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, Ehrenamtliche Sportler*innen verschiedener Vereine geben eine Einweisung in die Sportart Orientierungslauf . Im Hintergrund ist das Ziel zu sehen., Foto: P. Mauch,



Schul-OL 22, Orientierungslaufkarte, Kompass und Chip, , Foto: P. Mauch,



Schul-OL 22, Orientierungslaufposten Nummer 120, Foto: P. Mauch,



Schul-OL 22, Helfer beim Aufbau, 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

BT- Bambiniwettkampf 6. Juli 2022, bei uns sind alle Gewinner*innen :)



am 6. Juli lud die LA/OL-Abteilung herzlich zum Bambiniwettkampf ins Leichtathletikstadion ein. An fünf verschiedenen Spielstationen zum Thema Laufen, Springen, Werfen konnten sich die BT-Kinder nach Herzenslust austoben. Zum Abschluss gab es wieder die traditionelle Stadionrunde und

einen Mini-OL.

Nachdem uns unser Sportfest für den BT-LA-Nachwuchs nach dem Schul-OL am Freitag Nachmittag (1.7.) sprichwörtlich weggeschwommen ist, wurden wir am traditionellen letzten Trainingsmittwoch mit Traumwetter zum Bambiniwettkampf belohnt. 75 Kinder anderer BT-Abteilungen nahmen am Wettbewerb teil und zeigten sich gut gelaunt, fit und bestens vorbereitet. Der LA-Nachwuchs betreute die einzelnen Stationen und unsere Kinder der Schul-AG sowie eine große Gruppe der jüngeren LA-Athleten*innen nahm ebenfalls am Wettbewerb teil.



Bambiniwettkampf 22, BT-Kinder beim Warm Up, Foto: Fam. Dethlefsen

Im Anschluss verabschiedeten wir unsere Gäste und es trudelten so nach und nach unsere Sportler*innen zum Saisonabschluss ein. Bei Picknick, Seil Springen, Boccia, Kubb und vielen schönen Gesprächen ließen wir den Abend ausklingen. Dank vieler helfender Hände, war auch das Aufräumen schnell erledigt.

Herzlichen Dank an alle die unserer Einladung gefolgt sind und an alle, die zum Gelingen beigetragen haben!

Das BT-LA-Team wünscht schöne Sommerferien!

Berliner Läufercup BT-LA-Team wieder mit dabei



Liebe Sportfreunde*Innen,

der nächste Lauf ist am 12.06.2022 der Hohenschönhausen Gartenlauf (vorletztes Lauf für die Ki-/Ju-Wertung). Bitte meldet euch bei Sven, Alles was zwei Beine hat ist herzlich willkommen Hier geht’s zu den Infos.

Sondertraining, am Fr, 27. Mai 22 und Steglitzer Volkslauf Mi, 1. Juni 22



Am 1. Juni 2022 fällt die Lauf AG & BT-LA-Training aus. Wir möchten mit euch zum Steglitzer Volkslauf gehen. Hier gibt’s die Infos für unseren Nachwuchs,

siehe PDF.

Brückentag: Franziska, Basti und Dieter sind am Fr, 27. Mai 22 von 17:00-18:30 Uhr für euch da. Der Platz ist für Groß und Klein zum Lauf- und Walkingtreff und freien Training geöffnet.

Liebe Grüße vom BT-LA-Team

LA-WK-INFO steglitzer VL2022

BLC 22 BT-LA-Team



- Kindertermine, BLV-Ausschreibung, siehe Link.
    - Mittwoch, 1.6. Steglitzer Volkslauf, des TuS Lichterfelde Stadion Lichterfelde 3 km Lauf
    - Sonntag, 12.6. Hohenschönhausener Gartenlauf des LC Ron Hill Wartenberg 3,3 km Lauf
    - Sonntag, 4.9. Rehbergelauf des Teamwork Sport+Events eV Volkspark Rehberge 3,5 km Lauf
- *Kinder und Jugendliche melden sich bitte bei Sven **berlin-cup(at)bt-la.de** zum Lauf an, wir freuen uns über jeden Teilnehmer.*

Hallo liebe Freunde des Laufens,

es ist wieder soweit, die neue Saison im Berliner Läufercup steht vor der Tür und diesmal „nur“ in einer etwas verkürzten Form.

Als große Änderung zu den letzte Jahren gibt es dieses Jahr eine Trennung zwischen den Kindern/Jugendlichen und den Erwachsenen, so dass es für die Kinder dieses Jahr nur 4 Wertungsläufe gibt (für das Erreichen der Endwertung müssen zwei Läufe bestritten werden, die besten drei kommen in die Wertung; allerdings ist ein Start auch bei den anderen „Erwachsenenläufen“ möglich, allerdings ohne Wertung für die Serie), für die Erwachsenen gibt es 12 Läufe (4 müssen bestritten werden, 8 kommen in die Wertung).

Zur Ausschreibung geht am besten auf folgenden Link:
https://www.leichtathletik-berlin.de/berliner-laeufercup-47.html

Wer Interesse an der Teilnahme am Cup hat meldet sich bitte über die oben genannte Seite des BLV an, für die jeweiligen Läufe gibt es dann noch

rechtzeitig Infos.

Als kleine Änderung und zur Anpassung unserer Situation erfolgte diese Jahr keine Übernahme der Startgebühren für die Erwachsenen, jedoch kann bei Hilfe bei den Veranstaltung hierfür eine Übernahme noch erfolgen.

Wir hoffen auf eine zahlreiche Teilnahme, man sieht sich auf Bahnen oder im Wald

Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Sven

Aktuell (Stand 03.06.22)

Hallo liebe Leichtathleten,

nach dem Steglitzer Volkslauf am Mittwoch ist vor dem Hohenschönhausener Gartenlauf am Sonntag, den 12.06.2022

Veranstaltungsort ist die Kleingartenanlage Falkenhöhe Nord, Birkholzer Weg 112, 13059 Berlin, es handelt sich hierbei (wie der Name schon sagt) um eine Kleingartenanlage mit hauptsächlich nicht festen/tiefen/schweren Sandboden.

Auf dem Programm stehen für die Berlin-Cup-Teilnehmer im Jugendbereich 3,3 km (3 Runden a 1,1km) sowie für die „Großen“ 5,7 km (3 Runden a 1,8 km), außerdem gibt es für Interessierte noch verschiedene Anfängerstrecken. Start ist um 9.40 Uhr (3,3 km) bzw. 10.00 Uhr (5,7 km).

Meldeschluss bei mir ist am Mittwoch, den 08.06., ihr könnt Euch hierzu über alle bekannten Wege bei mir melden. Ich würde generell darum bitten, dass die (Voran-)Meldungen durch mich erfolgen, da wir ansonsten die Übersicht über die Teilnehmer verlieren, um die Nachmeldungen kümmern wir uns dann vor Ort.

Treffpunkt ist eine Stunde vor dem jeweiligen Start im Start-/Zielbereich, die Betreuung erfolgt durch mich (und mal sehen wer noch da ist)

Außerdem steht noch am darauffolgenden Freitag, dem 17.06.2022 der Nordberliner Zugspitzlauf auf dem Programm

Veranstaltungsort ist der Freizeitpark Lübars, Alte Fasanerie 10, 13469 Berlin, es handelt sich (wie auch hier der Name schon vermuten lässt) um einen Lauf mit reichlich Steigungen auf vornehmlich asphaltierten Untergrund und „festen Erdbodenanstieg“

Aufgrund des reduzierten Jugendangebotes für den Berlin-Cup handelt es sich hierbei nur um einen Wertungslauf für die U20 und älter über 12 km (3×4 km), Start ist um 19.00 Uhr

Meldeschluss bei mir ist Samstag, der 11.06., Meldewege siehe oben. Da ich

nicht starte weiß ich auch noch nicht, durch wen die Betreuung vor Ort erfolgt, hierzu gibt es dann an die Teilnehmer vor dem Lauf noch eine Info

Außerdem wollte ich noch darauf hinweisen, dass wir auf unserer Homepage eine Extraseite zum Berlin-Cup haben, auf der die oben genannten Infos sowie Ergebnisse und Zwischenstände nachzulesen sind, ich versuche, sie immer möglichst zeitnah nach Eingang zu aktualisieren

Im diesen Sinne wünsche ich allen ein schönes Pfingstwochenende und vielleicht sehen wir uns ja auf dem Platz oder nächsten Sonntag in Hohenschönhausen

Sven (01777588741)