

Liebe Teamworkerinnen und Teamworker,

zunächst einmal möchte ich an dieser Stelle die vielen neuen Mitglieder begrüßen. Seit Juni neu zu uns gekommen sind **Elena, Ludovica, Maximilian, Angelika, Sebastian, Tim und Fina**. Herzlich Willkommen bei Teamwork und viel Spaß und Erfolg euch!

Mit euch zusammen starten wir in die dunkle Jahreszeit, in der man so wunderbar Grundlagen für die neue Saison legen kann. Hierzu eignet sich auch die **Hallenzeit am Mittwoch**. Hier wird uns **ab dem 15.11. Vivi** unterstützen. Sie ist ausgebildete Trainerin und wird uns im Bereich Athletik, Kraft und Beweglichkeit in Schwung bringen. Nutzt das Angebot gerne reichlich. Vivi wird das Training **alle 14 Tage** übernehmen und in der jeweils zweiten Woche kann dann wahlweise unter Eigenregie oder nach Vorgabe des Plans der Vorwoche trainiert werden. Tragt euch hierzu gerne über den Kadermanager ein. Herzlich Willkommen Vivi!

Dann möchte ich noch auf 3 Termine hinweisen:

1. die **Mountain Challenge** wird im nächsten Jahr am **09.03.** stattfinden. Merkt euch diesen Termin gerne vor, ob als Teilnehmer oder Helfer 😊
2. Unser Trainingswochenende wird vom 02.-04.02. in Lindow stattfinden. Die Preise werden diesmal bei ca. 165€ im DZ und 185€ im EZ und Vollverpflegung liegen. Ähnlich wie beim letzten Wochenende wird ein Schwerpunkt wieder das Schwimmen sein, ergänzt durch viele andere Themen. **Meldet euch** hierzu gerne schon **bis zum 15.11.** bei **Kathrin** (kathrin-71@freenet.de) an.
3. Für Schwimmbegeisterte findet am 11./12.11.23 ein 24h Schwimmen im Stadtbad Märkisches Viertel statt. Hier kann geschwommen werden bis der Arzt kommt. Wir würden uns über Berichte freuen 😎

Auch der Oktober hatte (wenige) Wettkämpfe zu bieten:

- Cornelia und Kai waren beim ersten Lauf der Sägerserie am 30.09. am Start. Über 7,2 km kam Cornelia auf den 4. Platz der Damen und Kai auf den 15. Platz der Herren.
- Maximilian hat am 28.10. beim Sportscheck Run auf dem Tempelhofer Feld eine neue persönliche Bestzeit über 5 km aufgestellt und sich damit den insgesamt 33. Platz sichern können. Tobias war ein wenig später und mit ein wenig mehr Nässe über die 10 km unterwegs. Er schaffte es auf den 100. Platz. Ein schöner Abschluss des Oktobers!

Falls ihr an Wettkämpfen teilnehmt oder in diesem Jahr teilgenommen habt lasst es uns gerne wissen. Wir freuen uns immer über Bilder und einen kleinen Bericht für die üblichen Kanäle 🙌

Ich freue mich auf einen spannenden November mit neuem Input und neuen Gesichtern!

Sportliche Grüße

Tobias

Sportwart Teamwork Berlin e.V.

<https://www.teamwork-berlin.eu/>