



Landeskader OL Niedersachsen *Train hard and have fun!*

Göttingen, September 2019

Einladung zum Sichtungslehrgang 2019

Beim JLVK 2019 in Bayern konnte das niedersächsische Team nach 2018 und 2017 wieder den grandiosen zweiten Platz erreichen! Um daran anzuknüpfen und um den Dauersiegern Sachsen Stück für Stück näher zu kommen, muss auch im Jahr 2020 ein starker niedersächsischer D-Kader an den Start gehen!

Da einige Leistungsträger aus den Vorjahren altersbedingt nächstes Jahr nicht mehr für den D-Kader starten dürfen ist insbesondere der Nachwuchs gefragt!

Ihr wollt Teil des Teams 2020 sein und in den tollen Teamgeist des D-Kaders hineinschnuppern? Dann seid ihr herzlich zum Sichtungslehrgang vom

15. bis 17. November 2019 in Hahnenklee (Harz)

eingeladen.

Angesprochen sind alle Läufer/innen der Altersklassen **D/H 12 bis D/H 20** (im Jahr 2020), die für einen niedersächsischen Verein startberechtigt sind.

Auch erfahrene **D/H 10** Läufer/innen, die eine Strecke sicher selbstständig ablaufen und die Abläufe während des Trainingswochenendes eigenständig organisieren können (z.B. Trainingssachen packen), sind herzlich eingeladen!

Während des Wochenendes sind wir in der Jugendherberge Hahnenklee-Bockswiese untergebracht.

(Infos unter: <https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/hahnenklee-bockswiese-297/portraet/>) (Adresse: Hahnenkleer Str. 11, 38644 Goslar)

Die Anreise erfolgt am Freitag direkt zum Nacht-OL in Seesen. Von dort werden wir gemeinsam nach Hahnenklee fahren. Es wäre toll, wenn sich einige Eltern/Trainer/... finden, die beim Transport aller Teilnehmer nach Hahnenklee unterstützen könnten!

Bitte gebt bereits bei der Anmeldung an, wie ihr anreist (Bitte auch, mit wem ihr dann nach Hahnenklee fahrt, bzw. ob noch Autoplatze für diese Fahrt vorhanden sind). Das heißt, bei der Anreise mit dem Zug die genaue Ankunftszeit angeben – bei kurzfristiger Info ist aus organisatorischen Gründen keine Abholung vom Bahnhof möglich!

Fahrtkosten (2. Klasse DB bzw. 0,08 €/km bei Alleinfahrten oder 0,12 €/km bei Mitnahme einer oder mehrerer Personen mit dem Auto) werden erstattet. Bitte beachtet, dass jeweils nur die günstigste Bahnverbindung (z.B. Nds.-Ticket) erstattet wird.

Achtung: Für den Nacht-OL in Seesen muss eigenständig über den Verein gemeldet werden!

Die Eigenbeteiligung für das Wochenende beträgt 20 Euro.

Verbindliche Anmeldung bis spätestens zum 27. Oktober 2019 an

Svenja Pabst

Tel.: 0170/8095360

Mail: svenja.pabst@googlemail.com

oder

Jessica Drese

Tel.: 0177/8955869

Mail: jessica.drese@gmx.de

Bei der Anmeldung sind anzugeben:

- ✓ **Name**
- ✓ **Geburtstag/Altersklasse**
- ✓ **Verein**
- ✓ **SI-Nummer**
- ✓ **Info zur Anreise**

Bitte speichert euch eine Handynummer ein und meldet euch bei Verspätung/Problemen etc. frühzeitig!

Wir freuen uns auf ein tolles Wochenende mit Euch!

Euer Trainer - Team 😊

Mitzubringen sind:

- ✓ Bettwäsche
- ✓ Hausschuhe/Badelatschen
- ✓ OL- und Laufschuhe
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Hallenturnschuhe und Sportkleidung für die Turnhalle (!)
- ✓ Warme Wechselkleidung
- ✓ Regenkleidung
- ✓ OL-Ausrüstung (SI-Chip, Kompass usw., wenn vorhanden: GPS-Uhr)
- ✓ Stirnlampe (!)
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Schreibmaterial
- ✓ Spiele für Zwischendurch
- ✓ Lehrgangsgebühr (20 Euro in bar)
- ✓ Eigenes Essen und Trinken für Freitagabend (!)

Wichtig: Wer noch hat (oder in der Familie hat), bitte möglichst alte SI-Chips mitbringen!

Vorläufiges Programm Sichtungslehrgang

Fr., 15.11.2019

Pünktlich zum Nacht-OL Seesen:

Im Anschluss:

21.00 Uhr:

22:00 Uhr:

Anreise

Teilnahme am Nacht-OL

Gemeinsame Fahrt nach Hahnenklee

Lehrgangsbegrüßung und

Abendessen (Selbstverpflegung)

Nachtruhe D/H 10 und D/H12

Nachtruhe ab D/H 14

Sa., 16.11.2019

07:00 Uhr:

08:00 Uhr:

09:00 Uhr:

12:30 Uhr:

14:00 Uhr:

17:00 Uhr:

18:00 Uhr:

19:00 Uhr:

21.00 Uhr:

22:00 Uhr:

UE-Praxis: Warm-up

gemeinsames Frühstück

UE-Praxis

gemeinsames Mittagessen und
anschließende Mittagspause

UE-Praxis

UE-Theorie

gemeinsames Abendessen

UE-Theorie

Nachtruhe D/H 10 und D/H12

Nachtruhe ab D/H 14

So., 17.11.2019

07:00 Uhr:

08:00 Uhr:

09:00 Uhr:

10:00 Uhr:

12.30 Uhr:

UE-Praxis: Warm-up

Gemeinsames Frühstück

Sachen packen, Räumen der Zimmer

UE-Praxis

gemeinsames Mittagessen

Lehrgangsreflexion

Der Lehrgang endet um ca. 13.00 Uhr. Bitte berücksichtigt dies bei der Planung der Rückreise.