

Training in der Sommersaison

Trainingszeiten

BTLA-Frühlingsfest am 24.März 2023 **RunUp**



Einladung zum BTLA-Frühlingsfest

[BTLA-FruehlingsFest](#)

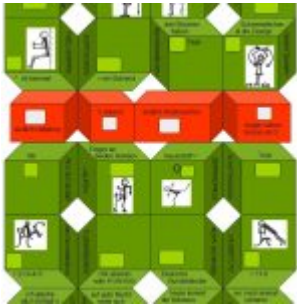
10. Februar Abteilungsversammlung **LA/OL sowie Lauftreff für alle**



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

Orientierungslauftraining am Spektensee, Sa 22.10. um 11:00 Uhr



Liebe OL-Fans,

am Samstag wollen wir auf dem Festpostennetz von IHW-Alex ein OL-Training anbieten und im Anschluss mit euch Picknicken und Spielen. Freunde und Familie sind auch gern gesehen. Euer BT-LA-Team

OL_Training_Spektepark

Herbstferien vom 21.0kt 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

BMKM Leichtathletik Würfe + 800m und

3000m Bahnlauf



Für alle LA-Fans, veranstalteten wir am 9. September einen kleinen Wettkampf und freuten uns über rege Teilnahme. Euer BT-LA-Team

BMKM Leichtathletik Würfe, Ergebnisse

Ausschreibung, siehe Link

Rahmenwettbewerbe: 800 m- und 3000 m-Bahnlauf

Wann: Freitag, 9. September 2022

Ort: Willy-Kressmann-Stadion

Vorläufiger Zeitplan: 17:00-19:00 Uhr

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