

# Trainingsausfall am Mi 24.05. und am Mi 31.05.23 Steglitzer Volkslauf



Lieber Nachwuchs, leider muss heute krankheitsbedingt das LA-Training ausfallen. Bitte lauft selbst eine kleine Trainingsrunde und meldet euch zahlreich zum Steglitzer Volkslauf am 31.05. Hier geht's zu den Infos: LA-WK-INFO\_Steglitzer\_VL2023, siehe pdf

Terminausblick:

- Mittwoch, 24.05. Trainingsausfall- krankheitsbedingt
- Mittwoch, 31.05. Trainingsausfall- Ausflug Steglitzer Volkslauf
- Sonntag, 11.06. BMKM Berliner Mehrkampfmeisterschaften (Teil 1)
- Freitag, 30.6. BM Steinstoßen (Teil 1) + 800 m-, 1000 m-, und 3000 m-Bahnlauf
- Samstag, 01.07. BT-Sommerfest am Kleinen Wannsee (inkl. Meisterehrung 22)
- Mittwoch, 12.7. Bambinifest + Sommerfest

Wir freuen uns über jede/n, der mit dabei ist ☐

BT-LA-Team

LA-WK-INFO\_Steglitzer VL2023

---

## 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

---

## 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

---

## **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