

# DEUTSCHER RASENKRAFTSPORT- und TAUZIEH-VERBAND e. V.

Bundesfachausschuss Rasenkraftsport BFA-R



Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund

BFA-R Geschäftsstelle Kierdorfer Straße 53 50169 Kerpen-Brüggen

An die Kaderathleten  
An die Heimtrainer der Kaderathleten  
An die Landesverbände

BFA-R Geschäftsstelle  
Kierdorfer Straße 53  
50169 Kerpen-Brüggen  
Tel.: 02237-639751  
Fax: 02237-6397712  
E-Mail: claus.dethloff@drtv.de

Kerpen, 29. Dez. 2009

## Kader-Lehrgang Februar 2010 in Erfurt

Liebe Kaderathleten,

auf Grund eurer diesjährigen (Saison 2009) Leistung im Dreikampf seid ihr vom Bundesfachausschuss Rasenkraftsport in den **Rasenkraftsport-Kader 2009/2010** berufen worden. Hierzu gratulieren wir euch recht herzlich. Mit der Aufnahme wird zugleich die Teilnahme an den offiziellen **Kader-Lehrgängen** ermöglicht. Der Verband übernimmt dabei in der Regel die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Fahrtkosten werden mit 0,10 Euro pro Kilometer erstattet. Ein Kader-Lehrgang wird stets von einem Bundestrainer geleitet und durchgeführt.

Der nächste Lehrgang findet vom **26.02. bis 28.02.2010 in Erfurt** statt (siehe Anlage). Die Teilnahme ist spätestens bis zum 09.01.2010 mit anliegendem **Antwortbogen** mitzuteilen. Sollte es von eurer Seite aus weitere Fragen geben, bitten wir euch, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Mit sportlichen Grüßen

Kirsten Münchow / Dr. Claus Dethloff

**Maßnahme: Kader-Lehrgang Rasenkraftsport**

**Datum: 26.-28.02.2010**

**Ort: Erfurt**

**Teilnehmer: Nachwuchs-Kader und Junioren-Kader**

-----  
Leitung: Dr. Claus Dethloff / Kirsten Münchow (vor Ort zu erreichen unter Tel.-Nr.: 0173/8943579)

Anreise: Freitag, 26.02.2010, bis 18.00 Uhr

Treffpunkt: Internat des Sportgymnasiums Erfurt, Mozartallee 4, 99096 Erfurt (oberhalb des Steigerwald-Stadions)

Anfahrt: *Anreise mit der Bahn:* Erfurt Hauptbahnhof, von dort weiter mit der Straßenbahnlinie 3 (Richtung Windischholzhausen) oder 6 (Richtung Wiesenhügel). Dritte Station „Arbeitsamt“ aussteigen und rechts herum zurückgehen in Richtung Park, dort geradeaus weitergehen, dann liegt auf der linken Seite die Schule.

*Anreise mit dem Auto:* A4 Richtung Erfurt, Abfahrt Erfurt West, immer geradeaus Richtung Stadion, kurz vorher rechts ab in die Werner-Seelenbinder-Straße, Hinweisschild P+R Thüringenhalle, nach 200m auf der linken Seite liegt die Schule.

Unterkunft: Internat des Sportgymnasiums Erfurt

Verpflegung: Mensa im Sportgymnasium Erfurt (Vollverpflegung)

Ende: Sonntag, 28.02.2010, 13.30 Uhr

Ablaufplan (Änderungen vorbehalten):

Tag	Uhrzeit	Aktion
Freitag (26.02.)	bis 18.00 Uhr	Anreise, Einchecken
	18.00 Uhr	Abendessen
	19.00-20.30 Uhr	Kleines Spiel
Samstag (27.02.)	08.30 Uhr	Frühstück
	09.30-12.00 Uhr	Trainingseinheit 1. Gruppe: Wurf 2. Gruppe: allgemeine und spezielle (Kraft-)Übungen
	12.30 Uhr	Mittagessen
	13.00-14.30 Uhr	Mittagsruhe
	14.30-17.00 Uhr	Trainingseinheit 1. Gruppe: allgemeine und spezielle (Kraft-)Übungen 2. Gruppe: Wurf
	18.00 Uhr	Abendessen
	19.00-20.30 Uhr	Ermüdungsbecken/Sauna
Sonntag (28.02.)	08.30 Uhr	Frühstück
	09.00-10.00 Uhr	Gymnastik Bauch/Rücken/Rumpf
	10.00-12.00 Uhr	Trainingseinheit Wurf
	12.30 Uhr	Mittagessen
	13.00 Uhr	Abrechnung Fahrtkosten und Abreise

Antwort per Fax an 02237-6397712 oder im Fensterumschlag zurückschicken

**(bis spätestens 09.01.2010)**

Dr. Claus Dethloff

Kierdorfer Str. 53

50169 Kerpen

**Nachwuchs-Kader und Junioren-Kader Rasenkraftsport**

**Lehrgangsmaßnahme vom 26.-28.02.2010 in Erfurt**

nein, ich nehme nicht teil, weil \_\_\_\_\_

ja, ich nehme teil

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

\_\_\_\_\_  
(bei Minderjährigen bitte Unterschrift des  
Erziehungsberechtigten)