



# BERLINER LEICHTATHLETIK-VERBAND E. V.

Mitglied im Deutschen Leichtathletik-Verband

Berliner Leichtathletik-Verband e.V. • Hanns-Braun-Straße/ Turnhaus •  
14053 Berlin

An  
alle interessierten Läufer/innen

Geschäftsstelle:

Hanns-Braun-Straße/ Turnhaus  
14053 Berlin

Telefon 030 / 305 72 50  
Telefax 030 / 305 17 71

[info@leichtathletik-berlin.de](mailto:info@leichtathletik-berlin.de)  
[www.leichtathletik-berlin.de](http://www.leichtathletik-berlin.de)

Deutsche Kreditbank  
IBAN: DE30 1203 0000 1010 6711 11  
BIC: BYLADEM1001

Berlin, 07.08.2019

## Stützpunkttraining im Block Lauf für die Saison 2019/20

Liebe Läufer/innen,

beginnend mit der nächsten Saison bietet der BLV ein kontinuierliches Stützpunkttraining für Berliner Läufer/innen an. An zwei Tagen in der Woche besteht die Möglichkeit, in einer vereinsübergreifenden Trainingsgruppe und unter Anleitung des Verbandstrainers Lauf, Tim Jurich, ein gemeinsames laufspezifisches Training zu absolvieren.

**Training am Dienstag:**

Wo? Am Bundesstützpunkt des Sportforums Hohenschönhausen  
Wann? 16:45 Uhr bis 18:30 Uhr (vorläufig)  
Was? Die inhaltlichen Trainingsschwerpunkte am Dienstag liegen im Schnelligkeitstraining und im spezifischen Krafttraining für Läufer/innen.

**Training am Mittwoch:**

Wo? Mommsenstadion oder Rudolf-Harbig-Halle  
Wann? 16:45 Uhr bis 18:30 Uhr (vorläufig)  
Was? Das Training am Mittwoch besteht schwerpunktmäßig aus verschiedenen Tempoläufen, Berganläufen, Tempodauerläufen oder Crossläufen.

Das Stützpunkttraining beginnt ab dem 03.09.2019 und ist für alle Läufer/innen des Jahrgangs 2005 und älter mit der Zielstellung zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften angedacht. Eine Teilnahme an nur einem der beiden Tage ist ebenfalls möglich. Eine Kaderzugehörigkeit ist nicht notwendig.

Bei Interesse meldet ihr euch bitte unverbindlich per E-Mail bei [tim.jurich@leichtathletik-berlin.de](mailto:tim.jurich@leichtathletik-berlin.de) an. Ein wöchentlicher Ablaufplan wird dem Athleten sowie dem Trainer im Vorfeld per E-Mail zugeschickt.

Tim Jurich  
Verbandstrainer Block Lauf/Gehen