



**Einladung  
Regionaler Sichtungs- und Vorbereitungslehrgang  
auf die Südd. Meisterschaft und Oberpfalzmeisterschaft  
9. Mai 2026 in Roding**



Servus Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die BGJ und der BGKV lädt euch recht herzlich zur Teilnahme an der oben genannten Maßnahme ein.



**Athleten\*innen**

Jugendliche aus Vereinen der Bezirke Oberpfalz und Niederbayern bis zum Jahrgang 2009.

**Betreuer**

Hecht, Matthias      Stützpunkttrainer (LG-Leitung)  
Heimtrainer

**Anmeldung:**      **Die Vereine melden bitte ihre Athleten\*innen und Heimtrainer bis Freitag, 01.05.2026 an [SPT\\_Roding@bgkv.de](mailto:SPT_Roding@bgkv.de) .**  
**Nach dem Anmeldeschluss bekommen die Teilnehmenden und Heimtrainer weitere Informationen in einem finalen Infoscheiben.**

**Anreise/  
Treffpunkt:**      **Samstag, 09.05.2026, bis 9:45 Uhr**  
Dreifachturnhalle Sportlereingang, Max-Reger-Str. 12, 93426 Roding

**Abreise:**      **Samstag, 09.05.2025, ca. 15:45 Uhr**  
Dreifachturnhalle Sportlereingang, Max-Reger-Str. 12, 93426 Roding

**Lehrgangsgebühr: Keine**

Die Lehrgangsteilnahme beinhaltet ein Mittagessen, sowie die Getränke im Training. Fahrtkosten werden erstattet, DB 2.Klasse, oder bei Anreise mit dem Auto 0,30 €/km für den Fahrer (einfache Hin- und Rückfahrt).

**Trainingsort/  
Ablaufplan:**

**Dreifachturnhalle, Max-Reger-Str. 12, 93426 Roding**

<b>Zeit</b>	<b>Thema</b>
bis 09:45 Uhr	Anreise
10:00 - 11:45 Uhr	Training Gewichtheben
12:00 - 12:45 Uhr	Mittagessen
12:45 - 13:45 Uhr	Aktivität in Planung
14:00 - 15:30 Uhr	Training Athletik (im Freien)
ca. 15:45 Uhr	Abreise

Eine Anpassung der Zeiten ist möglich.

**Hinweis:**

**Bitte die folgenden Sachen mitnehmen:**

- Sportbekleidung für das Gewichtheber- und Athletiktraining + Trainingsanzug
- **Gewichtheber-** und **Athletikschuhe**
- persönliches Zubehör (u.a. Trainingsplan, Zugbänder, Tape)

Für Fragen stehe ich euch jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen



Matthias Hecht