

# Nominierung EYOC & JWOC 2021, Pina wir gratulieren dir!

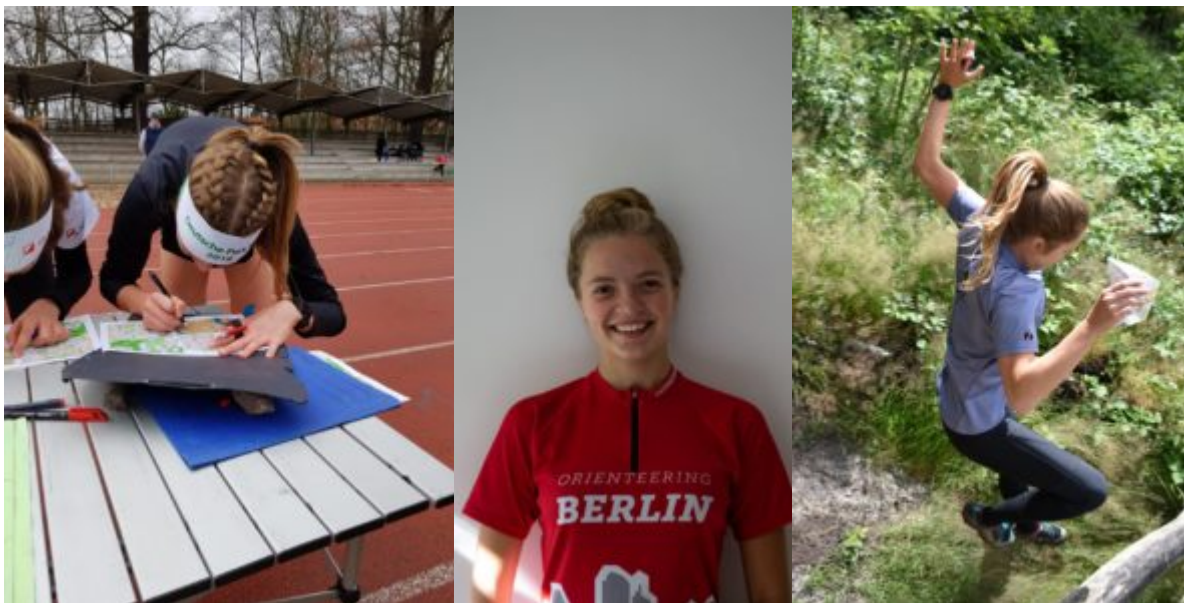


Wir freuen uns und gratulieren **Pina Mauch Berliner Turnerschaft Korp.** zu ihrer **Nominierung** zur **Jugend-Europameisterschaft (EYOC)** 19.-22. August 2021 in Vilnius/Litauen) und zur **Juniorenweltmeisterschaft (JWOC)** im September 21 in der Türkei. Unsere Glückwünsche möchten wir auch der Berlinerin Charlotte Leonhardt und allen weiteren Nominierten aussprechen!

BTOLÈ, für die Wettkämpfe 2021 wünschen wir viel Erfolg!

BT-LA-Team

Hier geht es zum Bericht auf der [0-sport.de](https://www.0-sport.de)-Seite, siehe Link



---

## BTLA Training in den Sommerferien Juli



Liebe Sportfreunde\*Innen, ab KW 26 stehen folgende Ferien-Trainingszeiten für euch zur Verfügung ☐

- Mittwoch, 17:00-19:30 Uhr zum Individualtraining oder:
  - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
  - 17:30-19:00 Uhr Kinder und Jugendtraining
  - 9:00-9:30 Uhr "Sanfte Morgengymnastik" immer mittwochs (online per Jitsi)
- Freitag, 17:00-19:30 Uhr zum Individualtraining oder:
  - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
  - 17:30-19:00 Uhr Kinder ab 10 J. und Jugendtraining
  - 17:15-18:30 Uhr Walkingtreff
  - 18:00-19:15 Uhr Laufftreff

Auf dem Programm stehen Spaß, Sportabzeichen-, Fitness-, Ausdauer- und OL-Training. Wir freuen uns auf euch ☐

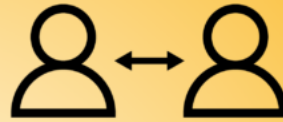
Für Informationen oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail: [Leichtathletik\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de) oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team

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

# FAIR PLAY

HEISST JETZT...



**DISTANZ HALTEN**  
– WANN IMMER MÖGLICH



**FREILUFT-  
AKTIVITÄTEN**  
NUTZEN



**KÖRPER-  
KONTAKTE**  
AUF EIN  
MINIMUM  
BEGRENZEN



ANGEHÖRIGE VON  
**RISIKOGRUPPEN**  
BESONDERS SCHÜTZEN



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



**TRAININGSGRUPPEN**  
KLEIN HALTEN



**HYGIENEREGELN**  
EINHALTEN



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



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

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 ☐

# Training auf dem Platz im Juni 21



Liebe Sportler\*innen, wir trainieren wieder montags, mittwochs und freitags unter besonderen Auflagen (mit Hygienekonzept und in Kleingruppen) auf dem Platz. Ab dem 4.6. gilt die Testpflicht nur noch für Erwachsene. Wir laden euch herzlich zum Training ein ☐ Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung:

- Mo – Training ab 31.5.21 – am 07.06.21 Ausflug zum Lauf – BT-ParkTour
- Mi – Training
- Fr – Training

Zusätzlich gibt es ein **Laufangebot**, siehe BT ParkTour 2.Virtueller Lauf vom 28.Mai bis 13. Juni 21

#### **& Onlinetraining im Juni:**

- **Mittwochs**, um 9:00-9:30 Uhr “Sanfte Morgengymnastik 50+” Einen Einladungslink(per **Jitsi**) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Freitags**, um 19:30-20:15 Uhr Fitnesstraining der LA-Jugend mit von Pepe ☐ Einen Einladungslink(neu, Meeting über **Teams!**) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de

Auch in den **Sommerferien** wird es Mi und Fr ein reduziertes Trainingsangebot geben.

**Bitte beachtet die Hinweise zum Training, siehe unten.**

Alle die noch keine Zeit zugeteilt bekommen haben und für alle die Fragen zum Training und zur Organisation haben, wendet euch bitte an Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

#### **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 ☐

# VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

## FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln  
ab 4. Juni 21



**DISTANZREGELN**  
EINHALTEN



**KONTAKT**  
NACHVERFOLGUNG  
**ANMELDUNG**



**HYGIENEKONZEPT**

WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND

**DOSB**



### Trainingsregeln:

**Hygieneregeln** bleiben bestehen:  
Mund/Nase Bedeckung, Anwesenheitsliste,  
Gerätereinigung, **Einhaltung von 1,5 m Abstand** usw.

**Kontaktloser** Sport im Freien für Kinder  
• bis **13 Jahren** in festen Gruppe von max. 20 TN  
• **Kinder ab 14 Jahre** max. 10 TN/Gruppe

**Testpflicht** für Erwachsene bleibt bestehen.



Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/  
Nasenschutz betreten/verlassen.

Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere  
Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer\*innen können einen tagesaktuellen Negativtest  
vorweisen.

**Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!**

**BT ParkTour 2. Virtueller Lauf vom**

# 28. Mai bis 13. Juni 21



Leo & Konni laden zum zweiten Lauf ein! Nach der Ostermeile gibt es nun den nächsten Wettbewerb der **BT ParkTour**. Dazu wurde eine Runde im Fritz-Schloss-Park in Berlin-Mitte markiert und ihr habt vom **28. Mai -13. Juni 2021** die Möglichkeit die Strecke mit Familie oder Freunden zu Laufen oder zu Wandern. Am 7.6. (statt Mo-Training) und 12.6.21 organisieren wir außerdem einen Trainingslauf vor Ort und geben Hilfestellung bei der Zeitnahme. Bitte lest alle Informationen und wendet euch bei Fragen an die angegebenen Kontaktdaten, siehe Ausschreibung.

Viel Spaß wünscht das BT-LA-Team!

Hier geht es zur Ausschreibung Seite 1, siehe Link [Seite 2](#),  
Datenschutzerklärung, siehe Link

Ausschreibung:

[BT\\_ParkTour\\_Lauf\\_2\\_Juni21](#)

Für Läufer\*innen & Walkerinnen aller Altersklassen und jeglichen Fitnesszustandes. Wir freuen uns über alle die sich bewegen ☐



Start, siehe Foto:

Strecke/ Runde ist mit Steinen markiert (re im Bild)



links

Runde, rechts Ziel



Ziel □



# Training auf dem Platz Mai 21



**Update am 21.05.21**, Liebe Sportler\*innen, ab dem 19.5.21 dürfen **alle** wieder unter besonderen Auflagen (mit Hygienekonzept, getestet und in Kleingruppen) draußen Sporttreiben. Wir trauen uns die Umsetzung zu und laden euch herzlich zum Training □ Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung:

- Mo – Training ab 31.5.21 – am 07.06.21 Ausflug zum Lauf – BT-ParkTour
- Mi – Training
- Fr – Training

**Bitte beachtet die Hinweise zum Training, siehe unten.**

Alle die noch keine Zeit zugeteilt bekommen haben und für alle die Fragen zum Training und zur Organisation haben, wendet euch bitte an Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,

in KW19 beginnen wir mit dem praktischen Training im Willy-Kressmann-Stadion. Zunächst unter den strengen Auflage der Bundesnotbremse für Kinder U14 und Helfer. Für ein paar Testgruppen gab es schon eine Einladung, Lutz Trainingskinder starten in KW20. Wir hoffen, das es auch für die Älteren bald wieder Training geben darf.

## **Onlinetrainingsangebote im Mai:**

- **Mittwochs**, um 9:00-9:30 Uhr „Sanfte Morgengymnastik 50+“ Einen Einladungslink(per Jitsi) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Freitags**, um 19:30-20:15 Uhr Fitnesstraining der LA-Jugend mit von Pepe □ Einen Einladungslink(neu, Meeting über Teams!) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Montags** und **donnerstags** gibt es **BT-Angebote für Kinder**, dazu könnt ihr euch im BT-Kalender eintragen, hier gehts zu den Infos.

Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

## **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 ☐

# VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

## FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln  
Bundes-  
Notbremse



**DISTANZREGELN**  
EINHALTEN



**KONTAKT**  
NACHVERFOLGUNG

**ANMELDUNG**



**HYGIENEKONZEPT**

WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND

**DSB**



### Trainingsregeln:



**Individualsport**  
alleine sowie zu zweit  
oder mit Menschen des  
eigenen Haushalts unter  
Einhaltung von  
**1,5 m Abstand**

**Kontaktloser**  
Sport im Freien für  
Kinder bis einschließlich  
**13 Jahren** in festen  
Gruppe von **5 Personen**  
**unter Anleitung**  
**1 Betreuer\*in**

Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/  
Nasenschutz betreten/verlassen.

Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere  
Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer\*innen können einen tagesaktuellen Negativtest  
vorweisen.

**Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!**

# OL Training in Alt-Tempelhof am 7. und 8. Mai



Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,  
am Freitag, den 7. Mai 2021 von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr und Samstag,  
den 8. Mai 2021 von 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr bieten wir euch ein  
Orientierungslauftraining (Anfänger geeignet) im Alten Park in der  
Nähe vom Rathaus Tempelhof an. Es gibt drei Strecken: leicht, mittel  
und schwer. Bitte reserviert euch bis Donnerstag eine Trainingszeit.  
Das BT-LA-Team freut sich auf eure Teilnahme.

Trainingsinfos, siehe PDF:

BT\_OL\_Training7\_und\_8\_Mai21

Bitte beachtet die Trainingsregeln das Training im Park, siehe Foto:

# VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

## FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln  
Bundes-  
Notbremse



**DISTANZREGELN**  
EINHALTEN



**KONTAKT**  
NACHVERFOLGUNG

**ANMELDUNG**



**HYGIENEKONZEPT**

WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND

**DSB**



### Trainingsregeln:



**Individualsport**  
alleine sowie zu zweit  
oder mit Menschen des  
eigenen Haushalts unter  
Einhaltung von  
**1,5 m Abstand**

**Kontaktloser**  
Sport im Freien für  
Kinder bis einschließlich  
**13 Jahren** in festen  
Gruppe von **5 Personen**  
**unter Anleitung**  
**1 Betreuer\*in**

Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/  
Nasenschutz betreten/verlassen.

Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere  
Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer\*innen können einen tagesaktuellen Negativtest  
vorweisen.

**Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!**

# Lauf-ABC-Teil 1 Trainingsanregungen für unsere Sportler\*innen



Lauf-ABC Teil 1, als Warm Up oder Koordinationsübungen.

Herzlichen Dank an Ina, Arved und Familie Quabeck! Viel Spaß beim Training wünscht das BT-LA-Team!

Übungsbeschreibungen/ Anleitung, per PDF, siehe Link

BT-LA-TrimmdichLaufABC

---

## Spielidee für unsere Minis U6



Tanzworkout und Spielideen für Regentage, viel Spaß beim Ausprobieren!

BT-LA Hubschrauber-Bastelanleitung, siehe PDF

Die kreative Bewegungsstunde-Bastelanleitung, siehe PDF

---

## Training nach den Osterferien



Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,

auch im April gibt es mittwochs und freitags virtuelle Trainingstreffen:

- mittwochs um 9:00 Uhr „Sanfte Morgengymnastik 50+“ Unsere Empfehlung ist auch für Eltern ☐ Der Link zum Mitmachen, s.u.
  - Trainingstipps für den Frühling – Bewegte Pause Teil I, Übungsanleitung, siehe PDF
- mittwochs um 17:30 Uhr und freitags um 17:30 Uhr Fitnesstraining für Kinder und Jugendliche. Das Training übernehmen immer ältere Kinder/Jugendliche mit der Hilfe von Claudi
- freitags um 17:00 Uhr gibt es Training für unsere Jüngsten (ca 8 Jahre und jünger)  
in KW15 spielen wir „Das Bewegte Kartenspiel“ wer neugierig ist, darf es gern schon mal anschauen:
  - BT-Jugend – Der Bewegungsraum, hier geht es zum Video.
  - Bewegtes Kartenspiel Trainingsplan für unsere Jüngsten & Familie, siehe PDF

Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten.

- Bis zum 24.04.21 stehen euch auch noch Oster-Meile, siehe Link und Oster-OL, siehe Link, zur Verfügung. *Leo hat 101 Osterhäschen, die als Belohnung auf die Teilnehmer warten* ☐

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Wir sehen uns beim Training. Liebe Grüße vom BT-LA-Team

FrühlingstrainingTeil\_I

---

# 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:



Event:

First Name:

Surname:

Meile GERBE BT Hasenheide Beginner PXAC

Fern GERBE BT Hasenheide Große Meile PXAC

Check Group: GERBE BT Hasenheide KleineOsterMeile 2021 PXAC

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](mailto:oster-meile-2021@bt-la.de) oder ihr kontaktiert uns direkt über die Telegramgruppe.