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 **Donnertag, 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 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, Orientierungslaufkarte, Kompass und Chip, , Foto: P. Mauch,

Schul-OL 22, Helfer beim Aufbau, 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,

Schul-OL 22, Trainingsvorbereitungen, 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,