



Landeskader OL Niedersachsen

*Orienteering is my life*

Uslar, 5. Dezember 2018

# Einladung zum Einsteigerlehrgang 2019 Orientierungslauf

**Vom 01.03.-03.03.2019 in Schönhagen/Uslar**

Das Wettkampfsjahr 2018 ist zu Ende. Deshalb wird es wieder Zeit, sich mit dem nächsten Einsteigerlehrgang eine Grundlage für die neue Wettkampfsaison 2019 zu schaffen. Ziel dieses Lehrgangs soll die Verbesserung der Grundfähigkeiten im Orientieren und dem Umgang mit der Karte sein. Was bedeuten die Symbole auf der Karte? Halte ich die Karte in Laufrichtung? Was heißt nach Kompass laufen? Wo liegt der Unterschied zwischen einer Sprintkarte und einer Waldkarte? All diesen Fragen wollen wir nachgehen und diese sportlich und spielerisch versuchen zu beantworten. Der Lehrgang richtet sich an alle Kinder der D/H10 und D/H12, sowie ältere, die erst vor kurzer Zeit mit der Sportart Orientierungslauf angefangen haben. Wir arbeiten viel in Kleingruppen zusammen, um jeweils auf die bestehenden Orientierungslaufkenntnisse aufzubauen. Die Eltern oder der Heimtrainer sind ebenfalls eingeladen ihre Kinder zu begleiten. Gemeinsam wollen wir ein tolles Wochenende miteinander verbringen und den Spaß am Orientierungslauf ausbauen.

**Anreisezeitraum ab 18.30 bis 19.00 Uhr am 01.03.2018**

Der Lehrgangsort ist die Grundschule Schönhagen-Uslar. Amelither Str. 47, 37170 Uslar.

Betreuende Trainer werden diesmal sein:

Evi Drese, Felix Drese, Fabi Ulbrich, Malte Finkenstädt, Jordan und Kiana Meisel, Bennet Grote, Lotti Spangenberg, Ole und Meike Henseler, Solia und Nilas Stamer und Anna Marcao

### **Mitzubringen sind:**

- ✓ Schlafsack, Isomatte
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme Wechselsachen
- ✓ Regenkleidung
- ✓ **Hallenschuhe und Bekleidung für die Sporthalle**
- ✓ OL-Ausrüstung, SI-Chip, Kompass etc., falls vorhanden
- ✓ Stirnlampe oder Taschenlampe
- ✓ Schreibmaterialien
- ✓ **Verpflegung für Freitagabend, Getränke**
- ✓ Lehrgangsgebühr (30,00 € in bar)
- ✓ individuelle Zusatzverpflegung...

**Verbindliche Anmeldung mit einem Hinweis zur An- und Abreise und der SI-Chip-Nummer sind bis spätestens zum 17.02.2019**

per Mail an Evi Drese zu richten: [evi.drese@gmx.de](mailto:evi.drese@gmx.de)

**Sollten bis zu diesem Zeitpunkt nicht alle Plätze durch niedersächsische Kinder belegt sein, werden die angemeldeten Kinder aus benachbarten Bundesländern berücksichtigt. Nachmeldungen sind nur bedingt möglich.**

### **Vorläufiges Programm zum Zwergenlehrgang**

#### **Freitag, 02.03.18**

|                   |  |
|-------------------|--|
| 18.30 - 19.00 Uhr | Anreise                                |
| 19.00 - 19.30 Uhr | Begrüßung und gemeinsames Kennenlernen |
| 19.30 - 20.00 Uhr | UE-Theorie                             |
| 20.00 - 21.00 Uhr | OL-Einheit: Halle                      |
| ab 21.30 Uhr      | Nachtruhe!                             |

#### **Samstag, 03.03.18**

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 07.30 - 08.00 Uhr | Warm-up            |
| 08.00 - 09.00 Uhr | Frühstück          |
| 09.00 - 10.00 Uhr | UE-Theorie         |
| 10.00 - 12.00 Uhr | OL-Einheit: Praxis |
| 12.00 - 13.30 Uhr | Mittagessen        |
| 13.30 - 14.30 Uhr | UE-Theorie         |
| 14.30 - 17.00 Uhr | OL-Einheit: Praxis |

|                   |   |
|-------------------|---|
| 17.00 - 18.00 Uhr | UE-Theorie: Auswertung der Trainings            |
| 18.00 - 19.30 Uhr | Abendessen (Spaghetti)                          |
| 19.30 - 20.30 Uhr | UE-Praxis: Hallentraining oder kleiner Nacht-OL |
| 20.30 - 21.00 Uhr | Duschen   |
| 21.00 - 21.30 Uhr | gemeinsame Spiele                               |
| ab 21.30 Uhr      | Nachtruhe!                                      |

### **Sonntag, 04.03.18**

|               |  |
|---------------|--|
| 07.30 - 08.00 | Warm-up                                |
| 08.00 - 09.00 | Frühstück                              |
| 09.00 - 09.30 | UE-Theorie                             |
| 09.30 - 11.30 | OL-Einheit: Praxis                     |
| 11.30 - 12.00 | UE-Theorie: Auswertung                 |
| 12.00 - 13.00 | Mittagessen                            |
| ab 13.00 Uhr  | Packen und Aufräumen der Örtlichkeiten |
| ca. 13.30 Uhr | Ende des Lehrgangs                     |

Der Lehrgang endet voraussichtlich 13:30 Uhr. Wir bitten, das bei der Planung der Rückreise zu berücksichtigen! Alle o.g. Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!

**UE-Theorie** bedeutet:

- Treffpunkt im Sitzungsraum,
- Schreibmaterialien,
- Trainingsunterlagen
- ...

**UE-Praxis** bedeutet:

- Treffpunkt am Eingang/ in der Sporthalle
- Lauf- bzw. OL-Klamotten / Trainings Sachen ggf. Wechselsachen und Getränke passend zur jeweiligen Trainingseinheit, SI-Chip, Kompass etc.

**Verschiebungen im Zeit- bzw. Organisationsplan werden zu Beginn des Lehrgangs verbindlich angekündigt!**

**Bei Rückfragen:**

Evi Drese, Amelither Straße 88, 37194 Bodenfelde      Tel: 05572/4928