

Training in der Wintersaison 22

Wir wünschen allen ein gesundes, gutes neues Jahr 2022! Euer BT-LA-Team

Mit Vorsicht und viel Abstand, möchten wir solange es möglich ist, ein reduziertes Training anbieten, hier geht es zu den Trainingszeiten – Berliner Turnerschaft (bt-la.de)

Endspurt zum Jahresende



*Wir wünschen euch
ein friedliches
Weihnachtsfest,
bleibt gesund &
kommt gut ins
neue Jahr!
Euer BT-LA*



Am 4. Dezember 2021 gibt es eine kleine Outdoor-Weihnachtsfeier mit einem Halb-Stundenparlauf.

Dazu sind alle Kinder und Jugendliche eingeladen. Wir treffen wir uns um 14:30 Uhr an der Kunststoffbahn im Stadion Wuhletal, Teterower Ring 69, in Berlin-Kaulsdorf. Wer möchte, darf gerne anschließend mit den Eltern, Geschwistern oder Freunden beim Halb-Stundenparlauf starten. Hier ist eine separate Meldung bis 1.Dezember erforderlich:

<http://www.kolv.de/index.php?m=4&m2=7&m3=3>

Bitte beachte, dass die Weihnachtsfeier ausschließlich draußen stattfindet. Wir halten uns die gesamte Zeit an der frischen Luft auf und zusätzlich

gelten die Hygienebedingungen des Veranstalters.

Weitere Termine:

OL-Training am 11.12.2021- Das Training wird im Freizeitpark Lübars stattfinden. Offener Start von 9:30-13:00 Uhr. Eine Ausschreibung folgt in den nächsten Tagen. Die Anmeldung erfolgt über den O-Manager.

BT-LA-Training am Mittwoch, den 15.12.2021 ist das letzte praktische Training, danach gehen wir in die Winterpause.

Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

Training in der Herbst-, Wintersaison



Lieber Sportfans, hier geht es zu den Trainingsinfos für die Herbst-, Wintersaison 21/22, siehe Link.

Training und Läufe in den Herbstferien



Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,

vom 11. bis zum 24. Oktober sind Herbstferien. Hier findet ihr die Informationen zum Trainingsangebot:

Sportabzeichentermine(wir bitten um kurze Voranmeldung bei Konni):

- 14. & 21.10.21 Sportabzeichenabnahme aller **LA-Disziplinen** auf dem Sportplatz Kissingen-Stadion(Forchheimer Str. 22, 13189 Berlin)
Zeitfenster je:
 - 9:00-12:00 Uhr &
 - 18:30-20:00 Uhr
- 14.10.21 **Radfahren** 15:00-17:00 Uhr (als Ersatz für Sprint oder Ausdauer)
 - Treffpunkt: 15:00 Uhr Tempelhofer Feld, Eingang S-Bahnhof Tempelhof/Tempelhofer Damm
- **Schwimmen**(wir bitten um kurze Terminabsprache)

Lauf & Walkingtreff Fr 15. & 22.10.21 Willy-Kressmannstadion ()in der ersten FerienWoche mit Noemi, in der zweiten suchen wir noch eine nette Betreuung ☐

- 18:00- 19:00 Uhr für Erwachsene
- 18:00-19:00 Uhr Kinder- & Jugend-Lauftreff ab 12 Jahren

Berliner Läufercup und Orientierungslauf in der Region: Termine im Okt/Nov21

bitte meldet euch bei Matthi, Konni oder Claudi oder per Mail: Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de zu den nächsten Läufen oder Orientierungsläufen. Wir freuen uns auch über Anfänger.

- **Samstag, 16.10.2021 Herbst-OL/ NOR**
- **Sonntag, 17.10.2021 Jedermannlauf mit Walking/ BLC** im Tegler Forst
- **Samstag, 31.10.2021 BLC/ Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf/ Crosslauf** in der Hasenheide, für alles was Beine hat ☐
- **Samstag, den 13.11.2021 BBM Nebel-Cup (Nacht-OL)** in Hammer/BB; für OLer mit etwas Erfahrung
- **Sonntag, den 14.11.2021 NOR Nebel-Cup (Tag)** in Hammer; Anfänger geeignet
- **Sonntag, den 27.11.2021 NOR Teufelssee-OL** in Krausnick; für Anfänger geeignet
- **Sonntag, den 28.11.2021 Herbstwaldlauf/ BLC**

Zu allen Ferienangeboten könnt ihr gern Freunde*innen oder Familienmitglieder mitbringen. Wir freuen uns auf euch. Nach den Ferien wechseln wir an die Winterstandorte.

Mit sportlichen Grüßen vom BT-LA-Team

**Training, Wettkampf, neue Kleidung –
Infos, Infos, Infos :)**



Liebe Sportler_Innen, Liebe Eltern,

am Freitag, 17.9., trainieren die Gruppen von Lutz zu den eingeladenen Zeiten im Kressmann-Stadion. Für die Kinder und Jugendlichen, die in den letzten Wochen Mehrkampf und Wurf/Stoß trainiert haben, gibt es 2 Wettkampftermine:

Freitag, 17.9., 17 Uhr (Eintreffen zwischen 16:30 und 17:00 Uhr erwünscht)

- **BT Abturnen mit leichtathletischem Mehrkampf** (Laufen.Springen.Werfen).
- **Ort:** Sportplatz in den Ministergärten 2, 10117 Berlin – Nähe Brandenburger Tor
- Dauer bis ca. 19 Uhr. Vorläufige Riegeneinteilung nach Altersstufen:
- Riege 1: Mattea, Serafina, Josephine T., Maxi, Nitay, Amit, Aaron M., Aron H.
- Riege 2: Ida M., Clara H., Klara E., Astrid, Sophie (Gast), Henrik
- Riege 3: Ida W., Luzie, Felix, Milosh, Jonathan Q., Jakob, Sonny, Wissam, Elias
- Riege 4: Barbara H., Franziska, Malin, Penelope, Marie, Sarah, Nele (Gast), Anton Q., Franz, Fabio, Konrad, Max, Julian

Alle, die nicht in der Riegeneinteilung stehen und nicht bei Lutz trainieren, haben an diesem Freitag (17.9.) ausnahmsweise einmalig trainingsfrei zur Regeneration.

Sondertraining, Schleuderballwurf & Steinstoßen am Montag, 20.9. von 18:00 – 19:30 Uhr im Kressmannstadion

Am **Freitag, 24.9.** finden im Kressmannstadion ab 17 Uhr die **Berliner Meisterschaften im Werfen und Stoßen des DTB** (Turnerbund) statt. Hier ist die Anwesenheit aller Vereinsmitglieder eingeplant.

Folgende **Lauftermine** gibt es in den nächsten 2 Wochen: Berlin-Brandenburgische Staffelmeisterschaften 3×800 bzw. 3×1000 Meter am 25. September und Crosslauf an der Rodelbahn Zehlendorf (Berliner Läufercup) am 2. Oktober.

Die Abteilungsleitung erinnert daran, dass die **Vereinskleidung (neuer Look)** bestellt werden kann, nur **noch bis 25.09.21!**: Vereinskleidung-bestellen, siehe Link

Mit sportlichen Grüßen an alle

geschrieben von Konni am 15.9.21

Training im August/Sep 21



Liebe Sportler*innen, wir trainieren wieder montags, mittwochs und freitags (mit Hygienekonzept) auf dem Platz. Wir laden euch herzlich zum Training ein ☐ Hier findet ihr die vorläufige Trainingsübersicht und Gruppeneinteilung(wie vor den Ferien):

- Mo – Training
- Mi – Training
- Fr – Training
 - zusätzliches Trainingsangebot für die Gruppen 9, 10 und 14:
Einführung in Kugelstoßtraining je 30 min. Bitte kommt rechtzeitig und erwärmt euch vor der angegebenen Zeit.
 - 17:00 Gruppe 9
 - 17:30 Gruppe 10
 - 18:00 Gruppe 14
 - Mehrkampf am 17.9.21 und BM Wurf am 24.09.21

Onlinetraining:

- **Mittwochs**, um 9:00-9:30 Uhr “Sanfte Morgengymnastik 50+” Einen Einladungslink(per **Jitsi**) gibt es über Konni Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de

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



DISTANZREGELN
EINHALTEN



KONTAKT
NACHVERFOLGUNG
ANMELDUNG



HYGIENEKONZEPT

WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND
DSB
Olympic rings logo

Trainingsregeln:

BT-LA Hygieneregeln zum kontaktlosen Sport im Freien bleiben bestehen: Mund/Nase Bedeckung, Anwesenheitsliste, Gerätereinigung, **Einhaltung von 1,5 m Abstand** usw.



Training erfolgt mit Voranmeldung zur angegebenen Zeit.
Bitte den Treffpunkt zur eingeteilten Trainingszeit mit Mund-/ Nasenschutz betreten/verlassen.
Wir sind angehalten Ansammlungen, insbesondere Warteschlangen, zu vermeiden.
Unsere Trainer*innen können einen vollen Impfstatus nachweisen.

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

OL Training in Alt-Tempelhof am 9. August



Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,
am Montag, den 9. Mai 2021 von 17:00 Uhr bis 19:30 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. Das BT-LA-Team freut sich auf eure Teilnahme.

Trainingsinfos, siehe PDF:

BT_OL_Training9_August21

Training Ende Juli Anfang August 21



Liebe Sportfreunde*Innen, in den letzten beiden Ferienwochen stehen folgende Ferienangebote für euch zur Verfügung ☐

- Mittwoch, am 28.07.2021
 - 9:00-9:30 Uhr **“Sanfte Morgengymnastik”** immer mittwochs (**online** per Jitsi)
 - 15:00-16:30 Uhr **Rad fahren für das Sportabzeichen** auf dem **Tempelhofer Feld** (für alle die Sprint und Ausdauer nicht laufen oder sprinten wollen/können)
 - 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger im **W-Kressmann-Stadion**
 - 17:30-19:00 Uhr Kinder und Jugendtraining im W-Kressmann-Stadion
- Freitag, am 30.07.2021 von 17:00-19:30 Uhr im **W-Kressmann-Stadion**:

- 17:00-18:00 Uhr Kindertraining U10 und jünger
- 17:30-19:00 Uhr Kinder ab 10 J. und Jugendtraining
- 18:00-19:15 Uhr Lauftreff & Walkingtreff
- In der letzten Ferienwoche/ KW31 ist aufgrund einer Veranstaltung der Platz für uns gesperrt, deshalb gibt es folgendes Bewegungsangebot:
 - Freitag, am 06.08.2021 18:00-19:00 Uhr **Lauf- und Walkingtreff für alle** Altersklassen; Treffpunkt: am Winterstandort, **Schulenburg 7**, 12101 Berlin
 - Sonntag, am 08.08.2021 **Hohenschönhauser Gartenlauf** Start um 9:30 und 10:00Uhr, Strecken: 500 m Bambinilauf, 2,2 km Schüler-Lauf, Einsteiger-Lauf, BC-Lauf U14 und 5,7 km Berlin-Cup-Lauf. Eine tolle Laufveranstaltung mit kurzen Strecken für die ganze Familie geeignet und **Auftakt** zum **Berliner Läufercup**. Über eine große Zahl Teilnehmer würden wir uns freuen. Alle Läufercup-Termine werden von Konni betreut ☐ Termine:

8.8.	Hohenschönhauser Gartenlauf	LC Ron Hill	5,7 km	5,7 km	5,7 km	2,2 km
13.8	Nordberliner Zugspitzlauf	Teamwork Sport+Event e.V.	12 km	8 km	8 km	4 km
—	Xberger Viertelmarathon	abgesagt				
12.9.	Lauf Volkspark Rehberge	Teamwork Sport + Event e.V.	10,5 km	10,5 km	U18 10,5k U16 3,5k	3,5 km
2.10.	Volks-Crosslauf Zehlendorf	TuS Lichterfelde	10 km	5 km	5 km	1,8 km
17.10.	Jedermannlauf mit Walking	VfL Tegel	10 km	10 km	5 km	U14 5 km, U12 1,2 km
31.10.	Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf Hasenheide	TuS Neukölln	3,6 km	3,6 km	3,6 km	2,4 km
28.11.	Herbstwaldlauf					

- Montag, am 09.08.2021 von 18:00-19:30 Uhr **OL-Training** und **Lauftreff** in Alt Tempelhof (Infos folgen)



- Orientierungslauftermine(regional):
 - Mo 09.08.21 18:00 Uhr **BT-OL-Training** in Alt Tempelhof
 - So 15.08.21 **Berlin-OL-Training** JLVK-Auswahl
 - Sa 21.08.21 **NOR 13. Otto-Spahn-OL**, mit Anschlussstraining JLVK-Team
 - 05.09.21 **NOR** Niederlehme
 - 10.-12.9.21 **DM Mittel OL/ BRL/DPT** (Bundeswettbewerb)
 - 18.-19.9.21 **JLVK** (Bundeswettbewerb, nominiert: Pina, Carlo, Frida, Lio, Petru, Jolan, Calle, Arthur, Sonny, Pepe, Greta, Mila, Jason, Anton, Louis, Lianne)
 - 13.11.21 **BBM** Nebel-Cup (Nacht)
 - 14.11.21 **NOR** Nebel-Cup (Tag)
 - 20.11.21 **NOR** Teufelssee-OL



LA-Mehrkampf + Wurf-& Stoßtermine Aug/Sep21 (vorl. alle Termine unter Vorbehalt)

- **17.09.21 BMKM** 16:30-19:30 Uhr Sportplatz an den Ministergärten Berlin Mitte
- **24.09.21 BM Würfe**, Schleuderball einzel, Steinstoßen 16:30-19:00 Uhr im Willy Kressmannstadion
- Wurf-& Stoß-Sondertraining: an der Freitagen 20.8./27.8./3.9./10.9.21 (Basistraining: Kugel- und Steinstoßen, sowie Schleuderballwurf)

Wir freuen uns auf euch ☐

Für Anmeldung zum Lauf (Bitte frühzeitig planen/melden), oder Informationen

oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail:
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...



**KÖRPER-
KONTAKTE**
AUF EIN
MINIMUM
BEGRENZEN



DISTANZ HALTEN
- WANN IMMER MÖGLICH



**FREILUFT-
AKTIVITÄTEN**
NUTZEN



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

BTLA 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 Lauftreff

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

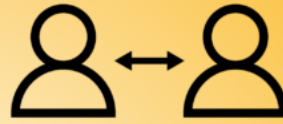
Für Informationen oder Fragen wendet euch an Konni per Telegram oder Mail: [Leichtathletik\(at\)berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de) oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

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!