



Orientierungslauf in Niedersachsen



Landeskader OL Niedersachsen
Orienteering is my life

Uslar, 16. November 2019

Einladung zum Einsteigerlehrgang 2020 Orientierungslauf

Vom 13.03. - 15.03.2020 in Schönhagen/Uslar

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? Wie lerne ich Entfernungen richtig einzuschätzen? 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, und versuchen jedes Kind bei seinem Leistungsniveau abzuholen und weiter zu fördern. Falls Eltern oder Heimtrainer ihr Kind noch begleiten möchten, freuen wir uns gerne über Unterstützung in der Küche, etc. Gemeinsam wollen wir ein tolles Wochenende miteinander verbringen und den Spaß am Orientierungslauf ausbauen.

Anreisezeitraum ab 18.30 bis 19.00 Uhr am 13.03.2020

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

Betreuende Trainer werden voraussichtlich sein:

Ann-Charlotte Spangenberg, Ole Henseler, Evi, Jessica und Felix Drese, Fabi Ulbrich, Laura und Malte Finkenstädt, Jordan und Kiana Meisel, Bennet Grote, 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...aber bitte keine Süßigkeiten
- ✓ bitte lasst die Handys zuhause, ihr habt genügend Programm, so dass keine Langeweile aufkommt und im Notfall können sich die Betreuer jederzeit mit euren Eltern in Verbindung setzen

Verbindliche Anmeldung bis spätestens zum **29.02.2019**
mit Name, Vorname, Geburtsdatum, Si-Chip-Nr. (wenn vorhanden) und
Kontakt der Eltern (Telefonnr., Handynr.)

per Mail an Ann-Charlotte Spangenberg zu richten: acs23@gmx.de

Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Läufer mit der Veröffentlichung seiner Meldedaten, Ergebnisse und eventueller Bilder in den Medien, in den Start- und Ergebnislisten, sowie im Internet einverstanden.

Vorläufiges Programm zum Zwergenlehrgang

Freitag, 13.03.20

| | |
|-------------------|--|
| 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, 14.03.20

| | |
|-------------------|--------------------|
| 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, 15.03.20

| | |
|---------------|--|
| 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
Ann-Charlotte Spangenberg, Trempersweg 5, 34346 Hann. Münden