Erneut Kontaktbeschränkungen ab 2.11.2020



Update 5.11.2020; *Für Kindergruppen bis zu 12 J. bleibt es weiterhin erlaubt in Kleingruppen im Freien zu trainieren. Solange die Einstufung der Grundschulen Adolf Glaßbrenner GS und Charlotte Salomon GS mit der Stufe gelb bestehen bleibt, kann es weiterhin Mi-Training für Gruppe 4-7 geben. Es gibt auch Training für die Fr-Gruppen 8, 9 und 10. Wir haben eine Einladung per mehr verschickt. Trainingsinfos, siehe Link*

Liebe Sportler_Innen, liebe Eltern,

Für alle Trainingsgruppen mit Kindern bis 12 Jahre (Gruppe 4 bis 10) ist es weiterhin erlaubt, draußen zu trainieren. Für diese gibt es ein reduziertes Trainingsangebot. Einige Ältere bleiben als Helfer mit dabei, für die Anderen stellen wir Wochentrainingsaufgaben und laden ein zum Austausch in der Telegram-Gruppe (auch als Desktop-Version für mehre Nutzer möglich). Fragen und Anregungen könnt ihr gern in die Telegram-Gruppe geben oder per Email an Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de

Folgende Plätze laden zum Individualsport ein: Friedrichshain-Kreuzberg, siehe Link

Hier geht es zu den November 2020-Infos, *Trainingsinfos, siehe Link*

Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Bleibt gesund!

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“ DALAI LAMA

https://lsb-berlin.net/aktuelles/coronavirus-lage

https://www.rbb24.de/politik/thema/2020/coronavirus/beitraege_neu/2020/10/berlin-senat-sondersitzung-lockdown-massnahmen.html

Training in der Herbstsaison ab 2.10.2020 an den Hallenstandorten



Update 30.11.2020, Training im Dezember, siehe Link

Liebe Sportler_Innen,

Adé Sportplatz, ab dem 2.10.2020 trainieren alle Gruppen wieder an den Winterstandorten. Es ist eine logistische Herausforderung, vom großen Sportplatz an unsere Hallenstandorte umzuziehen. Einige behördliche Auflagen sind dafür umzusetzen. Der Platz ist sehr begrenzt. Deshalb haben wir die Trainingszeiten etwas gekürzt und einigen, hoffentlich vorübergehend, die zweite Trainingszeit gestrichen. Die Gruppen wurden leicht umstrukturiert. Mittwochs und freitags trainieren alle Gruppen (außer den Minis) draußen. Hier geht es zu den Informationen:

- Trainingszeiten und -Einteilung im November:
  - am Montag, siehe Link. Ablaufplan-Mo-Training inkl_Gruppeneinteilung.
    - ***Update 3. Nov 2020****; Für die Gruppen 1-2, u. 13-15 muss das Training leider entfallen. Trainingsaufgabe KW45*
  - am Mittwoch, siehe Link. Ablaufplan-Mi-Training. Standortskizze (!neuer Treffpunkt!)
    - ***Update 3. Nov 2020****; Gruppe 4-7 darf weiterhin trainieren, eine Einladung erfolgte per Mail.*
  - Trainingszeiten und -einteilung am Freitag, siehe Link. Ablaufplan-Freitagstraining.
    - ***Update 6. Nov 2020****; Die Gruppen 8, 9 und 10 (Einladung erfolgte per Mail) treffen sich heute laufbereit in Sportkleidung, so pünktlich wie möglich im Schulenburgring 7. Wir dürfen nicht in auf das Gelände. Notkleiderablage organisieren wir im Auto.*
    - *Für unsere Älteren die (Gruppen 1-2, u. 13-15 und unsere jüngsten G12) muss das Training leider entfallen. Bitte sucht euch einen Trainingspartner, wir laden herzlich zum Austausch in der Telegram-Gruppe (auch als Desktop-Version für mehre Nutzer geeignet) ein. Trainingsaufgabe KW45*

Fragen beantwortet euch Konni in der Telegramm-Trainingsgruppe oder per Mail: Leichtathletik(at)Berlinerturnerschaft.de

Bleibt gesund!

Euer BT-LA-Team

Informationen zum Sportabzeichen-**Schwimmnachweis**

Wettkämpfe im Freien wieder erlaubt :)



Unsere OLer dürfen ja schon seit einer ganzen Weile wieder an den Start, jetzt haben auch unsere Lauf- und Mehrkampffans Grund zum Jubeln, denn auch für euch gibt es wieder Wettkampfangebote!

- Hier findet ihr die aktuellen Termine:
  - Lauftermine bei Fragen, wendet euch an Matthias und Konni
    - Infos zum Volks-Crosslauf am 10.10.20, ***Treffpunkt*** *der BT-LA Starter*innen:*
      Start/Zielbereich auf der Wiese neben dem Cafe „Rodelhütte“, Startnummerausgabe durch Konni, BT-Wettkampfshirt bitte nicht vergessen.
      *Treffzeit: Samstag, 10. Oktober für Starter*innen 1,8 km um 9.45 Uhr, für Starter*innen 5 km um 10.15 Uhr*
  - Orientierungslauftermine bei Fragen wendet euch an Ronny
  - Trainingstermine bei Fragen hierzu oder zu anderen Themen wendet euch bitte an Konni
- Turnfest 2021, Bitte meldet euch, BT-LA-Infos.
  - DMKM-Qualifikationskriterien für 2021 (Turnfest 16.5.2021)
  - Disziplinenübersicht
  - https://www.dtb.de/mehrkaempfe

Bitte nutzt die Angebote, wir freuen uns über zahlreiche Trainings- und Wettkampfaktive. Bleibt schön gesund! Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Hinweise zum Training: ab 2.Oktober trainieren wir wieder an unseren **Bitte beachtet den aktuellen TRAININGSHINWEIS, BT-LA Training ab KW33-KW40, siehe Link**

Unsere Wintertrainingszeiten gelten ab 2.Oktober 2020. Aufgrund der besonderen Umstände wird das Training an den Winterstandorten ab KW41 weiterhin unter gesonderten Auflagen stattfinden. Wir können jede helfende Hand gebrauchen, bitte sprecht uns an.

BT-LA Training ab KW33-KW40



Liebe Sportfreunde*Innen,

nach den Sommerferien trainieren wir wieder nach dem ursprünglichen Zeitplan in den eingeteilten Kleingruppen, s.u. Eine Vermischung der Gruppen soll es noch nicht geben. Zum Training kommt bitte weiterhin mit der unterschriebenen Anmeldung, s.u. Wir bedanken uns ganz herzlich für die bereits geleistete Hilfe, das Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme aller. Passt gut auf euch auf und kommt alle fleißig zum Training.

Hier geht es zum Zeitplan: Training im August/September 2020

A5-Zettel zur Trainingsteilnahme: Erklärung zur Trainingsteilnahme Training

Für Informationen oder eine Einladung zur 1. oder 2. Trainingszeit oder andere Anliegen, wendet euch an Konni und Claudia per Telegram oder Mail: Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

---

Training in den Sommerferien

Liebe Sportfreunde*Innen, das Sportamt hat uns die Platznutzung in den Sommerferien mittwochs und freitags bewilligt. Wir planen alle sechs Wochen Training anzubieten. Damit es durchgängig stattfinden kann, bitten wir euch die Zeiten so gut wie möglich zu nutzen. Die Montagsgruppen bekommen eine Mittwochszeit. Wir trainieren weiterhin in den eingeteilten Kleingruppen und

haben den Zeitplan leicht verändert, s.u. Eine Vermischung der Gruppen soll es noch nicht geben. Zum Training kommt bitte weiterhin mit der unterschriebenen Anmeldung, s.u. Da auch die Gruppenleiter zeitversetzt ein paar Tage Urlaub machen, hoffen wir weiterhin so gute Unterstützung unserer älteren Sportler*Innen und Eltern zu erhalten. Wir bedanken uns ganz herzlich für die bereits geleistete Hilfe, das Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme aller. Passt gut auf euch auf und habt einen schönen Sommer.

Schöne Ferien wünscht das BT-LA-Team.

Hier geht es zum Zeitplan: Training in den Sommerferien.

A5-Zettel zur Trainingsteilnahme: Erklärung zur Trainingsteilnahme Training,

Für Informationen oder eine Einladung zur 1. oder 2. Trainingszeit wendet euch an Konni und Claudia per Telegram oder Mail: Leichtathletik(at)berlinerturnerschaft.de oder benutzt das BT-LA-Kontaktformular

---

BTLA Infos zum Sommertraining

Aktuelle Informationen und alles zum Sommertraining haben wir für euch in einem Mitgliederbrief, siehe Link erfasst. Für unsere jüngsten Sportler/*Innen gibt es ein gesondertes Schreiben: „Infobrief für unsere Minis“. Es bleibt weiterhin dabei, dass das Willy-Kressmann-Stadion für den Individualsport (max. zu zweit oder Familie / Wohngruppe unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen) vormittags und an den Wochenenden für euch geöffnet ist. Hier findet ihr ein paar Übungen, die ihr bei eurem Besuch im Stadion absolvieren könnt: Trimm-Dich Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

---

W-Kressmann-Stadion für

Individualsport geöffnet



Liebe Sportlerinnen und Sportler,
aktuell beraten die Sportämter über die Vergabe der Sportplätze an die Vereine und wir hoffen, den Platz bald wieder nutzen zu dürfen.
Wir tüfteln an der Umsetzung der gesetzlichen Bestimmungen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes. Dafür werden wir ein Konzept erstellen, basierend auf der DTB-Organisationshilfe zum Wiedereinstieg, siehe Link
Es gibt sehr hohe Auflagen, z.B. kann ein Training nur mit Voranmeldung und in Kleingruppen von maximal 8 Personen erfolgen. Das erfordert einige Logistik und wir benötigen zusätzliche Helferinnen und Helfer bei der Umsetzung. **Die gute Nachricht: ihr dürft das Stadion schon nutzen**
Trainingsempfehlung für diese Woche, KW20:
Besuch im Willy-Kressmann-Stadion, das für den Individualsport (max. zu zweit oder Familie/ Wohngruppe unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen) von 8:00 – 18:00 Uhr für euch geöffnet ist. Hier geht es zu den Übungen, Trimm-Dich-KW20
Herzliche Grüße
vom BT-LA-Team

Onlinetraining für BT-Mitglieder



Liebe Sportfreunde_Innen,
Die Trainer der BT-Fitnessabteilung „Turnhalle“ Ohlauer Str. 24, laden alle BT-Mitglieder zum Onlinetraining ein. Das Programm findest du unter folgendem Link:
http://www.dieturnhalle.net/?page_id=65
oder Instagram: @dieturnhalle_bt
Wenn du mitmachen möchtest, kontaktiere unsere Trainerin Bianca per E-Mail: b.weber(at)berlinerturnerschaft.de Sie gibt dir gerne alle weiteren

Informationen.
Mit sportlichen Grüßen
Euer BT-Team

*Außerdem haben wir einen internen **BT-Trainingswettbewerb** gestartet. Ronny stellt eine Wochenaufgabe und alle können sich mit Trainingsaktivitäten daran beteiligen. Wer mit einsteigen möchte wendet sich an Ronny. Herzliche Grüße und trotz aller Umstände ein schönes Osterfest wünscht das BT-LA-Team*

„move at home“ Solidaraktion von LSB und RBB



Damit Psyche und Fitness während der Coronakrise nicht allzu sehr leiden, hat der LSB Berlin die Kampagne „move at home“ für Bewegung und Solidarität in Leben gerufen. Täglich bietet der LSB zusammen mit dem RBB Workouts per Livestream. Zweimal täglich um 9:30 Uhr oder 14:00 Uhr, hier geht’s zum rbb.

Außerdem haben wir einen internen **BT-Trainingswettbewerb** gestartet. Ronny stellt eine Wochenaufgabe und alle können sich mit Trainingsaktivitäten daran beteiligen. Wer mit einsteigen möchte wendet sich an Ronny. Herzliche Grüße vom BT-LA-Team

---

Trainingsausfall; Umgang mit Corona

Update vom 14.03.: Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf

Liebe Mitglieder, Liebe Eltern, Der Senat hat die Schließung aller Berliner Schulen samt Turnhallen sowie Einrichtungen verordnet, deshalb sehen wir uns gezwungen ab Montag, 16.03.2020 unseren Sportbetrieb bis Ostern einzustellen. Bei Entscheidungen bezüglich Sport- und Wettkampfbetrieb halten wir uns an unsere Vorstandsanweisungen sowie Maßnahme Empfehlungen von DOSB, BTFB, LSB und Senatsschulverwaltung. Grüße vom BT-LA-Team/ Eure Claudia Becker

***Auszug LSB-Sportempfehlung vom 13.03.:** „Bei allen Einschränkungen sollte jedoch die stärkende Wirkung von Sport auf die Abwehrkräfte nicht vergessen werden, sagte LSB-Präsident Härtel. „Wer jetzt alleine im Park oder Wald joggt, mit dem Fahrrad fährt, auf Berliner Gewässern rudert oder paddelt,*

kann etwas für seine Gesundheit tun. Wenn dann auch noch die Hygieneempfehlungen beachtet werden, kann man seinem Immunsystem wirklich etwas Gutes tun. Mehrere Wochen ohne Bewegung werden die Lage jedenfalls nicht besser machen.“

Mitteilung vom 13.03.: Das Heutiges Training findet statt, ab der nächsten Woche wird das Training aufgrund der Schließung der Schulen vermutlich mindestens bis zum Ende der Osterferien ausfallen (weitere Infos folgen).

BTFB hat entschieden, alle Wettkampf-Veranstaltungen bis einschließlich 05.04.2020 abzusagen und ggf. zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.

Der Birkenwäldchenlauf am Sonntag, dem 15.03., ist abgesagt!

Mitteilung vom 10.März 2020