

BTLA-Frühlingsfest am 24.März 2023

RunUp



Einladung zum BTLA-Frühlingsfest

BTLA-FruehlingsFest

10. Februar Abteilungsversammlung LA/OL sowie Lauftreff für alle



Hier geht es zur Einladung, siehe Link.

BT-LA-Jahreshauptversammlung23

Fit durch den Advent



Mit diesem Fitness-Adventskalender wünscht euch das BT-LA-Team eine schöne Adventszeit!

Hier als PDF hinterlegt: Fit im Advent 2022, Kalender mit Fitness-Übungen

Training in der Herbst-/Wintersaison



Liebe Sportfans, Infos zu den Trainingszeiten der Herbst-/Wintersaison findet ihr hier: „Trainingszeiten“ Euer BT-LA-Team

Herbstferien vom 21. Okt bis 6. Nov 2022



Liebe Sportfans,

wir wünschen allen tolle Herbstferien! Fühlt euch herzlich eingeladen das BT-LA Trainingsangebot zu nutzen: siehe PDF; BT-LA-Training in den Herbstferien

Hier noch eine kleine Ergänzung: „Nächster Walkertreff ist am 4.11. um 16:30 an der Goldelse – Große Sternallee. Wir wollen die vermessene ParkRunning (siehe auch die entsprechende App) Strecke 5 km walken. Mit lieben Grüßen und besten Wünschen Dieter“

BT-LA-Herbstferien_2022

Trainingsbeginn für Lauf- und Mehrkampffans



Am **Freitag, 19. August 2022** starten wir mit Lauf- und Walkingtreff, sowie mit dem LA-Training. Noemi, Basti und Dieter sind von 17:00-18:30 Uhr für euch auf dem Platz.

Ab KW34 sind wir wieder zu den regulären Trainingszeiten auf dem Platz anzutreffen:

- Mo 18:00-20:00 Uhr
- Mi 16:30-18:30 Uhr
- Fr 16:50 – 20:00 Uhr

Bitte reserviert euch den 9. September (Fr) für einen kleinen Trainingswettkampf.

Alle DM Sprint OL- und JLVK- Starter kommen bitte am 22.8. oder 24.8. zum Training und reservieren sich den 28.8.22 als NOR und Trainingstermin.

Wir freuen uns auf euch.

BT-LA-Team

Sommerferien



Liebe Sportfreunde*Innen,

folgende Ferien-Trainingstermine stehen z.Z. für euch zur Verfügung ☐

- KW29 **Freitag, 22. Juli 2022** 17:00-18:00 Uhr Einführung **Treppentraining** (Kinder- und Anfänger geeignet) mit Arved und Claudi
- KW30 **Donnerstag, den 28.7.** gibt es einen **Radfahrtermin für das Sportabzeichen** mit **Konni** auf dem Tempelhofer Feld. Treffpunkt ist um 17.00 Uhr am Eingang Tempelhofer Damm rechts an der Infotafel ParkRunning. Disziplinen/Rad: 200m Sprint, 5km Ausdauer Jugend, 20km Ausdauer Erwachsene.
- Schwimmtermine bitte individuell anfragen.
- KW33 am **Freitag, 19. August 2022** 17:00-18:30 Uhr starten wieder mit Lauf- und Walkingtreff, sowie mit dem LA-Training Noemi, Basti und Dieter
- ab KW34 sind wir wieder zu den regulären Trainingszeiten auf dem Platz anzutreffen:
 - Mo 18:00-20:00 Uhr
 - Mi 16:30-18:30 Uhr
 - Fr 16:50 – 20:00 Uhr

In diesem Jahr steht nicht so viel auf dem Ferienprogramm, aber wir sind offen für alle Ideen und freuen uns auf Anfragen und Vorschläge.

Bitte per Mail: [Leichtathletik\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de) oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team

Orientierungslauf im Rahmen der Schulsportwoche



Berlins Nachwuchs zeigte sich fit, motiviert und mit klugem Köpfchen...

Am 1. Juli 2022 fand im Gleisdreieckpark im Rahmen der Schulsportwoche ein vereinsübergreifend organisiertes Orientierungslauf-Training für Schüler*innen aller Altersklassen statt. Start und Ziel war direkt am Technik Museum. 152 Teams (circa 450 TN) starteten in 2er-, 3er- oder 4er-Teams. Davon haben 145 Teams erfolgreich alle Posten gefunden, nur 37 Teams hatten Fehlstempel, weil sie etwas ausgelassen oder die Reihenfolge nicht beachtet hatten. 7 Teams haben die Bahn nicht beendet. Das ist eine sehr gute Quote für Anfänger. Berlins Nachwuchs zeigte sich fit, motiviert und mit klugem Köpfchen. Die schnellsten Zeiten wurden von Teams vom Heinrich Hertz Gymnasium gelaufen: 20:10 min auf der langen Bahn, 13:11 min auf der kurzen Bahn.

Hier findet ihr die Ergebnisse und Infos zu Orientierungslauf, OL-Vereinen und Trainingsmöglichkeiten in der Nähe: <https://www.olberlin.de>

Leider ist uns das eigene Training am Nachmittag weggeschwommen, aber die wenigen die am Trainings-OL oder Bambiniwettkampf teilgenommen haben, hatten großen Spaß!

Das BT-LA-Team sagt herzlichen Dank an alle fleißigen Helfer*innen, danke für alle Materialleihgaben und Zuarbeiten & natürliche vielen Dank für eure Rege Teilnahme, wir wünschen allen kleinen und großen Sportler*innen schöne Ferien!



Schul-OL 22, Trainingsvorbereitungen, Foto: P. Mauch



Schul-OL 22, Orientierungslaufkarte, Kompass und Chip, , Foto: P. Mauch,



Schul-OL 22, Helfer beim Aufbau, Foto: P. Mauch



Schul-OL 22, Ehrenamtliche Sportler*innen verschiedener Vereine geben eine Einweisung in die Sportart Orientierungslauf . Im Hintergrund ist das Ziel zu sehen., Foto: P. Mauch,



Schul-OL 22, Orientierungslaufposten Nummer 120, Foto: P. Mauch,



Schul-OL 22, Postenstandort am Trinkbrunnen, im Hintergrund das Stellwerk im Park Gleisdreieck, Foto: P. Mauch,

BT- Bambiniwettkampf 6. Juli 2022, bei uns sind alle Gewinner*innen :)



am 6. Juli lud die LA/OL-Abteilung herzlich zum Bambiniwettkampf ins Leichtathletikstadion ein. An fünf verschiedenen Spielstationen zum Thema Laufen, Springen, Werfen konnten sich die BT-Kinder nach Herzenslust austoben. Zum Abschluss gab es wieder die traditionelle Stadionrunde und



einen Mini-OL.

Nachdem uns unser Sportfest für den BT-LA-Nachwuchs nach dem Schul-OL am Freitag Nachmittag (1.7.) sprichwörtlich weggeschwommen ist, wurden wir am traditionellen letzten Trainingsmittwoch mit Traumwetter zum Bambiniwettkampf belohnt. 75 Kinder anderer BT-Abteilungen nahmen am Wettbewerb teil und zeigten sich gut gelaunt, fit und bestens vorbereitet. Der LA-Nachwuchs betreute die einzelnen Stationen und unsere Kinder der Schul-AG sowie eine große Gruppe der jüngeren LA-Athleten*innen nahm ebenfalls am Wettbewerb teil.



Bambiniwettkampf 22, BT-Kinder beim Warm Up, Foto: Fam. Dethlefsen

Im Anschluss verabschiedeten wir unsere Gäste und es trudelten so nach und nach unsere Sportler*innen zum Saisonabschluss ein. Bei Picknick, Seil Springen, Boccia, Kubb und vielen schönen Gesprächen ließen wir den Abend ausklingen. Dank vieler helfender Hände, war auch das Aufräumen schnell erledigt.

Herzlichen Dank an alle die unserer Einladung gefolgt sind und an alle, die zum Gelingen beigetragen haben!

Das BT-LA-Team wünscht schöne Sommerferien!

Berliner Läufercup BT-LA-Team wieder mit dabei



Liebe Sportfreunde*Innen,

der nächste Lauf ist am 12.06.2022 der Hohenschönhausen Gartenlauf (vorletztes Lauf für die Ki-/Ju-Wertung). Bitte meldet euch bei Sven, Alles was zwei Beine hat ist herzlich willkommen ☐ Hier geht's zu den Infos.