



Landeskader OL Niedersachsen!

Vechelde im Januar 2024

Einladung zum Keulerlehrgang

Im Februar 2024 ist es wieder soweit: das erste Trainingswochenende des Jahres für jugendliche OLER 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 einem kurzen Techniktraining. Anschließend geht es wie gewohnt über den Marienburgberg bei Nordstemmen (Höhenmetersammeln inklusive). Am Sonntag beenden wir den Lehrgang mit der Teilnahme am SNOW-Cup auf der JLVK-Karte in Bad Salzdetfurth. Eine gesonderte Anmeldung für das Training am Mabu-Berg und für den SNOW-Cup 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.

In diesem Jahr werden wir wieder in der Grundschule Diekholzen (Alfelder Str. 7, 31199 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

04.02.2024!!!

an:

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 16.-18. Februar 2024 in Diekholzen

Vorläufige Organisation und Zeitfenster:

Fr., 16.02.2024

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., 17.02.2024

07:30 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
10:00 Uhr:	UE-Praxis: OL-Technik-Training
12:00 Uhr:	Abfahrt nach Nordstemmen
12:30 Uhr:	UE-Praxis: OL, reduzierte Karte
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: OL-Techniken
22:00 Uhr:	Nachtruhe

So., 18.02.2024

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: SNOW-Cup
ca. 13:00 Uhr:	Verabschiedung und Heimreise (ab Bad Salzdetfurth)

Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!