dieses markanten Baumes links im Bild:



Es wird einmal nach Süden gelaufen und dann rechts auf den Rundweg einbiegen:



Nach der ersten runde geht es vorbei am Start in die zweite Runde ehe man dann auf den „Berg“ abbiegt:



Die Stelle an der ihr zuerst rechts und dann gleich wieder links abbiegen müsst sieht so aus:



Und dann gleich links hoch:



Dann wieder dem Weg folgen. Ihr lauft zuerst über eine kleine Höhe dann geht es etwas bergab und dann wieder hoch. Dann kommt ihr an eine Kreuzung mit mehreren wegen, hier NICHT bergab sondern links in den Weg um den „Gipfel“ einbiegen:

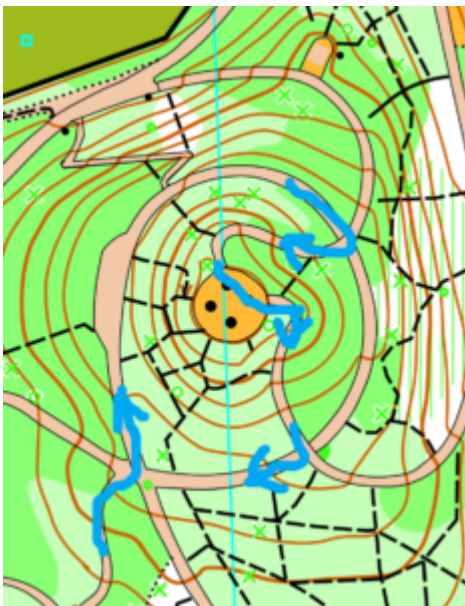


Da wir schon einmal so hoch oben sind geht es jetzt noch einmal einmal über den Gipfel, dafür zuerst einmal dem Weg folgen und dann muss man vom Weg rechts in eine Steigung abbiegen:



#

Hier zur Orientierung noch einmal die Karte:



Am Gipfel oben sieht es so aus hier einfach wieder auf dem anderen Weg hinunter laufen:



Anschließend gleich wieder an der ersten Kreuzung rechts, dann geht es vor zur Kreuzung, an der wir zuerst hochgelaufen kamen, hier in einer scharfen links Kurve auf den Weg den Berg hinunter einbiegen:

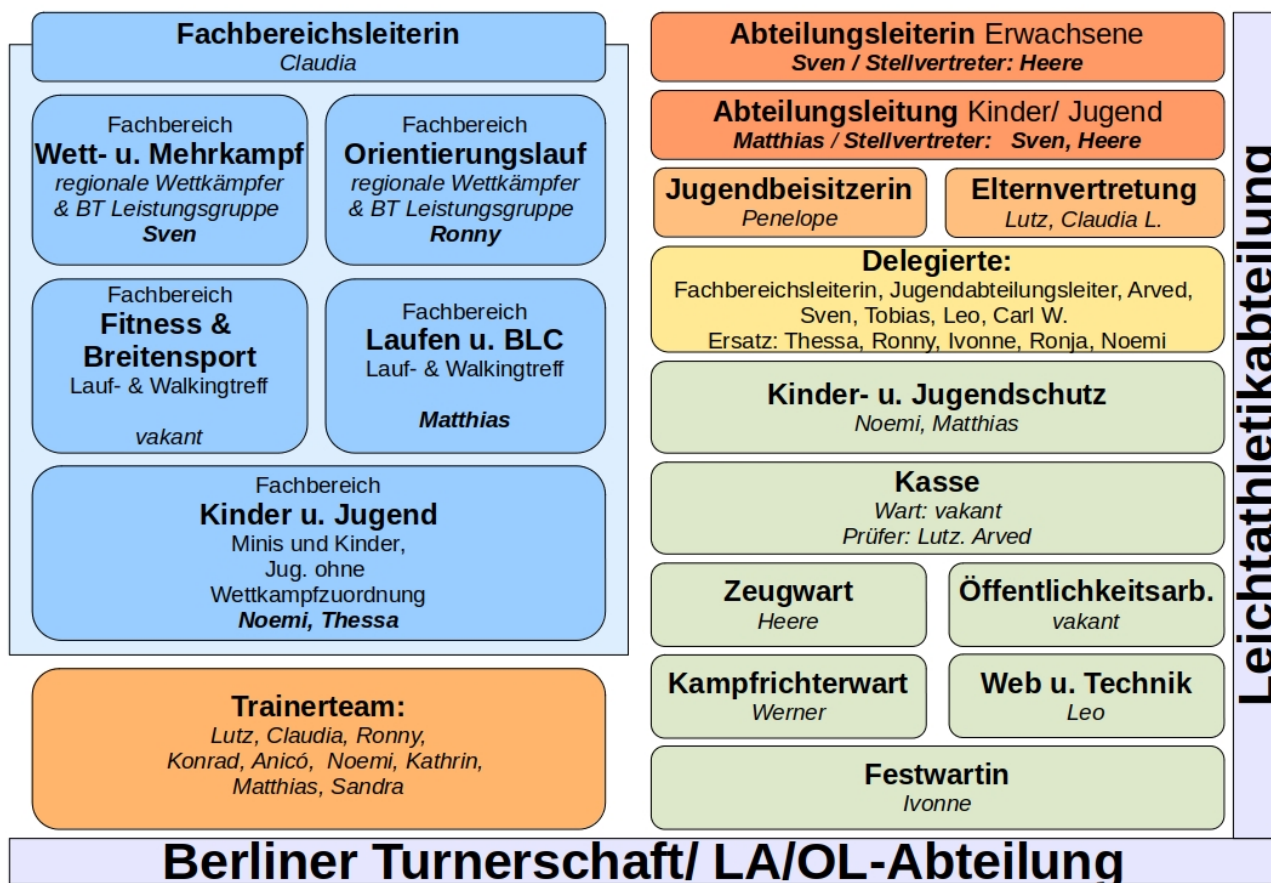


Diesem Weg dann bis zum Weg parallel zum Radweg folgen und auf diesen nach rechts einbiegen:



Das Ziel ist nach folgendem Gebäude:





Nach der Wahl wurden gleich folgende Themen besprochen:

Kinder- und Jugendschutz

Claudia Becker brachte nach vorheriger Absprache mit Noemi, Matthias und Carl folgenden Vorschlag ein: BT-LA-Antrag Ki-Ju-Schutz-Beschluss

Zentrale Punkte hierbei sind:

- symbolische Erklärung zur Einhaltung des DOSB-Ehrenkodex: Ehrenkodex BT-LA Team
- Erstellung eines BT (-LA) Ki-Ju-Schutz-Konzeptes innerhalb eines Jahres
 - als erste Maßnahme: Unterschrift DOSB-Ehrenkodex aller Funktionsträger und Menschen mit Trainer- oder Betreuerfunktion von Minderjährigen
 - Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses aller Erwachsenen mit Trainer- oder Betreuerfunktion (innerhalb 2021) sowie alle 4-5 Jahre
 - Erfassung dieser Unterschriften und erw. Führungszeugnisse, um die Auflagen des LSB-Kinderschutzsiegels zu erfüllen

Dieser Vorschlag wurde einstimmig angenommen.

Online-Winterferientraining & Wettkampfhirts

Claudia Becker informierte über das geplante Online-Winterferientraining und bat um

Unterstützung. Sie berichtete außerdem über die Anschaffung von 199 einfachen

Wettkampf-Shirts für alle aktiven Mitglieder, als eine Art „Beitragsrückerstattung“ der Abteilungssonderbeiträge und positive Geste für die Mitglieder.

Wettkampfkleidung

Pina und Carl berichteten vom Planungsstand der neuen Wettkampfkleidung Orientierungslauf. Eine kleine Arbeitsgruppe soll sich damit beschäftigen. Die genaue Planung wird im Portal Trello hinterlegt.

Für die Besprechung weiterer Themen wird es demnächst ein Fachbereichstreffen geben.

Neue Webseite für Orientierungslauf in Berlin und Brandenburg



Hallo OL Interessierte!

Es gibt eine neue Seite vom Landesverband für den Orientierungslauf in Berlin und Brandenburg: olberlin.de

Neben dem neuen Layout, besserer Benutzerführung und Unterstützung von mobilen Endgeräten hat das Webteam des Verbandes versucht nicht nur Informationen für alt eingesessene Oler aufzubereiten, sondern auch explizit Neueinsteiger anzusprechen.

Wenn euch noch Informationen fehlen oder ihr andere Verbesserungswünsche habt wendet auch gerne an Thessa, mich oder gebt Feedback an oeffentlich@olberlin.de.

Wenn euch etwas gut gefällt könnt ihr das auch gerne schreiben, das hebt die Motivation des Webteams.

Ich wünsche Euch auf diesem Wege noch viel Erfolg und Gesundheit im neuen Jahr!

Sportliche Grüße,
Leo

Datum	Minis	Jukis	Jugend	Erwachsene	Schul-AG	Walk-/Lauftreff	
So, 16.06.	–	BLC Hohenschönhausener Gartenlauf// Kinder- und Jugend OL/NOR			–	–	
Mo, 17.06.	–	–	18:00-20:00 C+R	18:00 – 21:00 C+R	–	ab 18:00 K	
Mi, 19.06.	BT Bambiniwettkampf + Sommerfest für alle ☐						
Do, 20.06.	Beginn SOMMERFERIEN (Ferientrainingsprogramm)						
Fr, 21.06.	–	BLC Nordberliner Zugspitzlauf			–	–	
So, 30.06.	–	BLC Grunewaldlauf			–	–	
So, 14.07.	–	BLC Havelllauf			–	–	
Fr, 02.08.	–	DLV Lauf- und Walkingabzeichenabnahme					
So, 04.08.	Ende SOMMERFERIEN (Ferientrainingsprogramm)						

Wettkämpfe

Sonntag, 12. Mai – BMKM Einzelmeisterschaften Würfe

Treffpunkt: 11:00 Uhr am Wettkampfort

Wettkampfort: Stadion Wilmersdorf, Fritz-Wildung-Str. 9, 14199 Berlin

- Berliner Meisterschaften Schleuderballwurf und Steinstoß für alle Altersklassen ab Jg. 2009
- außerdem Rahmenläufe über 800m (ab Jg. 2012) und 3.000m (ab Jg. 2010) + kl. OL-Training
- Es ist absolut notwendig, umgehend eine DTB-ID zu beantragen, wenn noch nicht erfolgt...
- Die Wettkampfteilnahme wird für alle betreffenden Jahrgänge erwartet!
- Keine gemeinsame Anfahrt, weil die Betreuer vor Ort alle als Kampfrichter im Einsatz sind.

Sonntag, 26. Mai – BLC Lichtenrader Meile

Treffpunkt: 8 Uhr 15 (Jugend) bzw. 8.45 Uhr (Erw.) vor Ort

Wettkampfort: Schichauweg 52 / Imhoffweg Parkplatz Werzalit, Berlin-Lichtenrade

- Meldungen an Matthias: berlin-cup@bt-la.de

Mittwoch, 29. Mai – BLC Steglitzer Volkslauf

Treffpunkt: Treffen vor Ort (vor der Tribüne) ab 17.30 Uhr

Wettkampfort: Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 3-17, 12207 Berlin

- Meldungen an Matthias: berlin-cup@bt-la.de

Pfingsten, 8. – 10. Juni – DM Sprint Wochenende

Treffpunkt: TBA

Wettkampfort: Annaberg-Buchholz/Sachsen

- Erster Saisonhöhepunkt OL in Deutschland (Annaberg-Buchholz/Sachsen)
- Programm:
 - Samstag: Bundesranglistenlauf Mitteldistanz,
 - Sonntag: DM Sprint Qualifikation + Finale und DM Sprint-Staffel
 - Montag: Bundesranglistenlauf Langdistanz (verkürzt)
- Interessierte können sich nach Absprache noch anmelden: im O-Manager oder bei Ronny OL@berlinerturnerschaft.de
- Weitere Infos per E-Mail für die Teilnehmenden folgen...

Sonntag, 16. Juni – BLC Hohenschönhauser Gartenlauf

Treffpunkt: TBA

Wettkampfort: Kleingartenanlage „Falkenhöhe-Nord“, Birkholzer Weg 112, 13059 Berlin

- Meldungen an Matthias: berlin-cup@bt-la.de

Mittwoch, 19. Juni – BT-Bambinifest + Sommerfest

Treffpunkt: TBA

Wettkampfort: Willy-Kressmann-Stadion, Dudenstraße 40, 10965 Berlin

- Sportfest für unsere Jüngsten... alle anderen werden als Helferchen gebraucht!
- Infos: www.bt-la.de

BLC-Läufe in den Sommerferien (Meldungen an Matthias: berlin-cup@bt-la.de)

Freitag, 21. Juni – BLC Nordberliner Zugspitzlauf

Treffpunkt: TBA

Wettkampfort: Familienfarm Lübars – Alte Fasanerie 10, 13469 Berlin

- Meldungen an Matthias: berlin-cup@bt-la.de

Sonntag, 30 Juni – BLC Helios-Grunewaldlauf

Treffpunkt: TBA

Wettkampfort: Sportplatz Grunewald, Im Jagen 57/58, 14193 Berlin

- Meldungen an Matthias: berlin-cup@bt-la.de

Sonntag, 14. Juli – BLC Havellauf

Treffpunkt: TBA

Wettkampfort: Am Flensburger Löwen, Ecke Am Großen Wannsee/Zum Heckeshorn in Berlin-Wannsee.

- Meldungen an Matthias: berlin-cup@bt-la.de

Sommertrainingszeiten



ab 29.April gelten unsere Sommertrainingszeiten, wir sehen uns auf dem Sportplatz.

Starker Auftritt bei der DBK Ultralang



Einmal im Jahr trifft sich Deutschlands Orientierungslaufelite um den Meister in der Ultralang Orientierungslauf zu küren.

Dieses Jahr schlug **Anicó Kulow** zu und gewann in 2:06:03 die **Damen-Elite** Klasse! Wir gratulieren recht herzlich und sind mächtig stolz auf unsere Deutsche Meisterin!

Weitere Talentproben legten Pina als dritte in der Alterklasse D-14 und Carlo mit einem guten zweiten Platz in H-18 ab.

Ergebnisse DBK Ultralang



© USV TU Dresden



Erfolgreiches Nebel-Cup Wochenende 2017



Am 11.11. und 12.11. fanden die Berlin Brandenburgischen Meisterschaften (BBM) im Nacht-OL und ein Nord-Ost Ranglisten Lauf in Klein Köris in Brandenburg statt.

Am Samstag Abend starteten wir alle gut gelaunt und voller Energie beim Nacht-OL.

Der Wald war überwiegend gut belaufbar bis auf einige Sümpfe und Wassergräben mit denen einige unbedingt Bekanntschaft machen wollten. Somit verbrachten einige etwas mehr Zeit im Wald hingegen Louis (H10) schon nach 22 Minuten nach Leander Fischer (OLV Potsdam) aus dem Wald kam und somit einen sehr schönen 2. Platz machte.

Wir hatten ganze 4 Sieger davon 3 Meisterschaftssieger und 2 Vizemeister unter uns.

So gab es für Frida, Louis, Lionel, Arved, Ronny und mich Medaillen bei der Meisterschaft im Nacht-OL.



Den Abend ließen wir ausnahmsweise mal in einer kleinen Ferienwohnung im KIEZ Frauensee mit selbstgebackenem Kuchen ausklingen.



Frida und ich nutzen die perfekte Lage um am nächsten morgen einmal kurz in den See zu springen. Wir spürten unsere Füße danach nicht mehr aber großen Spaß hat es trotzdem gemacht.

Kurze Zeit später saßen wir alle munter gemeinsam um den mehr oder weniger kleinen Küchentisch

gequetscht und genossen unter anderem noch einen übrig gebliebenen Geburtstagskuchen

„beste Sportler Nahrung vor dem Wettkampf“ (Hiermit gratulieren wir auch nochmal ganz herzlich wenn auch etwas verspätet Leo und Matthias zum Geburtstag)

Beim NOR-Lauf starteten wir mit in einem minimal größerem Team, bei einigen von uns lief es besser

als am vor Tag und letztendlich fuhren wir mit 4 Siegen, zwei 2. Plätzen und einem 3. Platz wieder nachhause.

Wir erliefen uns einen guten 4. Platz in der Pokal-Gesamtwertung.

Für einige von uns entschied sich schon nach dem NOR-Lauf der Sieg der Nord-Ost Rangliste.

Wir hatten ein schönes Wochenende mit viel Spaß und freuen uns, ich würde mal sagen fast alle schon auf den nächsten Nacht-OL und und haben viel Vorfreude auf den Nebel-Cup nächstes Jahr.



(Text/Fotos: Pina)

Ergebnisse vom BT-City-OL 2017



Danke an alle Läufer für die Teilnahme am BT-City-OL 2017. Wir hoffen ihr hattet einen guten Lauf und viel Spaß.

Ein großes Dankeschön an IHW Alex, die kurzfristig die OL-Karte zur Verfügung gestellt haben und den Familiengarten Eberswalde, speziell an Frau Müller. Durch euch wurde die Durchführung der Veranstaltung kurzfristig ermöglicht.

Vielen Dank auch an die Helfer! Nur mit eurer Hilfe konnten wir die Veranstaltung abwickeln!

Ergebnisse

Leider gab es zu Beginn des Laufens einen falsch positionierten Posten (Postencode 111). Dafür möchten wir uns in aller Form bei den Läufern entschuldigen! Da der Posten-Standort danach korrigiert wurde hat die Wettkampfleitung aus Gründen der Fairness beschlossen, die Splitzeiten zum Posten 111, und weg vom Posten 111 zu annullieren.

Die Ergebnisse weisen die annullierten Strecken je Bahn auch aus. Betroffen davon sind die Kategorien H-14, D-14, H35, D45, D55, D65, H65, DE, HE

Hier die Ergebnisse:

Ergebnisse

Zwischenzeiten nach Kategorien

Zwischenzeiten nach Bahnen

BT-City-OL findet in Eberswalde statt



Die Berliner Turnerschaft lädt kurz vor Saisonende als Auftakt des Saisonhöhepunktes zum Sprint-OL in den Familiengarten Eberswalde. Leider konnte das avisierte Debüt in der Altstadt von Bernau wegen absurder Behördenaufgaben nicht stattfinden. Umso glücklicher sind wir, euch kurzfristig eine würdige Alternative präsentieren zu können. Einige mögen den Familiengarten noch aus dem Jahr 2011 in Erinnerung haben, als der SV IHW Alex hier um die Punkte laufen lies. Unseren Freunden aus diesem Verein gilt großer Dank für die spontane Bereitschaft, die Karte zur Verfügung gestellt zu haben. Bei der laufenden Aktualisierung ist allerdings festzustellen, dass sich doch so einiges getan hat und euch so ein Sprint mit technisch schwierigen Passagen im detailreichen Parkgelände erwartet. Und ganz „nebenbei“ gibt's auch noch ordentlich Punkte für die Deutsche Park Tour: 110 Punkte warten auf die Categoriesieger(innen)... Und das nun ziemlich bequem vom Massenquartier in Eberwalde zu erreichen. Herzlich willkommen!

Freie Startzeitwahl zwischen 16:30 Uhr und 19:00 Uhr!

DPT-Kategorien: D/H-14, D/H-18, D/H19, D/H35, D/H45, D/H55, D/H65

Rahmenkategorien: D/H-10, Anfänger/Beginner-OL kurz (BK) und lang (BL)

Weitere Informationen zur Veranstaltung findet Ihr hier.

