



*Sportfamilie  
an der Spree*

**Berliner Turn- und Sportclub e.V.**

- Abteilung Leichtathletik / Orientierungslauf -

Paul-Heyse-Str. 25

10407 Berlin-Prenzlauer Berg

Telefon: (030) 52283529

Fax: (030) 42028594

E-Mail: [leichtathletik@berlinertsc.de](mailto:leichtathletik@berlinertsc.de)

Web: [www.berlinertsc.de/leichtathletik](http://www.berlinertsc.de/leichtathletik)

Geschäftsstelle

Mittwoch 14:00 bis 16:00

Donnerstag 16:00 bis 18:00

## Information der

Berlin, den 01. Nov 2020

### Abteilungsleitung

### der Leichtathleten und Orientierungsläufer

Betr.: Die erneute temporäre Einstellung des Sportbetriebes wegen dem  
Coronavirus (SARS-CoV-2)

Liebe Mitglieder der Abteilung, liebe Eltern und Trainer,

nach Beschluss der Bundesregierung und der Berliner Landesregierung wird die Ausübung des Vereinssportes vom kommenden Montag, den 02. November bis voraussichtlich 29. November verboten. Eine mögliche Verlängerung dieser Regelung ist leider nicht ausgeschlossen. Nähere Informationen würden zeitnah erfolgen.

**Somit stellt auch die Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf den Trainingsbetrieb für alle Mädchen und Jungen, die zwölf Jahre und älter sind, ein. Ein Training für die jüngeren Kinder (unter 12 Jahre) wird nach individueller Absprache angeboten. Hierzu erhalten die Kinder durch die Trainer eine entsprechende Information.**

Dies ist natürlich für alle Mitglieder und für uns als Abteilung sehr traurig, aber notwendig, um eine mögliche Infektionskette zu unterbrechen. Die Gesundheit unserer Mitglieder hat immer höchsten Vorrang.

Das heißt aber nicht, dass das Sporttreiben insgesamt eingestellt werden soll.

Wir empfehlen für die Zeit individuell laufen zu gehen.

Trainingsbeispiel: 20 bis 25 min, 2- bis 3-mal die Woche, den Hügel / Berg im Volkspark mal hoch zu rennen, Treppenläufe durchzuführen und Liegestütze und Situps nicht zu vergessen. ;-)

Auch wenn wir uns in den nächsten Wochen leider nicht sehen werden, so gilt doch:

Die „Sportfamilie des Berliner TSC“ hält aber, wie es eine Familie immer machen sollte, feste zusammen – und ganz besonders in Zeit der Unsicherheit und der Gefahr.

Wir dürfen uns somit schon einmal darüber freuen, dass wir bald wieder gemeinsam Sport treiben können – in unserem Berliner TSC.

Weitere Informationen erfolgen Ende November 2020.

Bei Rückfragen bitte an [leichtathletik@berlinertsc.de](mailto:leichtathletik@berlinertsc.de) oder [info@berlinertsc.de](mailto:info@berlinertsc.de).

Die Abteilungsleitung verbleibt mit sportlichen Grüßen  
Thorsten Sager / Abteilungsleiter