



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

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
Gruppe 1 (6. Kl.) – Technik/ Athletik
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
Gruppe 2 (5. Klasse) – Technik/ Athletik
Gruppe 1 (6. Klasse) – Sprint/ Cooper- Test |
| 11:00 Uhr | Fortsetzung Überprüfung
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