

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

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

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, 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, Helfer beim Aufbau, Foto: P. Mauch





Schul-OL 22, Orientierungslaufkarte, Kompass und Chip, , 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!

Orientierungslauf: BT-Nachwuchs-Staffel wird Deutscher Meister



Am Wochenende 7./8. Mai 2022 fanden im sächsischen Oberfrauendorf die Deutschen Meisterschaften im Staffel-Orientierungslauf und die Deutschen Bestenkämpfe im Mannschafts-OL statt – unter OLern bekannt als Team-Wochenende. Und was für ein Team die BT hier ins Rennen schicken konnte...



Zwei BT-Jugendliche, Lionel Kumbier, 2008, und Louis Antoine Krüger, 2009, traten zusammen mit dem Gaststarter Leander Fischer (2009, OLV Potsdam) für die BT in der Meisterschaftskategorie H-14T mit klaren Ambitionen auf den Titel an und liefen in souveräner Manier als Sieger ins Ziel! Ihre herausragende Form konnten die drei am Folgetag bei den Deutschen Bestenkämpfen im Mannschafts-OL noch einmal unter Beweis stellen: auch hier gelang ein überzeugender Sieg!

Ein Riesenerfolg, der Lust macht auf mehr! Herzlichen Glückwunsch!



Rang 1 v.l.n.r.: Leander Fischer, Louis Antoine Krüger, Lionel Kumbier

Die Nachwuchsarbeit der vergangenen Jahre in der BT trägt ordentlich Früchte. Ein weiterer Beweis hierfür wurde von unseren jüngsten Teilnehmerinnen geliefert: Verá Adorján (2011), Serafina Quabeck (2013) und Clara Schulz (2011) holten überraschend den Silberrang im Mannschafts-OL der Kategorie D-12T!



Siegerehrung D-12 – DBK Mannschaft: v.l.n.r.: Serafina Quabeck, Clara Schulz, Verá Adorján

Und damit nicht genug... Auch die mitgereisten Erwachsenen lieferten überzeugende Leistungen ab und wurden belohnt: Mit einer soliden Leistung in anspruchsvollem Gelände und einer auf den Punkt passenden Aufteilung bei herausfordernder Bahnlegung – an der mehrere Favoritenteams scheiterten – gelang es dem H105-Team, Matthias Schwartz, Péter Adorján und Ronny Krüger den zweiten Rang zu erlaufen.



v.l.n.r.: Péter Adorján, Matthias Schwartz, Ronny Krüger

Neben all diesen großartigen Podestplätzen boten auch alle anderen BT-Starter/innen überzeugende Leistungen und hatten eine Menge Spaß im Wald, auf der Zielwiese und bei den Siegerehrungen. Ein rundum gelungenes Team-Wochenende!









Team BT-LA/OL – Öffentlichkeitsarbeit

Fotos: Noemi Quabeck, Erika Polgar, Ronny Krüger

Ergebnisse WOD Freitag, den 13. Mai



Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,

auf dem Platz gab es am Freitag von 17:00-18:30 Uhr ein reduziertes Training mit Sven für alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die am 15.5. beim Wettkampf Schleuderball Einzel und Steinstoßen starten wollten. Ausschreibung

Alle anderen waren herzlich eingeladen, im Tiergarten zu Laufen. Dort fand ein ORIENTIERUNGSLAUFTRAINING für Anfänger, im Rahmen des World Orienteering Day statt. Auf der OL-Berlin-Seite, findet ihr die Ergebnisse, siehe Link.

Ergänzt wurde das Training durch eine 2,5 km und 5 km-Lauf oder Walk, der von Konni betreut wurde, hier gehts zu den Ergebnissen, siehe PDF.

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

BT-LA/OL Sommersaison 22



SchulAG 22 für zwölf Kinder der Adolf Glaßbrenner Grundschule startet das Trainingsangebot ab 4.Mai. Wir freuen uns auf euch, hier geht's zu den Infos-BT-LA-SchulAG