



Orientierungslauf in Niedersachsen



Lehrgangsprogramm 2011 / 2012

[für Interessierte und Trainer]

Lehrgang 1 „**Selbstorganisiertes Training**“

Kein Trainer vor Ort, keine Trainingsgruppe, ... Wie kann ich trotzdem effektiv und sinnvoll mein Training gestalten?

Im Rahmen des Lehrgangs werden aktuelle Methoden des Trainings vorgestellt und in der Praxis erprobt. Besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Training ohne Trainer und Trainingspartner.

25.-27.11.2011 / Jugendherberge Lüneburg

Lehrgang 2 „**Wettkampfororganisation**“

Wir wollen mal wieder einen Wettkampf ausrichten! Ich habe einen tollen Wald, genug motivierte Helfer, an was muss ich noch alles denken, damit der Wettkampf ein Erfolg für die Teilnehmer/innen wird und für mich nicht nur Stress bedeutet?

Der Lehrgang gibt einen Einblick in die wesentlichen Elemente der Wettkampfororganisation von der Geländeauswahl und Bahnlegung bis zu Kartierung mit OCAD, Auswertung mit SI und der Öffentlichkeitsarbeit.

13.-15.01.2012 / Jugendherberge Hannover

Anmeldung und Information unter andrekwiatkowski@web.de