

Mach' es, du schaffst es!



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2020



(c) LSB NRW / Fotos: Andrea Bown/Katrin



## Trainings- und Abnahme-Termine für Lauf- und Technikdisziplinen

vom 08. Mai 2020 bis 26. September 2020\*

Bezirkssportanlage Am Bandsbusch, Hilden; jeweils freitags von 18 – 20 Uhr

Mai	Juni	Juli	August	September
08.05. Lauf	05.06. Lauf	03.07. Lauf	07.08. Lauf	04.09. Lauf
15.05. Lauf	12.06. Lauf	10.07. Lauf	14.08. Technik	11.09. Technik
22.05. Technik	19.06. Technik	17.07. Technik	21.08. Technik	18.09. Lauf u. Technik
29.05. Technik	26.06. Technik	24.07. Technik	28.08. Lauf	25.09. Lauf u. Technik
		31.07. Lauf		

\*(Änderungen werden in den Zeitungen und auf der Internetseite [www.ssv-hilden.de](http://www.ssv-hilden.de) bekannt gegeben)



## Schwimmen

Dienstag, 09. Juni und 18. August 2020; Waldschwimmbad, 18 – 20 Uhr

Samstag, 26. September 2020; Hildorado, 8 – 9 Uhr



## Radfahren

Sonntag, 21. Juni und 06. September 2020,

Startzeiten: 7.30 und 9 Uhr (Anmeldung jeweils 15 Minuten vorher)

Treffpunkt: Parkplatz Nordfriedhof/Herderstraße



## Walking / Nordic Walking / Wandern

Erfolg nach Absprache mit dem Sportabzeichen-Team

**Vor Abnahme der Disziplinen wird dringend ein Aufwärmtraining empfohlen!**

Bitte Rückseite  
beachten!

# Wichtige Informationen



## Vor Abgabe der Unterlagen prüfen:



Aus jeder der vier Gruppen wurde mindestens eine Disziplin erfolgreich absolviert und auf der farbigen Laufkarte bescheinigt.



Je eine Disziplin aus den vier Gruppen auf der Laufkarte wurde mit Ort und Datum auf die Einzelprüfkarte übertragen.



Schwimmfertigungsnachweis liegt vor.



Kopie der letzten Urkunde liegt bei.



Verleihungsgebühr möglichst passend zur Abgabe mitbringen.

## Verleihungsgebühr:

### Erwachsene (ab 18 Jahre)

Urkunden **und** Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) **4,00 Euro**

Urkunden **ohne** Abzeichen **3,00 Euro**

### Jugend (6–17 Jahre)

**1,25 Euro**

Die Gebühr der ersten drei Prüfungen wird vom Kreissportbund Mettmann übernommen.

**Abgabe der Unterlagen möglichst sofort nach Absolvierung der Anforderungen, spätestens bis 31.12.2020.**

## Fragen? Auskunft erteilt die Sportabzeichenbeauftragte:

Helga Schmidt-Schlegel

Tel.: 02103 - 66882

E-Mail: schmidt-schlegel@gmx.de

## Geschäftsstelle SSV Hilden e.V.

Ansprechpartner: I. Gettmann

Grünstraße 4, 40724 Hilden

Tel.: 02103 - 9787192

E-Mail: info@ssv-hilden.de



**Sparkasse**

Hilden • Ratingen • Velbert

Die Nummer 1  
auch in der Sportförderung  
vor Ort!