



# Nord Berlin Runners

02.05.

2020

Auf die Plätze, fertig, los!

Liebe Mitglieder des SC Tegeler Forst,

**Wir starten die größte Läufer-Community im Norden Berlins!** Bleibt gesund + fit durch euer Lauftraining und vergleicht euch mit euren Freundinnen und Freunden. Jeden Monat verlosen wir 3 tolle Preise unter allen Teilnehmenden! Alles was ihr tun müsst, ist ein kostenloser Login bei der App Strava. Tretet dem **Club „Nord Berlin Runners“** bei und trainiert fleißig mit. Wer läuft die meisten Kilometer? Wer zählt die meisten bewegten Minuten? Begeistert eure Freundinnen und Freunde, auch außerhalb unseres Vereins und lasst uns gemeinsam ein bewegtes Ausrufezeichen in diesen schwierigen Zeiten setzen! Wir freuen uns schon wahnsinnig auf unsere erste gemeinsame + interaktive Challenge!

#NordBerlinRunners  
#fitimSCTF

#### Der Login

1. Ladet euch die App „Strava“ herunter
2. Unter „Entdecken“ -> Clubs > Suche nach „Nord Berlin Runners“ dem Club beitreten
3. Ihr könnt euren Lauf per App tracken oder im Vorhinein mit euren Geräten (z.B. GPS Uhr) verbinden

Die Preise werden am letzten Tag des Monats auf unseren Kanälen ([Homepage](#), [Facebook](#), [Instagram](#)) bekannt gegeben. Ihr könnt eine übertragbare Zehnerkarte für unser vielfältiges Vereinsangebot (70€), einen Gutschein für „Lang- und Laufladen“ (30€), sowie 2 Startplätze für eine unserer Laufveranstaltungen 2021 gewinnen! Alles, was ihr dafür tun müsst, ist an der oben beschriebenen Challenge teilzunehmen (≠0km).

Euer Team des SC Tegeler Forst

▶ WEITERLESEN

## Aller Anfang tut gut ...

### NACH KÖLN UND WIEDER ZURÜCK ...

11.05.2020

Wow, wir sind begeistert. 42 neue Läuferinnen und Läufer in unserer ersten Woche!

Und wisst ihr was?

Gemeinsam waren wir über 100 x laufen (106) und haben dabei stolze 1.138 km zurück gelegt. Das entspricht einer Strecke von Berlin nach Köln und wieder zurück.

Auf den Mount Everest haben wir es zwar nicht ganz geschafft (6.372 Höhenmeter), aber man wird sich ja noch steigern dürfen.

Schaffen wir noch mehr in Woche 2? Wir bleiben gespannt und freuen uns auf jedes Workout, jedes neue Mitglied und alle gelaufenen Kilometer.

Danke für euren tollen Einsatz!

Bleibt bewegt, bleibt sportlich -  
Euer Team vom SC Tegeler Forst!





# Nord Berlin Runners

## Der Verein präsentiert eine Challenge für den Monat...

### COMMUNITY CHALLENGE (JUNI)

01.06.2020

Brandneu im Programm für den Monat Juni...

Letzten Monat sind wir stolze 6.006km gelaufen waren dafür insgesamt 556x unterwegs auf Feldern, Wiesen, Wegen und Straßen. Danke für euren unermüdlichen Einsatz. Geht da noch mehr?

Wir glauben ja und rufen hiermit die erste Community Challenge ins Leben!

Sollten wir erfolgreich sein, spendet der SC Tegeler Forst 100€ an die Caritas Sozialstation in Reinickendorf. In diesen schwierigen Zeiten können Sie wirklich jede finanzielle Hilfe gut gebrauchen.

Die Aufgabe:

Lauft im Monat Juni einmal komplett um Deutschland, Österreich und die Schweiz. Das entspricht einer Strecke von 7.800km.

Gemeinsam packen wir das. Jeder neue Teilnehmer, jedes Workout und jeder gelaufene Kilometer bringen uns dem Ziel näher.

Danke für diesen ersten Monat! Ende Juni erwarten euch wieder tolle Preise.



### COMMUNITY CHALLENGE - AUGUST

02.08.2020

Wir bleiben dran. Gleiche Challenge + gleiches Ziel..

Wir geben nicht auf und starten den nächsten Versuch die 10.000 Kilometer Marke diesen Monat zu erreichen. Und das Beste! 917km haben wir bereits dieses Wochenende schon zurückgelegt.

10.000km sind eine unglaubliche Distanz. Wir könnten Kapstadt, Peking oder die olympischen Spiele in Tokio von Berlin aus erreichen. Welches Reiseziel auch immer ihr für euch persönlich am Horizont erkennt, es soll sich auch diesmal lohnen es zu erreichen.

Bei Erfolg spenden wir an den Sportjugendclub Reinickendorf und unterstützen deren wertvolle sportliche und soziale Arbeit!

Wir sind gespannt auf den nächsten bewegten Monat mit euch!

Freut euch auf die nächsten Lauftreffs, attraktive neue Preise und viele weiteren Überraschungen in unserer Community!

Euer Team vom SC Tegeler Forst / LG Nord Berlin

▶ ZURÜCK





# Nord Berlin Runners

... die Community läuft für den wohltätigen Zweck

## ... und der SCTF liefert die Motivation

### EIN REKORD JAGT DEN NÄCHSTEN - HALBZEIT AUGUST CHALLENGE

17.08.2020

Was für eine Woche! 124 Mitglieder\*innen in der Strava Community des SC Tegeler Forst. Rekord!

Und wir alle waren fleißig wie noch nie... 2.743 Kilometer innerhalb nur einer Woche. Insgesamt sind wir damit im August schon 6.077 Kilometer gelaufen - einsamer Rekord!

Zur Halbzeit fehlt nicht mehr viel (3.923km) um die entscheidenden Schritte zu gehen und diesen Monat die 10.000 Kilometer zu knacken. Dann steht auch der wohltätigen Spende nichts mehr im Weg!

Was soll man da noch sagen? Weiter so.. wir sind begeistert!

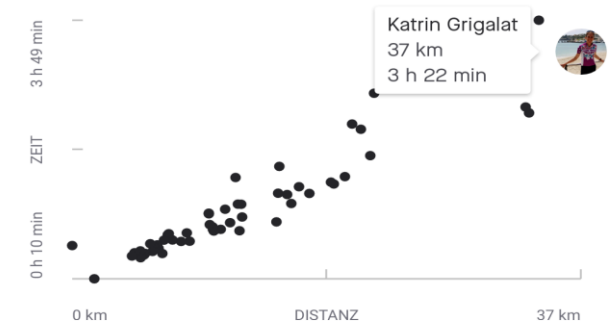
Freut euch diesen Monat auf tolle neue Preise und Aktionen. Wir verlosen diese Woche noch ein Doppelticket für unsere Laufveranstaltung Run+Bike und am Ende des Monats hagelt es neue Preise (z.B. Gutscheine fürs Tropical Islands).

Bleibt bewegt und sportlich!

Euer Team vom SC Tegeler Forst



### WÖCHENTLICHER FORTSCHRITT



761 Club  
-Kilometer gesamt

Aktivitäten	86
Führende Distanz	37 km
Führende Zeit	3 h 49 min

Bestenliste anzeigen >

### BEITRÄGE



Nord Berlin - Runners  
Vor 5 Tagen







# Nord Berlin Runners

Der Erfolg schweißt Verein, Community und wohltätige Organisationen zusammen



**WIR SAGEN DANKE! - DIE SPENDE AN DEN SPORTJUGENDCLUB REINICKENDORF IST IN TROCKENEN TÜCHERN!**

09.10.2020

Es ist schon etwas länger her, aber sicher noch frisch im Gedächtnis. Wir haben zusammen im zweiten Anlauf die 10.000km Marke geknackt und konnten damit die finanzielle Spende an den Sportjugendclub Reinickendorf realisieren!

Diese Woche hat ein erstes Treffen stattgefunden. Wir durften die Anlage besichtigen, uns über eine kommende sportliche Zusammenarbeit austauschen und natürlich den obligatorischen Check überreichen.

Wir sagen Danke, auch im Namen der Verantwortlichen im Sportjugendclub Reinickendorf, an alle fleißigen Sportlerinnen und Sportler aus "Nord Berlin Runners"!

Wir werden auch in Zukunft nicht müde werden, wohlütiges und nachhaltiges Engagement mit sportlichem Einsatz zu verbinden.

Bleibt gespannt und sportlich!

Euer Team vom SC Tegeler Forst!





# Nord Berlin Runners

## Zur weiteren Motivation ...

### ALLTIME TOP 10 (STAND 03.06.2020)

03.06.2020

Liebe Community,

nach unserem ersten Monat haben wir nun eine Alltime Top 10 zusammengestellt.

Wer lief die meisten Kilometer in einer Woche?

Wer lief die meisten Höhenmeter in einer Woche?

Wieviele Kilometer betrug der längste Lauf in einer Woche?

Es gibt sowohl eine Gesamtwertung, als auch eine männliche und weibliche Wertung.

Wir werden diese Listen jeweils monatlich updaten.

An alle Rekordjäger und Titelsammler - Die Jagdsaison ist eröffnet. :)

► ZURÜCK

teilen

tweet

**Nord Berlin - Runners**  
Alltime Top 10  
www.nbf.de  
<https://www.strava.com/club/nbf101>

Stand 03.06.2020

Top 10 ever in einer Woche - Kilometer		Top 10 ever in einer Woche - Anzahl Höhenmeter		Top 10 ever in einer Woche - Längste Lauf	
Platz	Name	Platz	Name	Platz	Name
1	David Schöler	1	Christine Wenzel	1	Yvonne Back-Graendorfer
2	Christine Wenzel	2	Oliver Wenzel	2	Christine Wenzel
3	Oliver Wenzel	3	Oliver Wenzel	3	Christine Wenzel
4	Yvonne Back-Graendorfer	4	Oliver Wenzel	4	Yvonne Back-Graendorfer
5	Yvonne Back-Graendorfer	5	Oliver Wenzel	5	Christine Wenzel
6	Christine Wenzel	6	Oliver Wenzel	6	Christine Wenzel
7	Oliver Wenzel	7	Oliver Wenzel	7	Christine Wenzel
8	Christine Wenzel	8	Oliver Wenzel	8	Christine Wenzel
9	Oliver Wenzel	9	Oliver Wenzel	9	Christine Wenzel
10	Christine Wenzel	10	Oliver Wenzel	10	Christine Wenzel

..veröffentlicht der Verein jeden Monat eine All Time Top 10 (männlich/weiblich)...





# Nord Berlin Runners

... und verlost attraktive Preise unter allen Community Mitgliedern...

**ACHTUNG! - VERLOSUNG DER PREISE FÜR DEN JUNI**  
01.07.2020  
Auch für den letzten Monat packen wir wieder ein paar Überraschungen auf den Tisch.  
3 glücklich Auserwählte wurden ausgelost und erhalten ihren Preis, wenn sie sich unter [f.fasel\(at\)sctf.de](mailto:f.fasel(at)sctf.de) mit uns in Verbindung setzen.  
Die Gewinner\*innen sind:  
Enrico Wiessner (Zehnerkarte für unser Vereinsangebot)  
Janine Lab ( 2 Tickets für eine Laufveranstaltung des SCTF)  
Rene Menzel ( Gutscheine Lang+Laufladen )  
Wir freuen uns auf eure Nachrichten und wünschen allen Anderen viel Glück bei der nächsten Verlosung!  
Euer Team vom SCTF



... auch kommerzielle Partner des Vereins beteiligen sich mit Gewinnen



# Nord Berlin Runners

Gewinne für Laufveranstaltungen im SC Tegeler Forst sind attraktiv...



... und stärken den Verein durch Außenwerbung nachhaltig





# Nord Berlin Runners

Der Verein fördert virtuelle und reale Bekanntschaften innerhalb der Community...



... und lässt regelmäßig Lauf Events stattfinden. Zu Gast sind Top-Athleten des Vereins und nach dem Lauf wird gemeinsam ein gekühltes Getränk genossen...





# Nord Berlin Runners

## Interviews mit Top Athletinnen/Athleten aus der Community und dem Verein...

### "MEIN PERSÖNLICHES HIGHLIGHT WAREN DIE DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN IM OLYMPIASTADION!"

28.06.2020 | LG NORD

Ein Interview mit Carmen Schultze-Berndt (LG NORD Berlin).

Carmen Schultze-Berndt ist langjähriges Mitglied im SC Tegeler Forst e.V. und begeisterte Ausdauerläuferin. Letztes Jahr hat sie es sogar bis zu den Deutschen Meisterschaften in Berlin geschafft.

Seit dem Start von "NORD Berliner Runners" ist Carmen von Beginn an Teil unserer Community. Aktuell befindet sie sich in der Hall of Fame mit 88,7km auf Platz 10 der meistgelaufenen Kilometer in einer Woche und damit zudem auf Rang 2 in der Damenwertung.

In ihrem Interview für unsere Community "NORD Berlin Runners" liefert Carmen Einblicke in ihre Karriere und ihr Training.



Carmen beim Hallensportfest in Karlsruhe 2020 (2.v.l.) (copyright Klaus Brill)

20.10.  
2020

### Leselektüre - "Der Wald als Medizin - Ein Aufruf zu mehr Sport in der Natur!"



Der Tegeler Forst ist Teil unserer Vereinsidentität und aus der über 70-jährigen Geschichte des SC Tegeler Forst nicht weg zu denken. In diesem Artikel fassen wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse...

▶ WEITERLESEN

### INTERVIEW MIT KATRIN GRIGALAT

08.07.2020

„Man muss im Leben einmal einen Marathon gelaufen sein, um dieses überwältigende Gefühl zu erleben.“

Dieses Motto begleitet Katrin Grigalat schon ihr ganzes Leben. Vom gelegentlichen Halbmarathon bis zum Marathon und Triathlon gibt die Athletin der LG NORD Berlin (Ultra-Team) Einblicke in ihr Ausdauertraining.

#### 1. Wie bist du zum Laufen gekommen?

Ich bin schon lange gerne gelaufen. Allerdings nur ab und zu, als Wettkampf einen Halbmarathon pro Jahr. Richtig konkret mit dem Laufen wurde es mit der Vorbereitung auf meinen ersten Marathon im Januar 2014, bedingt durch den Tod meines Vaters, der ein leidenschaftlicher Marathonläufer gewesen und viele Marathons gelaufen ist.

#### 2. Warum läufst du gerne? Was fasziniert dich am Laufen?

Laufen kann man jederzeit und überall. Allein, zu zweit oder in der Gruppe. Ich kann beim Laufen wunderbar abschalten und die Gedanken schweifen lassen. Beim Laufen nimmt man die Umgebung ganz anders wahr. Im Urlaub erkunde ich gerne beim Laufen die Gegend und erlaube mich am Anblick der Landschaft. Morgens mit einem Lauf in den Tag zu starten gibt mir einen Energie-Kick und ich fühle mich wohl.

#### 3. Was sind deine Ziele?

Stets Freude beim Laufen haben. Das ist das Wichtigste. Und gerne weiterhin an tollen Wettkämpfen teilnehmen. Wenn ich dabei noch eine persönliche Bestzeit laufen werde, wäre das das i-Tüpfelchen.

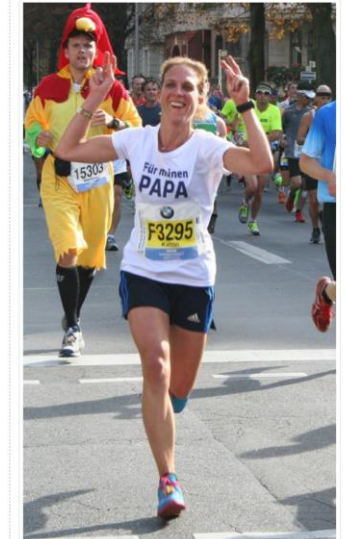
#### 4. Wie motivierst du dich zum Laufen?

Zu wissen, dass ich mich danach gut fühle. Da mir Laufen grundsätzlich Freude macht, muss ich mich meist gar nicht groß motivieren. Und falls es mir doch mal schwerfällt, dann verabrede ich mich mit Freunden zum Laufen, denn zusammen macht es noch mehr Spaß.

#### 5. Welche Tipps würdest du allen Laufanfängern geben?

Zu Beginn kurze Strecken in schöner Umgebung laufen, eventuell mit einem guten Freund oder Freundin. Dann kann man sich gegenseitig motivieren. Nicht zu schnell zu viel wollen. Langsam das Laufpensum steigern.

[de/fileadmin/processed/\\_a/5/csm\\_katrin\\_e085bc71dc.jpg](#) u machen.



... und sportwissenschaftliche Beiträge informieren alle Interessierten kostenlos



# Nord Berlin Runners

„Nord Berlin Runners“ soll Interessierte in unser Vereinsangebot integrieren...

und zukünftig auf Basis unserer Community spezifische  
Lauftreffangebote in unserem Verein entstehen lassen  
(Lauftreffs für Flüchtlinge, Junge Mütter, Firmen, etc.)...

... sowie die bestehenden Partnerschaften des Vereins  
stärken, um die finanziellen Möglichkeiten zur  
Unterstützung des sozialen, umweltfreundlichen und  
nachhaltigen Engagements zu fördern...



Ein Paradies für Läufer\*innen

... die Mitgliedschaft im SC Tegeler Forst

Willkommen im Paradies für Läuferinnen und Läufer in Nord Berlin. Mit einer Mitgliedschaft (14€) erwarten euch eine Vielzahl an Vorteilen, die eure Lauferlebnisse bereichern können. Als Mitglied im SC Tegeler Forst könnt ihr euer Equipment günstig einkaufen und erhaltet bei unserem Partner „Lang + Lauf Laden“ Prozente. Auch das Lauferlebnis/Startticket bei nahezu all unseren Laufveranstaltungen ist völlig kostenfrei. Zusätzlich stehen euch mit der Mitgliedschaft, neben den Lauf- und Fitnessangeboten, alle anderen Angebote des Vereins zur Verfügung. Ihr investiert mit eurem Beitrag direkt in den Sportstandort Reinickendorf + Nord Berlin und unterstützt die essenzielle ehrenamtliche Arbeit in unserem Verein, die Umsetzung zahlreicher Sportveranstaltungen und natürlich die professionelle Arbeit im Nachwuchsleistungssport der Leichtathletik.

Genießt kompetente Beratung und ein gemeinschaftliches Lauferlebnis in unseren Lauftreffangeboten!

Unsere Lauftreffangebote im Verein

#### Lauftreff für Alle!

Ort + Zeit:	Poloplatz Frohnau	Samstag 9-10 Uhr
Inhalte:	Trainingssteuerung, Technik, Schnelligkeit, Tipps + Tricks	
Pace:	jede Pace	
Streckenlänge:	individuell	
Trainer:	Rudi Neumann	

#### Naturläufer

Ort + Zeit:	Schönfließer Straße	(Dienstag und/oder Donnerstag 17 Uhr)
Inhalte:	Naturläufer, Trailrunning, ambitioniertes Ausdauertraining	
Pace:	ca. 5min/km	
Streckenlänge:	15-20km	
Trainer:	Rudi Neumann	

Weitere Angebote folgen (Lauf + HIIT Training). Wir stehen gerade erst am Anfang!  
[www.sctf.de](http://www.sctf.de) / 030 405 86 521 / [f.fasel@sctf.de](mailto:f.fasel@sctf.de)





# *Nord Berlin Runners*

**Wir freuen uns auf jede neue Erkenntnis und Herausforderung!**

**Mit unserem Projekt „Nord Berlin Runners“ sind wir zuversichtlich, uns für die Zukunft noch besser aufzustellen!**



<https://www.sc-tegeler-forst.de/community/nord-berlin-runners>

<https://www.strava.com/clubs/650755?hl=de-DE>