



BERLINER TRIATHLON UNION e.V. · MINZEWEG 11A · 12357 BERLIN

Berliner Triathlon Union e.V.  
Minzeweg 11a  
12357 Berlin  
Tel.: 030/66 86 93-07  
Fax: 030/66 86 93-05  
www.btu-info.de  
gf@btu-info.de  
Mitglied in DTU und LSB Berlin

Berlin, 12.02.2024

## **Betreff: Einladung Frühjahrsichtung D-Kader für die Saison 2023/24**

Liebe SportlerInnen,  
liebe Eltern,  
liebe TrainerInnen,

hiermit laden wir Euch zur Frühjahrsichtung für den Landeskader der Berliner Triathlon Union ein. Die Sichtung findet am 02.03.2024 ab 10:45 im Sportforum-Hohenschönhausen (Schwimmhalle und Leichtathletikanlage) statt.

Dieser Termin dient als Leistungskontrolle für die KaderathletInnen und ist Voraussetzung für alle anderen zur Aufnahme in den BTU-Nachwuchskader (D- oder D-Perspektivkader). Für Kaderathleten, denen noch Prüfungsteile aus der Herbstsichtung 2023 fehlen, ist die Teilnahme verpflichtend.

Eine ausführliche Beschreibung und den Zeitplan findet Ihr weiter unten.

Wir bitten um eine Meldung der Sportler per E-Mail an [verbandstrainer@btu-info.de](mailto:verbandstrainer@btu-info.de) bis zum 29.02.2024

Die Meldung enthält dabei folgende Informationen:

- Name, Vorname, Geburtstag, Geschlecht, Verein
- Email des Athletin/der Athletin oder der Eltern (falls erstmalig dabei)

**Alternativ kann die Meldung über die bekannte Bullsheat-Liste erfolgen!**

Viele Grüße  
Georg Opitz  
Verbandstrainer BTU  
0172/3892456





**Treff:** 02. März 2024, 10:45 Uhr an der Schwimmhalle im Sportforum-Hohenschönhausen  
(Fritz-Lesch-Straße, 13053 Berlin)

**Ablauf:**

- ab 10:45 Einlass in die Halle
- ab 11:00 Erwärmung und Athletik Test (Bourban)
- ab 12:00 Einschwimmen
- ab 12:30 Beginn 50m-Test
- spätestens 14:00 Ende Schwimmen
- ab ca. 14:30 Erwärmung und in der Folge die Lauftests über 1 / 3 / 5km (400m Bahn)

**Was wird benötigt:**

- Sportkleidung/Schuhe für indoor
- Schwimmkleidung (ggf. Wechselbadehose/-anzug)
- Laufbekleidung (im Zweifel wetterfest) für outdoor
- Verpflegung für die Pause zwischen Schwimmen und Lauf
- vier Betreuer, die als Zeitnehmer fungieren können

Überprüft werden folgende Altersklassen:

|                          |  |
|--------------------------|--|
| SchA m/w 2012/2011:      | 50m Kraul, 200m Wasserkomplextest 1000m, Bourban-Test* |
| JugB m/w 2010/2009:      | 50m / 400m Kraul, 3000m Lauf, Bourban-Test             |
| JugA m/w 2008/2007:      | 50m / 400m Kraul, 5000m Lauf, Bourban-Test             |
| Jun m/w 2006/2005:       | 50m / 400m Kraul, 5000m Lauf, Bourban-Test             |
| Erw. m/w 2004 und älter: | 50m / 400m Kraul, 5000m Lauf, Bourban-Test             |

\*Wasserkomplextest (WKT): 50 m Kraul-Beine mit Schwimmbrett – 50 m Brust – 50 m Kraul einarmig mit passiven Arm vorne und Armwechsel nach 25 m – 50 m Kraul

\*Bourban-Test: Die Testperson nimmt die Unterarmstützposition ein, dabei sind die Oberarme vertikal, Unterarme parallel und die Beine gestreckt. Schulter, Hüfte und der äußere Knöchel bilden eine gerade Linie. Nach Gabe des Startsignals erfolgt ein wechselseitiges Abheben der Füße um ca. 2-5cm in gleichmäßigem Rhythmus (ca. 1 Sekunde). Die Kniegelenke bleiben dabei stets gestreckt.