

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 Datei denn auf folgender Webseite hoch:
<http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Bei Event am besten nach Hasenheide suchen:



The image shows a registration form with the following fields and options:

- Event: Hasenheide
- First Name: [Empty]
- Surname: [Empty]
- Gender: Male, Female
- Check Group: GERBE BT Hasenheide Fortgeschrittene PXAC, GERBE BT Hasenheide Beginner PXAC, GERBE BT Hasenheide Große Meile PXAC, GERBE BT Hasenheide Kleine OsterMeile 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 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:



Dokumente als PDF zum Download

Technische Hinweise

Streckenbeschreibung Große Oster Meile

Streckenbeschreibung Kleine Osterrunde

Training in den Osterferien



Liebe Sportfreunde_Innen,

in den Osterferien möchten wir euch ein vielseitiges Bewegungsangebot zur Verfügung stellen. Infos (werden noch ergänzt):

- **Morgengymnastik** per Jitis-Meet am **Karfreitag** und am **Freitag**, den **9.4.21**
 - um 9:30 Uhr für unsere Jüngsten & Familien – mit Claudi –
 - um 10:00 Uhr für alle Großen – mit Pepe & Sonny
 - **Mittwoch**, den **7.4.21**
 - um 9:00 Uhr **leichte Morgengymnastik für 50+** -mit Claudi-
 - um 9:30 Uhr **Frühsport** für alle, die nicht gern lange schlafen.
 - *Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten.*
- **Abendsport** per Jitis-Meet am **Mittwoch**, den 31.3.
 - um 17:00 Uhr für unsere Jüngsten & Familien – mit Claudi –
 - um 17:30 Uhr für alle Großen
 - *Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten*
- **Oster-OL** in der Hasenheide – von Leo – steht über mehrere Tage zu Verfügung –
- **Ostermeile** in der Hasenheide – von Leo – steht über mehrere Wochen zu Verfügung
 - für Jedermann zum Laufen oder Walken
 - intern kann man es als 2er-Teamwettbewerb laufen – bei Fragen hilft euch Konni
- **„Foto das Jahres“** Wettbewerb – mit Noemi & Ivonne
 - *Den Einladungslink könnt ihr per Mail*

(Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) erhalten

- „**Das 1*1 der Trainingslehre**“ – mit Claudi – Onlinelehrgang an zwei Termin (30 min + kurzes Training)
 - *Anmeldung und Terminabsprache per Abstimmung. Den Einladungslink könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) erhalten.*
- **Neues Trainingsvideo** – mit Familie Quabeck & Arved – von Ina und Claudi – erscheint in KW14

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Herzliche Grüße und trotz aller Umstände ein schönes Osterfest wünscht das

BT-LA-Team

BT-LA-Lauf-und-Fitness-Spiel Ausmalvorlage

BT-LA-Lauf-und FitnessSpielAusmalvorlage_compressed

Training im März 2021



Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,
bis wir wieder gemeinsam trainieren können versuchen wir euch verschiedene Trainingsangebote zu schaffen.

- Immer **mittwochs** und **freitags** gibt es ein **virtuelles Trainingstreffen**:
 - **mittwochs um 17 Uhr** und **freitags um 17:30 Uhr** Fitnesstraining für Kinder und Jugendliche. Das Training übernehmen immer ältere Kinder/Jugendliche mit der Hilfe von Claudi
 - in KW 9-12 gibt es Training mit Ida und Pepe.
 - **freitags um 17:00 Uhr** gibt es Training für unsere Jüngsten (ca 8 Jahre und jünger)
 - am Ausmal-Lauf- & Fitnessplan für Minis KW11/12
 - am Ausmal-Lauftrainingsplan für Minis KW9/10
 - am Bastelanleitung für ein Gymnastikband für Minis KW10/11

BT-Jugend – Der Bewegungsraum: Übungen mit dem Gymnastikband, hier geht es zum Video, BT-Jugend Bewegungsraum-Übungen mit Band

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

- Im März wollen wir im Team 2000 Kilometer sammeln. Sei dabei und schreib uns deine Trainingskilometer die du mit deiner Familie mit Laufen, Wandern, Rad-, Roller-, Inliner- Fahren sammelst. Jeder Kilometer zählt!
- In den Osterferien möchten wir ein vielseitiges Bewegungsangebot zur Verfügung stellen.

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

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 3. März 2021)**:

- Orientierungslauftrainingsangebote findet ihr auf der neuen <https://olberlin.de> Seite.
- Fitness für die ganze Familie (Grundschul-, Vorschulalter und jünger)
- BT-Jugend Kanal bei YouTube mit diversen Sportangeboten, um die Zeit bis zur Wiedereröffnung der Hallennutzung zu überbrücken, hier gehts zum Angebot: <https://youtu.be/NTrtoyIq8sA>

BT-LA-Lauf-und FitnessSpielAusmalvorlage_compressed

Würfelspiel für die ganze Familie



Hier findet ihr die Spielanleitung als PDF und einen

- Trainingsplan mit Wochenübersicht (U6) und Spielvariationen ☺
- Spielversion mit Ausmalvorlage
- Spielversion mit 36 Abstreichfeldern

Wir bedanken uns herzlich bei den sportlichen Akteuren und bei Ina (BT Jugend Bewegungsraum) Markus (BT-Vertreter der Jugend) für die Umsetzung des Projekts.

Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Sport!

Spielversion mit 36 Abstreichfeldern

BT-LA-Spiel-Version_36_Abstreichfelder

Spielversion mit Ausmalvorlage

BT-LA-Spiel-Ausmalvorlage_compressed

Trainingsplan mit Wochenübersicht (U6) und Spielvariationen □

BT-Jugend_Kreative_Bastelstunde_Würfel-Trim-Dich-Fit

Training im Februar 2021



Liebe Sportler_Innen, liebe Eltern,

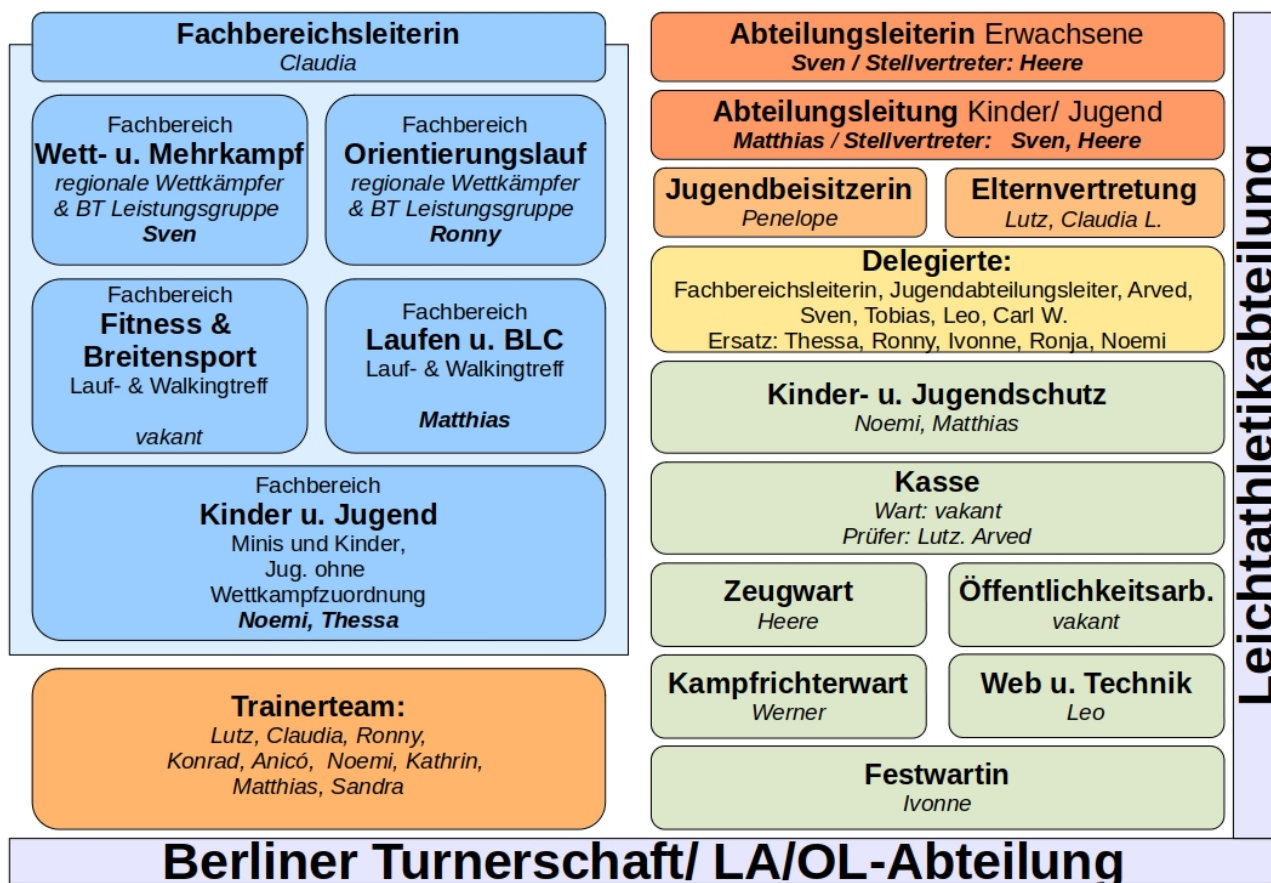
ab sofort gibt es mittwochs und freitags um 17 Uhr für ca. 30-40 Minuten ein virtuelles Trainingstreffen per Jitsi Meet. Den Einladungslink erhaltet ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe. Vielen Dank an Kumbier IT für die unentgeltliche Bereitstellung dieses Services.

Ina und Markus haben einen BT-Jugend Kanal bei YouTube erstellt. Sie wollen dort kleine Sportvideos mit diversen Angeboten (überwiegend für Kinder) darbieten, um die Zeit bis zur Wiedereröffnung der Hallennutzung zu überbrücken. Hier gehts zum Angebot: <https://youtu.be/NTrtoyIq8sA>

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

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 12. Februar 2021):**

- Fitness-Spiel für die ganze Familie
- BT-Jugend_Kreative_Bastelstunde_Würfel-Trim-Dich-Fit
- Orientierungslauf oder -wandern ab 5.12. Update: 07.02.2021 Die Posten stehen nicht mehr zur Verfügung, aber zum Üben ist es trotzdem geeignet.
- BTFB Kinderturntag 2020 – Sportidee für unsere Jüngsten (4-8J.)



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.

27.01.21 Einladung zur Jahreshauptversammlung der Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf



Hier geht es zur Einladung: am **Mittwoch, den 27.01.2020 um 18.00Uhr** in virtueller Form.

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 Layouts, 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

OL-Bundeskadernominierung 2021, Pina wir gratulieren dir!



Das deutsche Nachwuchsteam bei einem früheren Einsatz
Foto: Anne-Katrin Klar

Wir freuen uns und gratulieren Pina Mauch Berliner Turnerschaft Korp. zur erneuten Nachwuchskadernominierung auf Bundesebene. Unsere Glückwünsche möchten wir auch den beiden Berlinern Charlotte Leonhardt und Marvin Goericke von SV IHW Alex 78 Berlin aussprechen!

BTOLÉ, für das Jahr 2021 wünschen wir erfolgreiche Wettkämpfe!

BT-LA-Team

Hier geht es zum Bericht auf der 0-sport.de-Seite, siehe Link

BTFB Kinderturntag 2020 -Sportidee für unsere Jüngsten



Kinderturnabzeichen @ home Sportliche Wochenaufgabe für unsere Jüngsten ☐ Im Beitrag sind auch BT-Turnkinder zu sehen. Viel Spaß wünscht das BT-LA-Team

BTFB/Turnen, Beitrag Hauptstadt TV „Aufgrund der aktuellen Ereignisse kann der Tag des Kinderturnens nicht wie gewohnt stattfinden, deswegen bringen wir ihn dieses Jahr zu Euch!

Freut Euch auf das Kinderturnabzeichen @ home, die Purzelbaum-Challenge, Einblicke ins Berliner Kinderturnen, spannende Expertenrunden und vieles mehr!!“