

# SC Vachendorf e.V.

Offenes Sportabzeichen-Training der Sparte Herrengymnastik

Mindestalter: 6 Jahre

## Trainingstage für das Deutsche Sportabzeichen 2022

- **Freitag, 24.06.22 - 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Schulhof Vachendorf**  
**Training : Leichtathletik:** Wurf, Stoß, Sprint u. Koordination,  
(Seilspringen)
- **Freitag, 01.07.22 - 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr**  
**Treffpunkt: SBC-Sportplatz Traunstein**  
**Leichtathletik- Sprint, Sprung, Wurf, Stoß**  
Training und Abnahme / **Lauf, Langstrecken** 3000m , 5000 m
- **Freitag, 08.07. 22 - 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Bergen, Industriegebiet**  
**Radfahren** Training und Abnahme, 200m fliegend Start u.  
Langstrecke 5, 10 u. 20 km  
Ausrüstung: Rennrad, Helm, Handschuhe!!
- **Freitag, 15.07. 22 - 09:30 Uhr**  
**Treffpunkt: Schwimmbad in Siegsdorf**  
**Schwimmnachweis:** 200 m, Sprint 50m - u. Ausdauerstrecken 200 + 400 m
- danach **Walking/Nordic-Walking 7,5 km**

**Teilnehmen** kann Jede/r, Gesunde, auch Nichtvereinsmitglieder,  
sowie Behinderte mit ärztlicher Unbedenklichkeitsbescheinigung / Attest  
**DSA -Prüfer:** Kurt Bauer, Kathrin Mies, u. Dr. Gernot Endlicher  
**Gruppen** bitte vorher anmelden per Mail an [bauer@blsv-traunstein.de](mailto:bauer@blsv-traunstein.de)