

BT-LA Training in den Sommerferien Juli 21



Liebe Sportfreunde*Innen, ab KW 26 stehen folgende Ferien-Trainingszeiten für euch zur Verfügung ☐

- Mittwoch, 17:00-19:30 Uhr zum Individualtraining oder:
 - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
 - 17:30-19:00 Uhr Kinder und Jugendtraining
 - 9:00-9:30 Uhr "Sanfte Morgengymnastik" immer mittwochs (online per Jitsi)
- Freitag, 17:00-19:30 Uhr zum Individualtraining oder:
 - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
 - 17:30-19:00 Uhr Kinder ab 10 J. und Jugendtraining
 - 17:15-18:30 Uhr Walkingtreff
 - 18:00-19:15 Uhr Laufftreff

Auf dem Programm stehen Spaß, Sportabzeichen-, Fitness-, Ausdauer- und OL-Training. Wir freuen uns auf euch ☐

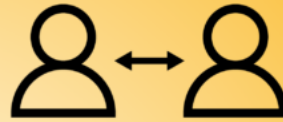
Für Informationen oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail: [Leichtathletik\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de) oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team

DIE NEU(E)N LEITPLANKEN
DES DOSB VOM 2. JULI 2020

FAIR PLAY

HEISST JETZT...



DISTANZ HALTEN
– WANN IMMER MÖGLICH



**FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
NUTZEN



**KÖRPER-
KONTAKTE**
AUF EIN
MINIMUM
BEGRENZEN



ANGEHÖRIGE VON
RISIKOGRUPPEN
BESONDERS SCHÜTZEN



VERANSTALTUNGEN
UND **WETTBEWERBE** MIT
INDIVIDUELLEN KONZEPTEN



TRAININGSGRUPPEN
KLEIN HALTEN



HYGIENEREGELN
EINHALTEN



SENSIBEL BLEIBEN
UND **RISIKEN** WEITERHIN
MEIDEN



BEGRENZTER ZUGANG
ZU **VEREINSHEIMEN**
UND **UMKLEIDEN**

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND



Platzregeln für das praktische Training:

- Ihr braucht:
 - einmalig eine Einverständniserklärung, siehe PDF A5
 - einmalig den **DOSB Coronafragebogen**, siehe PDF A4 (bekommt man beim ersten Training)
 - wetterfeste Sportkleidung, ggf. Sonnenschutz, ein Getränk (am besten Wasser), ein kleines Handtuch (für den Eigenbedarf), einen kleinen Putzlappen mit Tüte (zur Gerätereinigung, z.B. Ball oder Kugel)
 - und Lust auf Sport, wir freuen uns auf euch ☐

Training auf dem Platz im Juni 21



Liebe Sportler*innen, wir trainieren wieder montags, mittwochs und freitags unter besonderen Auflagen (mit Hygienekonzept und in Kleingruppen) auf dem Platz. Ab dem 4.6. gilt die Testpflicht nur noch für Erwachsene. Wir laden euch herzlich zum Training ein ☐ Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung:

- Mo – Training ab 31.5.21 – am 07.06.21 Ausflug zum Lauf – BT-ParkTour
- Mi – Training
- Fr – Training

Zusätzlich gibt es ein **Laufangebot**, siehe BT ParkTour 2.Virtueller Lauf vom 28.Mai bis 13. Juni 21

& Onlinetraining im Juni:

- **Mittwochs**, um 9:00-9:30 Uhr “Sanfte Morgengymnastik 50+” Einen Einladungslink(per **Jitsi**) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Freitags**, um 19:30-20:15 Uhr Fitnesstraining der LA-Jugend mit von Pepe ☐ Einen Einladungslink(neu, Meeting über **Teams!**) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de

Auch in den **Sommerferien** wird es Mi und Fr ein reduziertes Trainingsangebot geben.

Bitte beachtet die Hinweise zum Training, siehe unten.

Alle die noch keine Zeit zugeteilt bekommen haben und für alle die Fragen zum Training und zur Organisation haben, wendet euch bitte an Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

Platzregeln für das praktische Training:

- Ihr braucht:
 - einmalig eine Einverständniserklärung, siehe PDF A5
 - einmalig den **DOSB Coronafragebogen, siehe PDF A4** (*bekommt man beim ersten Training*)
 - wetterfeste Sportkleidung, ggf. Sonnenschutz, ein Getränk (am besten Wasser), ein kleines Handtuch (für den Eigenbedarf), einen kleinen Putzlappen mit Tüte(zur Gerätereinigung, z.B. Ball oder Kugel)
 - und Lust auf Sport, wir freuen uns auf euch ☐

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln
ab 4. Juni 21



DISTANZREGELN
EINHALTEN



KONTAKT
NACHVERFOLGUNG
ANMELDUNG



HYGIENEKONZEPT

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DOSB



Trainingsregeln:

- Hygieneregeln** bleiben bestehen:
Mund/Nase Bedeckung, Anwesenheitsliste,
Gerätereinigung, **Einhaltung von 1,5 m Abstand** usw.
- Kontaktloser** Sport im Freien für Kinder
- bis **13 Jahren** in festen Gruppe von max. 20 TN
 - **Kinder ab 14 Jahre** max. 10 TN/Gruppe
- Testpflicht** für Erwachsene bleibt bestehen.



Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/
Nasenschutz betreten/verlassen.

Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere
Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer*innen können einen tagesaktuellen Negativtest
vorweisen.

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

Training auf dem Platz Mai 21



Update am 21.05.21, Liebe Sportler*innen, ab dem 19.5.21 dürfen **alle** wieder unter besonderen Auflagen (mit Hygienekonzept, getestet und in Kleingruppen) draußen Sporttreiben. Wir trauen uns die Umsetzung zu und laden euch herzlich zum Training ☐ Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung:

- Mo – Training ab 31.5.21 – am 07.06.21 Ausflug zum Lauf – BT-ParkTour
- Mi – Training
- Fr – Training

Bitte beachtet die Hinweise zum Training, siehe unten.

Alle die noch keine Zeit zugeteilt bekommen haben und für alle die Fragen zum Training und zur Organisation haben, wendet euch bitte an Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,

in KW19 beginnen wir mit dem praktischen Training im Willy-Kressmann-Stadion. Zunächst unter den strengen Auflage der Bundesnotbremse für Kinder U14 und Helfer. Für ein paar Testgruppen gab es schon eine Einladung, Lutz Trainingskinder starten in KW20. Wir hoffen, das es auch für die Älteren bald wieder Training geben darf.

Onlinetrainingsangebote im Mai:

- **Mittwochs**, um 9:00-9:30 Uhr „Sanfte Morgengymnastik 50+“ Einen Einladungslink(per Jitsi) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Freitags**, um 19:30-20:15 Uhr Fitnesstraining der LA-Jugend mit von Pepe ☐ Einen Einladungslink(neu, Meeting über Teams!) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de
- **Montags** und **donnerstags** gibt es **BT-Angebote für Kinder**, dazu könnt ihr euch im BT-Kalender eintragen, hier gehts zu den Infos.

Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

Platzregeln für das praktische Training:

- Ihr braucht:
 - einmalig eine Einverständniserklärung, siehe PDF A5
 - einmalig den **DOSB Coronafragebogen**, siehe PDF A4 (bekommt man beim

ersten Training)

- wetterfeste Sportkleidung, ggf. Sonnenschutz, ein Getränk (am besten Wasser), ein kleines Handtuch (für den Eigenbedarf), einen kleinen Putzlappen mit Tüte (zur Gerätereinigung, z.B. Ball oder Kugel)
- und Lust auf Sport, wir freuen uns auf euch ☐

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN
FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln Bundes-Notbremse

DISTANZREGELN EINHALTEN

KONTAKT NACHVERFOLGUNG ANMELDUNG

HYGIENEKONZEPT

WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND DOSB

Trainingsregeln:

Individualsport
alleine sowie zu zweit oder mit Menschen des eigenen Haushalts unter Einhaltung von **1,5 m Abstand**

Kontaktloser Sport
im Freien für Kinder bis einschließlich **13 Jahren** in festen Gruppe von **5 Personen** unter Anleitung **1 Betreuer*in**

Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.
Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/ Nasenschutz betreten/verlassen.
Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.
Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere Warteschlangen, zu vermeiden.
Unsere Trainer*innen können einen tagesaktuellen Negativtest vorweisen.

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

0L Training in Alt-Tempelhof am 7. und 8. Mai



Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,
am Freitag, den 7. Mai 2021 von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr und Samstag,
den 8. Mai 2021 von 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr bieten wir euch ein
Orientierungslauftraining (Anfänger geeignet) im Alten Park in der
Nähe vom Rathaus Tempelhof an. Es gibt drei Strecken: leicht, mittel
und schwer. Bitte reserviert euch bis Donnerstag eine Trainingszeit.
Das BT-LA-Team freut sich auf eure Teilnahme.

Trainingsinfos, siehe PDF:

BT_0L_Training7_und_8_Mai21

Bitte beachtet die Trainingsregeln das Training im Park, siehe Foto:

VEREINSSPORT NACH LOCKERUNG DER KONTAKTBESCHRÄNKUNGEN

FAIR PLAY HEISST JETZT...

Sport-Regeln
Bundes-
Notbremse



DISTANZREGELN
EINHALTEN



KONTAKT
NACHVERFOLGUNG

ANMELDUNG



HYGIENEKONZEPT

WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DSB



Trainingsregeln:



Individuallport
alleine sowie zu zweit
oder mit Menschen des
eigenen Haushalts unter
Einhaltung von
1,5 m Abstand

Kontaktloser
Sport im Freien für
Kinder bis einschließlich
13 Jahren in festen
Gruppe von **5 Personen**
unter Anleitung
1 Betreuer*in

Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.

Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/
Nasenschutz betreten/verlassen.

Zuschauerinnen und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere
Warteschlangen, zu vermeiden.

Unsere Trainer*innen können einen tagesaktuellen Negativtest
vorweisen.

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

Oster OL 2021



Um das Warten auf die Post-Pandemie OL Saison zu verkürzen haben wir für euch eine Oster OL mit zwei Bahnen in der Hasenheide erstellt. Die eine Bahn ist für Anfänger gedacht und ist ca 2 km lang. Die zweite Bahn ist orientierungstechnisch und läuferisch herausfordernder und ist 4,4 km lang.

Die Karten könnt ihr hier herunterladen:

Beginner Bahn

Fortgeschrittene Bahn

Postenbeschreibungen befinden sich auch auf der Karte, aber können auch hier gesondert ausgedruckt werden:

Postenbeschreibungen

Die Posten sind wie folgt markiert – fraglich in der Hasenheide ist nur wie lange ..



Der Start des Orientierungslaufes befindet sich hier:



Ziel für die Beginner Bahn ist hier an diesem Baum in der Mitte des Bildes:



Das Ziel für die Fortgeschrittenen Bahn ist auf der Höhe des markanten Baumes in diesem Bild:



Wie könnt ihr teilnehmen?

Es gibt technisch mehrer Varianten wie an dem Lauf teilgenommen werden kann:

1. per Handy und der App MapRun6 (installierbar über AppStore bzw. Play Store)
2. per Garmin GPS Uhr und der App MapRunG (installierbar über ConnectIQ)
3. per GPS Uhr und anschließend den GPS Track über folgende Webseite hochladen: <http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Laufen mit Handy und MapRun6

Nach der Installation der App werdet ihr aufgefordert euren Namen einzugeben, dies ist notwendig für die Erstellung der Ergebnisliste.

Danach könnt ihr das Event auswählen per Klick auf Select Event. Es öffnet sich eine Auswahl zuerst müsst ihr als Land Germany wählen, dann Berlin und dann BT, dann „Running“ wählen, dann solltet ihr „Hasenheide“ sehen. Wenn ihr das bestätigt bekommt ihr eine Auswahl zwischen „Großer Oster Meile“ und „Kleiner Osterrunde“. Hier den Lauf wählen den ihr laufen wollt. Danach noch einmal das Event auswählen (der Name startet mit „GERBE BT“.

Anschließend solltet ihr in der App sehen dass ihr das Event ausgewählt habt.

Jetzt klickt ihr auf Go To Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Laufen mit Garmin Uhr und MapRunG

Ihr installiert genauso wie unter Laufen mit Handy und MapRun6 beschrieben die App auf eurem Smartphone.

Außerdem müsst ihr über ConnectIQ die Garmin App MapRunG auf eure Uhr installieren. Achtung bei älteren Garmin Uhren kann das eventuell nicht funktionieren.

Danach müsst ihr MapRun6 auf dem Smartphone so einstellen dass er eure Garmin Uhr erkennt. Dazu geht ihr unter Settings und aktiviert den GPS Uhr Modus, dort das Garmin Login angeben danach erscheint auf eurer Uhr ein Code diesen müsst ihr im Feld daneben eintragen.

Damit kennt die MapRun6 App eure Uhr. Zurück im Haupt Menü seht ihr jetzt den Button „Send Event to my Garmin Watch“. Diesen klicken und dann sollte das Event auf eurer Uhr erscheinen.

Danach geht ihr zum Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Weitere Informationen zu MapRunG findet ihr hier:

<http://maprunners.weebly.com/maprung.html>

Laufen mit einer GPS Uhr

Ihr geht ganz normal bis zum Startpunkt und startet dort eure Laufaufzeichnung und beendet sie nach dem Ziel wieder.

Anschließend ladet ihr zuhause euren Track von der Uhr am besten im GPX Format herunter und ladet diese Date denn auf folgender Webseite hoch:
<http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Bei Event am besten nach Hasenheide suchen:



Die anderen Felder sind denke ich selbst erklärend.

Fragen könnt ihr uns gerne per E-Mail unter oster-meile-2021@bt-la.de oder ihr kontaktiert uns direkt über die Telegramgruppe.

Oster Meile 2021



Damit alle auch sportlich durch die Osterferien kommen, haben wir 2 virtuelle Läufe für euch erstellt:

- die „Große Oster Meile“ ist eine 5 km Runde
- die „Kleine Osterrunde“ ist eine 3,1 km Runde

beides findet im Hasenheide Park in Berlin-Neukölln statt

Wie könnt ihr teilnehmen?

Es gibt technisch mehrer Varianten wie an dem Lauf teilgenommen werden kann:

1. per Handy und der App MapRun6 (installierbar über AppStore bzw. Play Store)
2. per Garmin GPS Uhr und der App MapRunG (installierbar über ConnectIQ)
3. per GPS Uhr und anschließend den GPS Track über folgende Webseite hochladen: <http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Laufen mit Handy und MapRun6

Nach der Installation der App werdet ihr aufgefordert euren Namen einzugeben, dies ist notwendig für die Erstellung der Ergebnisliste.

Danach könnt ihr das Event auswählen per Klick auf Select Event. Es öffnet sich eine Auswahl zuerst müsst ihr als Land Germany wählen, dann Berlin und dann BT, dann „Foot-0“ wählen, dann solltet ihr „Hasenheide“ sehen. Hier den Lauf wählen den ihr laufen wollt.

Anschließend solltet ihr in der App sehen dass ihr das Event ausgewählt habt.

Jetzt klickt ihr auf Go To Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Wie ihr zum Start kommt findet ihr in der Streckenbeschreibung weiter unten.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Laufen mit Garmin Uhr und MapRunG

Ihr installiert genauso wie unter Laufen mit Handy und MapRun6 beschrieben die App auf eurem Smartphone.

Außerdem müsst ihr über ConnectIQ die Garmin App MapRunG auf eure Uhr installieren. Achtung bei älteren Garmin Uhren kann das eventuell nicht funktionieren.

Danach müsst ihr MapRun6 auf dem Smartphone so einstellen dass er eure Garmin Uhr erkennt. Dazu geht ihr unter Settings und aktiviert den GPS Uhr Modus, dort das Garmin Login angeben danach erscheint auf eurer Uhr ein Code diesen müsst ihr im Feld daneben eintragen.

Damit kennt die MapRun6 App eure Uhr. Zurück im Haupt Menü seht ihr jetzt den Button „Send Event to my Garmin Watch“. Diesen klicken und dann sollte das Event auf eurer Uhr erscheinen.

Danach geht ihr zum Start.

Achtung sobald ihr den Startpunkt erreicht beginnt die Zeit zu laufen.

Wie ihr zum Start kommt findet ihr in der Streckenbeschreibung weiter unten.

Im Ziel wird automatisch die Zeit genommen und in die Ergebnisliste eingetragen.

Weitere Informationen zu MapRunG findet ihr hier:

<http://maprunners.weebly.com/maprung.html>

Laufen mit einer GPS Uhr

Ihr geht ganz normal bis zum Startpunkt und startet dort eure Laufaufzeichnung und beendet sie nach dem Ziel wieder.

Anschließend ladet ihr zuhause euren Track von der Uhr am besten im GPX Format herunter und ladet diese Date denn auf folgender Webseite hoch:

<http://www.p.fne.com.au/#/gpsupload>

Bei Event am besten nach Hasenheide suchen:



Event:

First Name:

Surname:

Meile Fernmeile

Check G:

Year of Birth (LAST TWO DIGITS ONLY eg for 1975 enter 75, for 2000 enter 00):

Die anderen Felder sind denke ich selbst erklärend.

Fragen könnt ihr uns gerne per E-Mail unter oster-meile-2021@bt-la.de oder ihr kontaktiert uns direkt über die Telegramgruppe.

Streckenbeschreibungen

Große Oster Meile

Der Start der „Großen Oster Meile“ befindet sich in der Nähe der Hasenschenke westlich des Rosengartens:

Genauer ist der Startpunkt an folgendem großen Baum in der Mitte des Bildes:



Daraufhin geht es den Weg immer geradeaus weiter, auch bei der nächsten Kreuzung geradeaus weiterlaufen:



Dann kommt ihr irgendwann zu folgendem grünen Tor hier scharf rechts und ab jetzt immer auf dem großen Parkweg halten:



Es wird eine komplette Runde gelaufen (immer den blauen Pfeilen folgen):



Dann in der zweiten Runde geht es über die Rixdorfer Höhe, aber zuerst einmal die Runde weiter:



Die Stelle an der ihr zuerst rechts und dann gleich wieder links abbiegen müsst sieht so aus:



Und dann gleich links hoch:



Dann wieder dem Weg folgen. Ihr lauft zuerst über eine kleine Höhe dann geht es etwas bergab und dann wieder hoch. Dann kommt ihr an eine Kreuzung mit mehreren wegen, hier NICHT bergab sondern links in den Weg um den „Gipfel“ einbiegen:

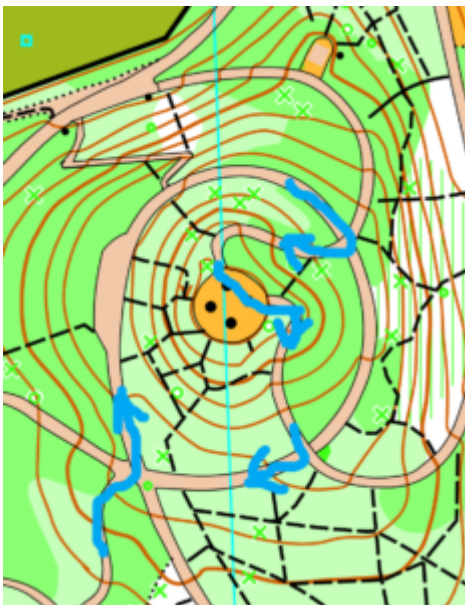


Da wir schon einmal so hoch oben sind geht es jetzt noch einmal einmal über den Gipfel, dafür zuerst einmal dem Weg folgen und dann muss man vom Weg rechts in eine Steigung abbiegen:



#

Hier zur Orientierung noch einmal die Karte:



Am Gipfel oben sieht es so aus hier einfach wieder auf dem anderen Weg hinunter laufen:



Anschließend gleich wieder an der ersten Kreuzung rechts, dann geht es vor zur Kreuzung, an der wir zuerst hochgelaufen kamen, hier in einer scharfen links Kurve auf den Weg den Berg hinunter einbiegen:



Diesem Weg dann bis zum Weg parallel zum Radweg folgen und auf diesen nach rechts einbiegen:



Das Ziel ist nach folgendem Gebäude:



Kleine Osterrunde

Der Start befindet sich hier:

Auf der Höhe dieses markanten Baumes links im Bild:



Es wird einmal nach Süden gelaufen und dann rechts auf den Rundweg einbiegen:



Nach der ersten runde geht es vorbei am Start in die zweite Runde ehe man dann auf den „Berg“ abbiegt:



Die Stelle an der ihr zuerst rechts und dann gleich wieder links abbiegen müsst sieht so aus:



Und dann gleich links hoch:



Dann wieder dem Weg folgen. Ihr lauft zuerst über eine kleine Höhe dann geht es etwas bergab und dann wieder hoch. Dann kommt ihr an eine Kreuzung mit mehreren wegen, hier NICHT bergab sondern links in den Weg um den „Gipfel“ einbiegen:

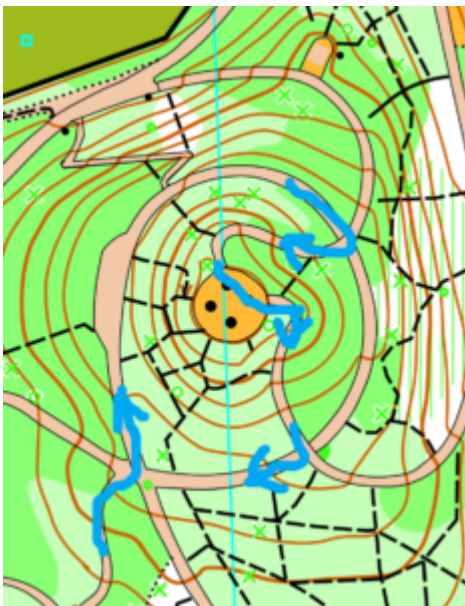


Da wir schon einmal so hoch oben sind geht es jetzt noch einmal einmal über den Gipfel, dafür zuerst einmal dem Weg folgen und dann muss man vom Weg rechts in eine Steigung abbiegen:



#

Hier zur Orientierung noch einmal die Karte:



Am Gipfel oben sieht es so aus hier einfach wieder auf dem anderen Weg hinunter laufen:



Anschließend gleich wieder an der ersten Kreuzung rechts, dann geht es vor zur Kreuzung, an der wir zuerst hochgelaufen kamen, hier in einer scharfen links Kurve auf den Weg den Berg hinunter einbiegen:



Diesem Weg dann bis zum Weg parallel zum Radweg folgen und auf diesen nach rechts einbiegen:



Das Ziel ist nach folgendem Gebäude:



Dokumente als PDF zum Download

Technische Hinweise

Streckenbeschreibung Große Oster Meile

Streckenbeschreibung Kleine Osterrunde

Training für zu Hause im Januar und Winterferien



30-Tage-Fitness-Aufgabe

Da wir unsere gemeinsamen Trainingstermine noch eine Zeit lang verschieben müssen, möchten wir euch mit einer täglichen Anti-Frust-Fitnessaufgabe erfreuen. Es ist für die ganze Familie geeignet und die ideale Unterbrechung für lange Schreibtischarbeit.

Die Aufgaben könnt ihr in der Telegram-Trainingsgruppe einsehen oder per Mail an [Leichtathletik\(at\)BerlinerTurnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)BerlinerTurnerschaft.de) als Wochenaufgabe erhalten.

In den Winterferien wollen wir für unsere Kinder und Jugendlichen ein paar kurze Onlinetrainingstermine und Austausch anbieten.

Über Fragen, Terminwünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi

Wir grüßen herzlich und bleibt schön gesund!

Euer BT-LA-Team

Links zu anderen Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 9. Februar 2021):

- Training im Februar
- Orientierungslauf oder -wandern ab 5.12. Update: 07.02.2021 Die Posten stehen nicht mehr zur Verfügung, aber zum Üben ist es trotzdem geeignet.
- BTFB Kinderturntag 2020 – Sportidee für unsere Jüngsten (4-8J.)

27.01.21 Einladung zur Jahreshauptversammlung der Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf



Hier geht es zur Einladung: am **Mittwoch, den 27.01.2020** um **18.00Uhr** in **virtueller Form**.

Neue Webseite für Orientierungslauf in Berlin und Brandenburg



Hallo OL Interessierte!

Es gibt eine neue Seite vom Landesverband für den Orientierungslauf in Berlin und Brandenburg: olberlin.de

Neben dem neuen Layouts, besserer Benutzerführung und Unterstützung von mobilen Endgeräten hat das Webteam des Verbandes versucht nicht nur Informationen für alt eingesessene Oler aufzubereiten, sondern auch explizit Neueinsteiger anzusprechen.

Wenn euch noch Informationen fehlen oder ihr andere Verbesserungswünsche habt wendet auch gerne an Thessa, mich oder gebt Feedback an oeffentlich@olberlin.de.

Wenn euch etwas gut gefällt könnt ihr das auch gerne schreiben, das hebt die

Motivation des Webteams.

Ich wünsche Euch auf diesem Wege noch viel Erfolg und Gesundheit im neuen Jahr!

Sportliche Grüße,
Leo

Alles Gute für das neue Jahr!



Wir wünschen euch ein friedvolles und gesundes neues Jahr 2021!

30-Tage-Fitness-Aufgabe

Da wir unsere gemeinsamen Trainingstermine noch eine Zeitlang verschieben müssen, möchten wir euch mit einer täglichen Anti-Frust-Fitnessaufgabe erfreuen. Es ist für die ganze Familie geeignet und die ideale Unterbrechung für lange Schreibtischarbeit.

Die Aufgaben könnt ihr in der Telegramm-Trainingsgruppe einsehen oder per Mail: [Leichtathletik\(at\)Berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)Berlinerturnerschaft.de) als Wochenaufgabe erhalten.

Fragen beantworten euch Konni und Claudi

Wir grüßen herzlich und bedanken uns für die vielen lieben Weihnachtsgrüße

Euer BT-LA-Team