

# NIEDERSÄCHSISCHER RINGER – VERBAND

im Landessportbund Niedersachsen e.V. Mitglied des Deutschen Ringer-Bundes e.V.



Hiermit lädt der Niedersächsische Ringerverband interessierte Sportlerinnen und Sportler herzlich zur Abnahme der RIKA-Abzeichen sowie Technik Lehrgang ein. Folgende Stufen werden angeboten:

RIKA Bronze Stufe 1 & 2  
RIKA Silber Stufe 1 & 2

Wichtiger Hinweis: Für alle Teilnehmenden der Deutschen Meisterschaft U14 und U17 ist die Abnahme des RIKA-Abzeichens Pflicht. Ohne erfolgreich abgelegte Stufen keine Teilnahme an der DM. Alle anderen Athleten können nach erfolgreicher Abnahme an der DM teilnehmen, sofern die Regularien erfüllt sind.

Durchführung:

Starttermin: 01.02.2026

Uhrzeit: ca. 09:15 Uhr bis 13:30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Cluvenhagen, Daverdener Straße 19, 27299 Cluvenhagen

Prüfungsleitung und Unterstützer RIKA Abzeichen:

Silber Stufe 2 Prüfer: Massud Khesraw, A-Lizenz Trainer (Freistil) Landestrainer

Unterstützung und Begleitung: Miles Henschel, B-Lizenz Trainer (bis Silber Stufe 1)

Inhaber der Silber Stufe 2: Freistil Ringer Felix Bambalyan, TSV Bassum

Parallel NRV Lehrgang für DM Teilnehmer und Trainingspartner ab U12 bis Erwachsene:

Freistil: unter Leitung von Mohammad Jamshidi

Griechisch-Römisch (Greco): unter Leitung von Landestrainer Serhii Tkachenko

Die Veranstaltung ist auf 40 Personen beschränkt. Vorzug haben alle DM Teilnehmer & Teilnehmerinnen.

Anmeldung:

Bitte meldet eure Sportler & Sportlerinnen spätestens bis zum 18.01.2026 verbindlich an.

Per E-Mail: [ringen-cluvenhagen@gmx.de](mailto:ringen-cluvenhagen@gmx.de)

Ansprechpartner / Kontakt: Massud Khesraw & Miles Henschel

Benötigte Unterlagen: Startausweis (Athleten die RIKA Prüfungen absolvieren für DM U14 & U17)

Hinweise:

Verpflegung ist am Veranstaltungsort nicht vorgesehen; bitte eigene Verpflegung mitbringen. Für organisatorische Rückfragen stehen die genannten Trainer zur Verfügung.

Wer kostenpflichtige Urkunden, Medaillen und RIKA Ausweishefte haben möchte für RIKA Abzeichen, bitte bei Meldung der Sportler mitangeben. Vorausgesetzt der DRB kann bis zum 01.02.2026 liefern. Wir versuchen am Tag der Prüfung alles vor Ort zu haben.

Wir bitten um Beachtung dieses Termins und freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

Massud Khesraw, Landestrainer Freistil  
Mark Dörner, NRV Vize Präsident Finanzen