



## Landeskader OL Niedersachsen!

Diekholzen im Januar 2020

### **Einladung zum Keulerlehrgang**

*Im Februar 2020 ist es wieder soweit: das erste Trainingswochenende des Jahres für D-Kader mit Biss findet in Diekholzen statt.*

*Den Auftakt bildet in diesem Jahr wieder ein Nachtsprint. Diesmal in Diekholzen. Der Samstag startet mit einem Mikro-OL. Anschließend geht es wie gewohnt über den Marienburgberg bei Nordstemmen. Am Sonntag beenden wir den Lehrgang mit einem Vielposten-OL ebenfalls in Diekholzen.*

*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 privat untergebracht sein. Da die Plätze begrenzt sind, gibt es eine Teilnehmerbeschränkung. Also schnell anmelden! Fahrtkosten werden erstattet. Die Eigenbeteiligung beträgt 20,- € pro Person.*

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

**31.01.2020!!!**

**an:**

#### **Joachim Stamer**

Broyhansweg 22

31199 Diekholzen

**Phone: 05121 2040598**

**Mobil: 0160 95580081**

**Mail: [stamer@htp-tel.de](mailto:stamer@htp-tel.de)**

## **Vorläufiges Programm zum NTB-Keulerlehrgang vom 21.-23. Februar 2020 in Hildesheim**

### **Vorläufige Organisation und Zeitfenster:**

#### **Fr., 21.02.2020**

bis 18:00 Uhr:	Anreise (Parkplatz Tennis-Club, Straße Beustereck)
ab 18:00 Uhr:	UE-Praxis: Nacht-Sprint
19:30 Uhr:	Abfahrt in die Unterkünfte in Diekholzen
20:00 Uhr:	Abendessen
20:45 Uhr:	UE-Theorie: „Doping im Leistungssport“
22:00 Uhr:	Nachtruhe

#### **Sa., 22.02.2020**

07:15 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
09:30 Uhr:	UE-Praxis: Mikro-OL
11:45 Uhr:	Abfahrt nach Nordstemmen
12:00 Uhr:	UE-Praxis: OL, reduzierte Karte
14:30 Uhr:	gemeinsames Posten-Einsammeln
15:30 Uhr:	Kaffeepause / Kuchenzeit
17:00 Uhr:	Trainingsauswertung
18:30 Uhr:	gemeinsames Abendessen (viel Platz im Magen mitbringen)
20:00 Uhr:	UE-Theorie: „OL-Techniken und -Taktiken“
22:00 Uhr:	Nachtruhe

#### **So., 23.02.2020**

07:00 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	UE-Theorie: Lehrgangsreflexion und Ausblick, anschließend Packen, Reinigung
11:00 Uhr:	UE-Praxis: Vielposten-OL
ca. 13:00 Uhr:	Verabschiedung und Heimreise

Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!