



An die Vereine des RVB  
An die Geschäftsstellen der LO SAH, MEV, BRL, THÜ

Maik Bitterling  
Landes- und Sichtungstrainer  
Telefon: 0151 – 547 222 90  
Mail: bitterpilz@t-online.de

Frankfurt (Oder), den 20.09.2022

## **Einladung Sichtungslehrgang der Eliteschule des Sports in Frankfurt (Oder) – weiblicher Ringkampf**

Liebe Sportfreunde,

herzlich laden wir Euch zum **Sichtungslehrgang** an den Landesstützpunkt **Frankfurt (Oder)** ein. Nutzen wir gemeinsam die hervorragenden Bedingungen am Landesstützpunkt und treffen uns vom

**28.10. – 29.10.2022**

in Frankfurt (Oder). Die Kosten in Höhe von **40,00€** für Unterkunft und Verpflegung im o.g. Zeitraum tragen die teilnehmenden Vereine selbst.

**Anmeldung:** bis zum 18.10.2022 (Name, Vorname, Geb. Datum, Adresse, Gew.-Kl., Verein)

**Meldeadresse:** Maik Bitterling  
Landesstützpunkt Ringen,  
Stendaler Straße 26, 15234 Frankfurt (Oder)  
Fax: 0335 / 654 23  
E-Mail: [bitterpilz@t-online.de](mailto:bitterpilz@t-online.de)

**Teilnehmer:** Sportler der Klassenstufen 5 und 6 (weiblich) sowie Quereinsteiger/innen der Klassenstufe 7 bis 10

**Mitzubringen:**

1. Trainingssachen für spezielles Training und Outdoor- Training
2. Krankenversicherungskarte
3. Saunasachen
4. Dinge des persönlichen Bedarfs/ persönliche Medikamente
5. Taschengeld
6. witterungsgerechte Kleidung
7. Personalbogen



**Ablaufplan:** Freitag, den 28.10.2022

- |           |   |
|-----------|---|
| 14:00 Uhr | Anreise – Zimmervergabe/ Aufnahmebogen  |
| 16:00 Uhr | Belehrung   |
| 16:30 Uhr | Beginn der Überprüfung<br>Gruppe 1 (6. Kl.) – Technik/ Athletik<br>Gruppe 2 (5. Kl.) – Sprint/ Cooper- Test |
| 18:30 Uhr | Abendessen  |
| 19:30 Uhr | Techniküberprüfung/ spezielles Training   |
| 21:30 Uhr | Nachtruhe   |

Samstag, den 29.10.2022

- |              |   |
|--------------|---|
| 08:00 Uhr    | Frühstück   |
| 09:00 Uhr    | Beginn der Überprüfung<br>Gruppe 2 (5. Klasse) – Technik/ Athletik<br>Gruppe 1 (6. Klasse) – Sprint/ Cooper- Test |
| 11:00 Uhr    | Fortsetzung Überprüfung<br>Gruppe 1/ 2 3x 400 Meter- Lauf   |
| 12:30 Uhr    | Mittag  |
| 14:00 Uhr    | Techniküberprüfung/ spezielles Training   |
| 15:30 Uhr    | Auswertung und Ausblick   |
| Ab 16:00 Uhr | Heimreise   |

Wir wünschen allen Teilnehmer/innen viel Erfolg und eine gute Anreise!

Mit sportlichen Grüßen

Maik Bitterling  
Landes- und Sichtungstrainer