



Sportclub Frankfurt (Oder) e.V.

Leichtathletik

Mitglied der Frankfurter Sportunion e.V.

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die Schule ist stressig und die Hausaufgaben langatmig, jedoch nahen auch schon wieder die nächsten wohlverdienten Ferien (04.-14.10.2011), in denen ihr euch beim leichtathletischen Ferientraining erholen könnt.

Wir bieten folgende Zeiten an:

1. Ferienwoche

04.-06.10.2011 (Di-Do) von 16.00-18.00 Uhr

07.10.2011 (Fr) Wettkampf Slubice AK 12-17 (siehe unten)

2. Ferienwoche

10.-14.10.2011 (Mo-Fr) täglich von 16.00-18.00 Uhr (ab AK 12)

Trainingsstätte: Sportplatz Kieler Straße
bei Regenwetter Turnhalle Konrad-Wachsmann-Straße
Rückantwort: 24.09.2011

Termine Oktober/November 2011

14.09.	Ffo	Vorstandssitzung Beginn: 19.00 Uhr
18.09.	Lübben	OSC-Cup Lübben
21.09.	Ffo	Stundenlauf mit Musik Beginn: 18.00 Uhr Stadion der Freundschaft
24.09.	Ffo	Bahnabschluss des SC FFO - siehe Info- und Einladungsblatt -
07.10.	Slubice	Meisterschaften Euregio Viadrina ab AK 12 (11)
16.10.	Storkow	OSC-Cup Storkow
19.10.	Ffo	Vorstandssitzung Beginn: 19.00 Uhr
22.10.	Potsdam	Stützpunktpokal AK 10/11 u. 12/13 siehe Mannschaftsaufstellung
05.11.	Ludwigsfelde	Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften AK 8-Sen. 1,2 2,4 3,5km - siehe Mannschaftsaufstellung -

Weitere Wettkampftermine (November/Dezember 2011)

10.11.	Slubice	Stadtlauf in Slubice Poln. Nationalfeiertag
12.11.	Potsdam	Sichtung der Sportschule Potsdam (Athleten 6. Klasse)
12.11.	Eisenhüttens.	OSC-Cup Eisenhüttenstadt
19.11.	Kienbaum	Regionalmeisterschaften AK 12-Sen.
20.11.	Kienbaum	Reg. Meisterschaften Bambini-AK11
23.11.	Ffo	Vorstandssitzung Beginn: 19.00 Uhr
27.11.	Rosengarten	Wintercross Rosengartener Forst Beginn: 10.30 Uhr
03.12.	Potsdam	Mitgliederversammlung des Leichtathletikverbandes Brandenburg e.V.
03.12.	Ffo	Nikolausstiefel des SC Ffo 9.00-13.00 Uhr Sporthalle Sabinusstraße
03.12.	Ffo	Pfannkuchenlauf Beginn 14.00 Uhr Stadion der Freundschaft
11.12.	Rosengarten	Crosslauf Rosengarten Beginn: 10.30 Uhr
13.12.	Ffo	Nikolausstaffel der Frankfurter Sportjugend für die Frankfurter Vereine (1.-2. Klasse)
20.12.	Potsdam	Hallenwettkampf ab AK 10

Offener Termine:

Hallenwettkampf in Senftenberg ab AK 8

Hürden- und Sprint-Cup in Berlin ab AK 12 (Jg. 2000)

Rückantwort: Training Oktoberferien

Ich nutze das Trainingsangebot in der

Name _____
Rückgabe: 24.09.2011

1. Woche _____

2. Woche _____

Ich starte am 07.10.2011 in Slubice

JA | **NEIN**