



Landeskader OL Niedersachsen *Train hard and have fun!*

Göttingen, Oktober 2018

Einladung zum Sichtungslehrgang 2018

Beim JLVK 2018 in Berlin konnte das niedersächsische Team den tollen zweiten Platz aus dem Vorjahr souverän verteidigen. An diese Leistungen und den grandiosen Teamgeist wollen wir auch im nächsten Jahr anknüpfen und den Dauersiegern Sachsen nach und nach näher kommen.

Da einige Leistungsträger aus den Vorjahren altersbedingt nächstes Jahr nicht mehr für den D-Kader starten dürfen ist insbesondere der Nachwuchs gefragt!

Ihr wollt Teil des Teams 2019 sein? Dann seid ihr herzlich zum Sichtungslehrgang vom

07. bis 09. Dezember 2018 in Vehrte

eingeladen.

Angesprochen sind alle Läufer/innen der Altersklassen **D/H 12 bis D/H 20** (im Jahr 2019), die für einen niedersächsischen Verein startberechtigt sind.

Auch erfahrene **D/H 10** Läufer/innen, die eine Strecke sicher selbstständig ablaufen und die Abläufe während des Trainingswochenendes eigenständig organisieren können (z.B. Trainingssachen packen), sind herzlich eingeladen!

Während des Wochenendes sind wir Naturfreundehaus in Vehrte untergebracht. (Infos unter: <https://www.naturfreundehaus-vehrte.de/>)

Die Anreise erfolgt am Freitag bis 18.00 Uhr. Treffen ist direkt am Naturfreundehaus in Vehrte (Engelriede 1, 49191 Belm-Vehrte).

Bitte gebt bereits bei der Anmeldung an, wie ihr anreist. Das heißt, bei der Anreise mit dem Zug die genaue Ankunftszeit angeben – bei kurzfristiger Info ist aus organisatorischen Gründen keine Abholung vom Bahnhof möglich!

Fahrtkosten (2. Klasse DB bzw. 0,08 €/km bei Alleinfahrten oder 0,12 €/km bei Mitnahme einer oder mehrerer Personen mit dem Auto) werden erstattet. Bitte beachtet, dass jeweils nur die günstigste Bahnverbindung (z.B. Nds.-Ticket) erstattet wird.

Die Eigenbeteiligung für das Wochenende beträgt 20 Euro.

Verbindliche Anmeldung bis spätestens zum **23. November 2018** an

Svenja Pabst

Tel.: 0170/8095360

Mail: svenja.pabst@googlemail.com

oder

Jessica Drese

Tel.: 0177/8955869

Mail: jessica.drese@gmx.de

Bei der Anmeldung sind anzugeben:

- ✓ **Name**
- ✓ **Geburtstag/Altersklasse**
- ✓ **Verein**
- ✓ **SI-Nummer**
- ✓ **Info zur Anreise**

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:

- ✓ Bettwäsche
- ✓ Hausschuhe/Badelatschen
- ✓ OL- und Laufschuhe
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Hallenturnschuhe und Sportkleidung für die Turnhalle (!)
- ✓ Warme Wechselkleidung
- ✓ Regenkleidung
- ✓ OL-Ausrüstung (SI-Chip, Kompass usw., wenn vorhanden: GPS-Uhr)
- ✓ Stirnlampe (!)
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Schreibmaterial
- ✓ Spiele für Zwischendurch
- ✓ Lehrgangsgebühr (20 Euro in bar)
- ✓ Eigenes Essen und Trinken für Freitagabend (!)

Vorläufiges Programm Sichtungslehrgang

Fr., 07.12.2018

bis 18:00 Uhr:	Anreise (Engelriede 1, 49191 Belm-Vehrte)
ab 18:00 Uhr:	Begrüßung und Lehrgangsinformationen, Nacht-Sprinttraining
Im Anschluss:	Abendessen (Selbstverpflegung)
21.00 Uhr:	Nachtruhe D/H 10 und D/H12
22:00 Uhr:	Nachtruhe ab D/H 14

Sa., 08.12.2018

07:00 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	UE-Praxis
12:30 Uhr:	gemeinsames Mittagessen und anschließende Mittagspause
14:00 Uhr:	UE-Praxis
17:00 Uhr:	UE-Theorie
18:00 Uhr:	gemeinsames Abendessen
19:00 Uhr:	UE-Theorie
21.00 Uhr:	Nachtruhe D/H 10 und D/H12
22:00 Uhr:	Nachtruhe ab D/H 14

So., 09.12.2018

07:00 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	Sachen packen, räumen der Zimmer
10:00 Uhr:	UE-Praxis
12.30 Uhr:	gemeinsames Mittagessen Lehrgangsreflexion

Der Lehrgang endet um ca. 13.00 Uhr. Bitte berücksichtigt dies bei der Planung der Rückreise.