



Einladung zum Einsteigerlehrgang 2023 Orientierungslauf

VOM 03.03. - 05.03.2023 IN SCHEDEN

Über den Lehrgang

Ziel dieses Lehrgangs soll das Erlernen und die Verbesserung der Grundfähigkeiten im Orientieren und dem Umgang mit der Karte sein, aber auch das Kennenlernen untereinander. Der Lehrgang richtet sich an alle Kinder der **D/H10 und D/H12**, sowie ältere, die erst vor kurzer Zeit mit Orientierungslauf angefangen haben.

Zusätzlich möchten wir eine Fortgeschrittenen-Gruppe für alle **D/H14** anbieten, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich an das D/H16 Niveau heranzuarbeiten.

Gemeinsam wollen wir ein tolles Wochenende miteinander verbringen und den Spaß am Orientierungslauf ausbauen.

Anmeldung **PER MAIL AN ACS23@GMX.DE**

Bitte meldet euch verbindlich bis zum **05.02.2023** mit Name, Vorname, Geburtsdatum, SI-Chip-Nr., (wenn vorhanden), Einschätzung des OL-Niveaus und dem Kontakt der Eltern (Telefon/Handynr.) per Mail an!

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

Kontakt

Ann-Charlotte Spangenberg
Große Str. 24, 37127 Scheden
Telefon: 015151757464
Mail: acs23@gmx.de

Jordan Meisel
Bachstr. 5, 37127 Scheden
Telefon: 015733253839
Mail: jordan.s.meisel@gmail.com

An- & Abreise

Anreisezeitraum: 18:00 bis 18:30 Uhr am 03.03.2023

Lehrgangsort: Johann-Joachim-Quantz-Grundschule Scheden
Schulstraße 1, 37127 Scheden

Abreise: Der Lehrgang endet voraussichtlich am 05.03.2023 um 13:30 Uhr.

Packliste

- Schlafsack, Isomatte
- Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung und -Schuhe
- Warme Wechselsachen
- Regenkleidung
- **Hallenschuhe und Bekleidung für die Sporthalle**
- OL-Ausrüstung, SI-Chip, Kompass etc. (falls vorhanden)
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Schreibmaterialien
- Besteck/Geschirr/Becher
- **Verpflegung für Freitagabend, Getränke**
- **Lehrgangsgebühr 30,00 € in bar** (Eltern/Heimtrainer 20,00 €)
- 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

Betreuung

Betreuende Trainer werden voraussichtlich sein:

Ann-Charlotte Spangenberg, Ole Henseler, Evi,
und Felix Drese, Fabian Ulbrich, Laura, Till und
Malte Finkenstädt, Jordan und Kiana Meisel, Lea
Reppnow, Aaron Wandelt, Arne Schliebener,
Bennet Grote

Ausrichter:



Vorläufiges Programm

Freitag, 03.03.2023

18:00 - 18:30 Uhr	Anreise
18:30 - 19:30 Uhr	Begrüßung und Abendessen
19:30 - 21:00 Uhr	Übungseinheiten: Praxis & Theorie
21:00 - 21:30 Uhr	Spiele in der Halle
ab 21:30 Uhr	Nachtruhe

Samstag, 04.03.2023

07:30 - 08:00 Uhr	Warmup & Dehnen
08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 12:00 Uhr	Übungseinheiten: Praxis & Theorie
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 18:00 Uhr	Übungseinheiten: Praxis & Theorie
18:00 - 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 21:00 Uhr	Übungseinheit: Praxis (Halle)
21:00 - 21:30 Uhr	Duschen etc.
ab 21:30 Uhr	Nachtruhe

Sonntag, 05.03.2023

07:30 - 08:00 Uhr	Warmup & Dehnen
08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 09:30 Uhr	Übungseinheit: Theorie
09:30 - 12:00 Uhr	Übungseinheit: Praxis (OL)
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagessen
ab 13:00 Uhr	Packen & Abreise