

Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf

Trainingsbetrieb in der Herbst-Wintersaison 2020/21, Standort:

Turnhalle der Hermann-Hesse-Oberschule, Böckhstr. 16, 10967 Berlin

Dieser Trainingskonzept berücksichtigt die aktuellen gesetzlichen Richtlinien und die Vorgaben/ Konzepte unser Sportfachverbände (DTB und DLV), sowie die Vorgaben des Sportamtes Friedrichhain-Kreuzberg.

BT-LA Montagstraining (Training für Jugend und Erwachsene)

fest eingeteilte Trainingsgruppen, Zutritt in den Innenbereich nur im angegebenen Zeitfenster, jede Gruppe bekommt eine Handwaschmöglichkeit/WC und Kleiderablagebereich zugewiesen.

Training am Montag Gruppe 1 und 2

Gruppe 1*	17:50 – 19:50 Uhr	Laufen im Park	Halle n. Absprache	Ronny/ Sven
Gruppe 2*	18:00 – 20:00 Uhr	Laufen im Park	19:20 Uhr Training in der Halle	Matthias / Sven

*Frauen/Mädchen- Umkleide im 1.Stock/ Kleider- und Wertsachenablage in der Turnhalle/Erdg.

*Männer/Jungen- Umkleide, Kleider- und Wertsachenablage im Erdgeschoss

Gruppe 1 Claudia, Marie, Mieke, Celia, Laila, Luise, Mila, Nura, Mila P., Felix, Marc R.
Ronny/Sven, Pepe, Pina, Laila, Luise, Anton, Petru, Jolan, Gustav, Greta W.
(Greta Sp., Jojo, Weihang)

Gruppe 2 Matthias/ Sven (Fortgeschrittene+Hallenstraining), Arved, Igor, Björn, Moctare,
Johannes, Alexander, (Leo, Carlo, Thessa, Ronja, Carl, Basti, Tobi)

Trainingsablauf am Montag vor, während und nach dem Training gelten folgende Regeln:

- Die Einladung zum Training erfolgt einmalig per Mail mit einer Zuteilung in eine Gruppe mit fester Trainingszeit. Sofern noch nicht abgegeben, wird die „Erstabfrage-DOSB-Corona-Fragebogen“ und die „Datenschutzerklärung“ beim ersten Training benötigt
- Fahrgemeinschaften sollten vorerst ausgesetzt werden, um auch hier das Risiko einer Infektion zu minimieren. (gilt nicht für bestehende Gruppen: z.B. Familie o.ä.)
- Bitte beachtet die Hygiene-, Desinfektions- und Abstandsregeln, siehe [DOSB-Corona-Fragebogen](#).
- Vor und nach dem Training Hände waschen.
- Im Eingangs-, Ausgangs- und im gesamten Innenbereich bitte Abstand einhalten (1,5m) sowie Mund-Nase-Maske tragen. Nur beim Training darf die Maske abgenommen werden.
- Kein Körperkontakt (Händeschütteln, abklatschen, umarmen etc.). Haltet euch an die angegebenen Trainingszeiten. Der Kontakt zwischen den anderen Trainingsgruppen und Menschenansammlungen vor oder in der Sportstätte sollen vermieden werden.
- Ein fest eingeteilter Trainer/Helfer empfängt die TN. Ab KW 41 entfällt der Anmeldezettel und wir führen eine Teilnehmerliste/Gruppe.
- Bitte kommt bereits in Trainingskleidung und haltet euch nur kurz in der Umkleide auf.
- Da wir als behördliche Auflage putzen (Handläufe, Lichtschalter, Türklinken, WC usw.) und lüften müssen, wechseln wir uns mit diesen Aufgaben ab. Jeder ist mal dran.
- **Material**, folgende Utensilien werden für das Training benötigt: Mund-Nase-Maske, wetterfeste Sportkleidung (Mütze, Buff, Handschuhe, ggf. Regenkleidung usw.) Lauflampe, ein Getränk (am besten Wasser), ein kleines Handtuch (für den Eigenbedarf), einen kleinen Putzlappen mit Tüte (zur Gerätereinigung, z.B. Ball)



Wir bitten euch, um Rücksichtnahme, denn neben der möglichen Gefährdung eurer und anderer Gesundheit drohen auch hohe Bußgelder, sowie Verlust der Hallenzeiten.

Bleibt alle schön gesund!

Liebe Grüße vom BT-LA-Team