



Landeskader OL Niedersachsen!

Diekholzen im Februar 2026

Einladung zum Keulerlehrgang

Im Februar 2026 ist es wieder soweit: das erste Trainingswochenende des Jahres für jugendliche OLER mit Biss findet vom 20.2.-22.2.2025 in Diekholzen statt.

Den Auftakt bildet in diesem Jahr ein Indoor-OL in der Grundschule Diekholzen. Der Samstag startet mit einem lockeren Warm-Up und einem kurzen Techniktraining. Anschließend geht es wie gewohnt über den Marienburgberg bei Nordstemmen (Höhenmetersammeln inklusive). Am Sonntag beenden wir den Lehrgang mit einem weiteren Training im Steinberg in Hildesheim. Eine gesonderte Anmeldung für das Training am Mabu-Berg ist **nicht** erforderlich (das übernehmen wir).

Wer an diesem Wochenende dabei sein möchte, braucht Leidenschaft und Biss, sollte seine gute Laune aber auf keinen Fall zuhause lassen.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder in der Grundschule Diekholzen (Alfelder Str. 7, 31199 Diekholzen) untergebracht sein.

Fahrtkosten werden erstattet. Verpflegung gibts von Samstag Morgen bis Sonntag mittag, wobei wir uns größtenteils selbst verpflegen.

Die Eigenbeteiligung beträgt 20,- Euro pro Person.

Verbindliche Anmeldung mit vollständigem Namen, Geburtsdatum, Verein, einem Hinweis zur An- und Abreise und der SI-Chip-Nummer bis spätestens zum

14.02.2026!!!

Carolin Bernsdorf

Tel.: 0152/53986410

dkader.niedersachsen@gmail.com

Aaron Wandelt

Tel.: 0176/56929400

dkader.niedersachsen@gmail.com

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:

- ✓ **Selbstverpflegung für Freitag Abend**
- ✓ Schlafsack, Isomatte
- ✓ Badelatschen/Hausschuhe
- ✓ OL- und Laufschuhe
- ✓ Hallenschuhe
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme Wechselkleidung (Mütze!!!)
- ✓ Regenkleidung
- ✓ OL-Ausrüstung (SI-Chip, Kompass, Kartenhülle usw., wenn vorhanden: GPS-Uhr)
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Schreibmaterial, Stifte
- ✓ Spiele für Zwischendurch
- ✓ Lehrgangsgebühr (20 Euro in bar)

Vorläufiges Programm zum NTB-Keulerlehrgang vom 20.-22. Februar 2026 in Diekholzen

Vorläufige Organisation und Zeitfenster:

Fr., 20.02.2026

bis 18:00 Uhr:	Anreise (Grundschule Diekholzen)
ab 18:00 Uhr:	UE-Praxis: Indoor-OL
20:00 Uhr:	Abendessen
21:00 Uhr:	UE-Theorie: Begrüßung & Lehrgangsablauf
22:00 Uhr:	Nachtruhe

Sa., 21.02.2026

07:30 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
10:00 Uhr:	UE-Praxis: Technik-Training Diekholzen
12:30 Uhr:	Abfahrt nach Nordstemmen
13:00 Uhr:	UE-Praxis: OL, reduzierte Karte (MaBu-Berg)
14:30 Uhr:	gemeinsames Posten-Einsammeln
17:00 Uhr:	Trainingsauswertung
18:30 Uhr:	gemeinsame Vorbereitung & Abendessen in der Grundschule Diekholzen
20:00 Uhr:	UE-Theorie
22:00 Uhr:	Nachtruhe

So., 22.02.2026

07:00 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	UE-Theorie: Lehrgangsreflexion und Ausblick, anschließend Packen, Reinigung
10:00 Uhr:	UE-Praxis
12:00 Uhr:	Gemeinsames Mittagessen
ca. 13:00 Uhr:	Verabschiedung und Heimreise (ab Grundschule Diekholzen)

Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!