



Landeskader OL Niedersachsen!

Diekholzen im Januar 2023

Einladung zum Keulerlehrgang

Im Februar 2023 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 an der Grundschule Diekholzen. Der Samstag startet mit einem lockeren Warm-Up und ausgiebigem Dehnprogramm. Anschließend geht es wie gewohnt über den Marienburgberg bei Nordstemmen (Höhenmetersammeln inklusive). Am Sonntag beenden wir den Lehrgang mit einem Massenstart-OL in Diekholzen.

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

In diesem Jahr werden wir in der Grundschule Diekholzen untergebracht sein. Fahrtkosten werden erstattet. Bitte plant für Freitag Abend Selbstverpflegung ein. 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

31.01.2023!!!

an:

Svenja Pabst

Tel.: 0170/8095360

Mail: svenja.pabst@googlemail.com

oder

Jessica Drese

Tel.: 0177/8955869

Mail: jessica.drese@gmx.de

Laura Finkenstädt

Tel.: 0176/39215252

Mail: laura.fi@web.de

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
- ✓ OL- und Laufschuhe
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme Wechselkleidung (Mütze!!!)
- ✓ Regenkleidung
- ✓ OL-Ausrüstung (SI-Chip, Kompass, Kartenhülle usw., wenn vorhanden: GPS-Uhr)
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Schreibmaterial
- ✓ Spiele für Zwischendurch
- ✓ Lehrgangsgebühr (20 Euro in bar)

Vorläufiges Programm zum NTB-Keulerlehrgang vom 10.-12. Februar 2023 in Diekholzen

Vorläufige Organisation und Zeitfenster:

Fr., 10.02.2023

bis 18:00 Uhr:	Anreise (Grundschule Diekholzen)
ab 18:00 Uhr:	UE-Praxis: Nacht-Sprint
20:00 Uhr:	Abendessen
20:45 Uhr:	UE-Theorie: „Auswertung Nachtsprint in Kleingruppen“
22:00 Uhr:	Nachtruhe

Sa., 11.02.2023

07:30 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up & Dehnung
08:15 Uhr:	gemeinsames Frühstück
09:30 Uhr:	UE-Theorie: Wie kann ich mich auf den JLVK vorbereiten?
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 in der Grundschule Diekholzen
20:00 Uhr:	UE-Praxis: Spiel & Spaß
22:00 Uhr:	Nachtruhe

So., 12.02.2023

07:00 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	UE-Theorie: Lehrgangsreflexion und Ausblick, anschließend Packen, Reinigung
10:30 Uhr:	UE-Praxis: Massenstart-OL
ca. 13:00 Uhr:	Verabschiedung und Heimreise

Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!