



Landeskader OL Niedersachsen  
*Orienteering is my life*

Uslar, 02. Januar 2022

# Einladung zum Einsteigerlehrgang 2022 Orientierungslauf

Vom 04.03.-06.03.2022 in Schönhagen/Uslar

Ziel dieses Lehrgangs soll 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 der Sportart Orientierungslauf angefangen haben. Wir arbeiten viel in Kleingruppen zusammen, und versuchen jedes Kind bei seinem Leistungsniveau abzuholen und weiter zu fördern. Falls Eltern oder Heimtrainer ihr Kind noch begleiten möchten, freuen wir uns gerne über Unterstützung in der Küche, etc. Gemeinsam wollen wir ein tolles Wochenende miteinander verbringen und den Spaß am Orientierungslauf ausbauen.

Zusätzlich möchten wir eine Fortgeschrittenen-Gruppe für alle D/H14 anbieten, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich an das D/H16 Niveau heranzuarbeiten, da in den letzten beiden Jahren relativ wenig OL-Erfahrung möglich war. Sie sollen auch Zeit haben sich untereinander auszutauschen und endlich wieder das gemeinsame Wiedersehen genießen.

Unser letzter Lehrgang im Jahr 2020 mussten wir leider kurzfristig absagen, da zu diesem Zeitpunkt zum ersten Mal Coronaeinschränkungen zum Einsatz kamen. Inzwischen gibt es ständig neue Richtlinien, aber wir wollen trotzdem versuchen diesen Lehrgang anzubieten und dann kurzfristig sehen, ob es uns möglich ist, die dann gültigen Auflagen zu erfüllen. Alle unsere Betreuer sind geimpft und ein negativer Schnelltest am Freitag ist für alle Teilnehmenden verpflichtend. Wir bitten Euch, den Termin zu checken und uns schon bis zum 15.01.2022 mitzuteilen, wer Interesse hat!

Anreisezeitraum ab **18.00 bis 18.30 Uhr** am **04.03.2022**

Der Lehrgangsort ist die Grundschule Schönhagen-Uslar. Amelither Str. 47, 37170 Uslar.

Betreuende Trainer werden voraussichtlich sein:

Ann-Charlotte Spangenberg, Ole Henseler, Evi, Jessica und Felix Drese, Vivien Helmbrecht, Fabian Ulbrich, Laura und Till Finkenstädt, Jordan und Kiana Meisel, Nilas Stamer, Arne Schliebener, Lea Reppnow

### Mitzubringen sind:

- ✓ Schlafsack, Isomatte
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme Wechselsachen
- ✓ Regenkleidung
- ✓ Hallenschuhe und Bekleidung für die Sporthalle
- ✓ OL-Ausrüstung, SI-Chip, Kompass etc., falls vorhanden
- ✓ Stirnlampe oder Taschenlampe
- ✓ Schreibmaterialien
- ✓ **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

Verbindliche Anmeldung bis spätestens zum **15.02.2022**

mit Name, Vorname, Geburtsdatum, Si-Chip-Nr. (wenn vorhanden), Einschätzung OL-Niveau und Kontakt der Eltern (Telefonnr., Handynr.)

per Mail an Ann-Charlotte Spangenberg zu richten: [acs23@gmx.de](mailto:acs23@gmx.de)

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

### Vorläufiges Programm zum Einsteigerlehrgang

#### Freitag, 04.03.22

18.00 - 18.30 Uhr	Anreise
18.30 - 19.00 Uhr	Begrüßung und gemeinsames Kennenlernen
19.00 - 19.30 Uhr	UE-Theorie
19.30 - 21.00 Uhr	OL-Einheit: Halle
ab 21.30 Uhr	Nachtruhe!

#### Samstag, 05.03.22

07.30 - 08.00 Uhr	Warm-up
08.00 - 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 - 10.00 Uhr	UE-Theorie
10.00 - 12.00 Uhr	OL-Einheit: Praxis
12.00 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 14.30 Uhr	UE-Theorie
14.30 - 17.00 Uhr	OL-Einheit: Praxis
17.00 - 18.00 Uhr	UE-Theorie: Auswertung der Trainings

18.00 - 19.30 Uhr	Abendessen (Spaghetti)
19.30 - 20.30 Uhr	UE-Praxis: Hallentraining oder kleiner Nacht-OL
20.30 - 21.00 Uhr	Duschen
21.00 - 21.30 Uhr	gemeinsame Spiele
ab 21.30 Uhr	Nachtruhe!

### **Sonntag, 06.03.22**

07.30 - 08.00	Warm-up
08.00 - 09.00	Frühstück
09.00 - 09.30	UE-Theorie
09.30 - 11.30	OL-Einheit: Praxis
11.30 - 12.00	UE-Theorie: Auswertung
12.00 - 13.00	Mittagessen
ab 13.00 Uhr	Packen und Aufräumen der Örtlichkeiten
ca. 13.30 Uhr	Ende des Lehrgangs

Der Lehrgang endet voraussichtlich 13:30 Uhr. Wir bitten, das bei der Planung der Rückreise zu berücksichtigen! Alle o.g. Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!

#### **UE-Theorie** bedeutet:

- Treffpunkt im Sitzungsraum,
- Schreibmaterialien,
- Trainingsunterlagen
- ...

#### **UE-Praxis** bedeutet:

- Treffpunkt am Eingang/ in der Sporthalle
- Lauf- bzw. OL-Klamotten / Trainings Sachen ggf. Wechselsachen und Getränke passend zur jeweiligen Trainingseinheit, SI-Chip, Kompass etc.

**Verschiebungen im Zeit- bzw. Organisationsplan werden zu Beginn des Lehrgangs verbindlich angekündigt!**

#### **Bei Rückfragen:**

Evi Drese, Amelither Straße 88, 37194 Bodenfelde

Tel: 05572/4928

Ann-Charlotte Spangenberg, Trempersweg 5, 34346 Hann. Münden

Tel: 015151757464