

# Osterferien 2022



Liebe Sportfreund\*innen,

von 9. bis zum 24. April sind Osterferien und es findet kein reguläres Training statt.

- Alle Erwachsene (und Jugendlichen gern zum Spaß) können schon mal per App Punkte für den Berlincup sammeln. Hier gehts zu den Infos:
  - Ausschreibung/Anmeldung
  - Berliner Läufercup Termine 2022
  - Ferienaktion auf dem Tempelhofer Feld:
    - Opening Berliner Läufercup 2022, Frühjahrs Lauf Tempelhofer Feld (Do, 7. bis 23. April)
- Am Montag, den 11.4.22 um 19:30 Uhr tagt der neu gewählte Fachausschuss zum ersten mal. Im Anschluss veröffentlichen wir weitere Termine (Wettbewerbe, Feste usw.)
- Am Sonntag, den 24.4.22 gibt es einen OL-Staffellauf in Rangsdorf, der auch für Anfänger geeignet ist, hier geht's zur Ausschreibung. Meldeschluss ist am 14.4., meldet euch, wenn ihr Hilfe dazu benötigt.
- Ostergruß für unsere Jüngsten + Familie, Sportanleitung siehe Link

BT-LA-Lauf-und FitnessSpielAusmalvorlage\_compressed

---

## Start in die Freiluftsaison ab 1. April 2022



Liebe Sportfreunde\*innen,

am 1. April starten wir wieder in die Freiluftsaison und trainieren montags, mittwochs und freitags im Willy-Kressmann-Stadion. Bis zu den Osterferien (9.4.-24.4.22) bleiben wir grob bei den Gruppeneinteilungen und Trainingszeiten der Wintersaison, siehe Link

Nach den Ferien passen wir die Trainingszeiten der aktuellen Lage und dem Bedarf an. Wir sehen uns auf dem Platz ☐

Liebe Grüße vom BT-LA-Team

---

## **Trainingsausfall am Fr, 18.2.22 !Unwetterwarnung!**

Liebe Sportfreunde\*innen,

aufgrund der angesagten Sturmwarnung, sagen wir das Training für Freitag, den 18.2.2022 ab.

Als Ersatz gibt es Fitnesstraining per Onlinemeeting:

- 17:00 Uhr 30 Minuten Fitness-Spiel für unsere Jüngsten -U8
- 17:45 Uhr 45 Minuten Fitnesstraining + eine Minieinheit Trainingslehre

Eine Einladung bekommt ihr per Mail.

Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

---

## **Training in den Winterferien**



Liebe Sportfans,

vom 30.1.bis 6.2. sind Winterferien und es findet kein regulären Training statt.

Am **Mittwoch, den 2. Februar 2022** laden wir herzlich zu einer neuen Onlinetraining-Einheit ein. Thema in dieser Woche:

- 17:00 Uhr – **30 min Fitnesstraining** (Praxis, ihr braucht ca 2-3qm Platz ☐ mit Claudi
- 17:30 Uhr – **45 min Einweisung in** das OL-Auswertungsprogramm **Routegadget** mit Max (OLV) . Am Beispiel Teufelssee-OL, zeigen wir euch wie man Einträge vornimmt und Routenwahlen und Laufzeiten vergleichen kann. Bitte schaut gerne schon mal ins Programm:  
<https://olberlin.de/gadget/rg2/#280> Wer am Teufelssee-OL '21 teilgenommen hat, kann seine Karte bereit halten.

Am **Sonntag, den 6. Februar 2022** gibt Matthi ein kleines OL-Training im Hans-Baluschek-Park in Schöneberg, Nähe Südkreuz/Priesterweg. Lauftreffler\* und Walker\*innen sind natürlich auch gern gesehen. Treffen ist auf dem Spielplatz im Hans-Baluschek-Park (Start zwischen 11 und 12 Uhr) .

Für eine Teilnahme bitten wir um Rückmeldung bei Claudi.

Wir wünschen allen schöne Ferien.

Liebe Grüße vom BT-LA-Team

---

## 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



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

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-Stundenpaarlauf 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 Riegeinteilung 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 Riegeinteilung 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

Sport-Regeln

## FAIR PLAY HEISST JETZT...



**DISTANZREGELN**  
EINHALTEN



**KONTAKT**  
NACHVERFOLGUNG  
**ANMELDUNG**



**HYGIENEKONZEPT**

WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND



### 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!**