



Landeskader OL Niedersachsen

Train hard and have fun!

Diekholzen im Januar 2010

Einladung zum Leistungslehrgang des Landeskaders Niedersachsen

Das OL-Jahr 2010 beginnt für den Landeskader Niedersachsen mit einem Lehrgang für alle Landes- und D-Kader mit einer hohen Leistungsbereitschaft am

05.-07.02.2010 in Nordstemmen/ Diekholzen

Von dieser Einladung angesprochen sollten sich alle NTB-OLer von 15 bis 20 Jahre die sich Ziele für das Jahr 2010 gesteckt haben. Die räumlichen Kapazitäten sind begrenzt, deshalb wird der Lehrgang auf die 12-15 Leistungswilligsten begrenzt.

Bitte bewirbt euch bis zum 30.01.2010 bei mir (Email unten)

Die Bewerbung sollte folgendes enthalten:

- eine Begründung warum Ihr Teilnehmen wollt
- absolvierte Trainingseinheiten der letzten 3 Wochen
- Ziele Für 2010
- Name, Geburtsdatum, Si-Chip

Betreuende Trainer:

Joachim Stamer (MTK Bad Harzburg)

Esther Stamer (MTK Bad Harzburg)

Stephan Schliebener (OLV Uslar)

Heidrun Finke (OLV Uslar)

Bastan Dumnitz

Bitte mitbringen:

- ✓ Schlafsack-Isomatte
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme Wechselsachen
- ✓ Regenkleidung
- ✓ Hausschuhe
- ✓ OL-Ausrüstung, SI-Chip, Kompass etc.
- ✓ Schreibmaterialien
- ✓ Lehrgangsgebühr (10,-- € in bar)
- ✓ Trainingsaufzeichnungen
- ✓ ...

Ernst gemeinte Bewerbung mit einem Hinweis zur An- und Abreise und der bis spätestens zum

30.01.2010

an:



stamer@htp-tel.de

Joachim Stamer

Vorläufiges Programm zum L-Kader Lehrgang
05.-07.02. in Nordstemmen/ Diekholzen

Organisation und Zeitfenster:

Fr., 13.11.2009:

bis 17:45 Uhr:	Anreise nach Nordstemmen
ab 18:00 Uhr:	Nacht-Sprint
20:00 Uhr:	Gemeinsames Nudenessen
ab 21:00 Uhr	Lehrgangsorganisation Reflexion Nacht- Sprint

Sa., 14.11.2009

08:00 Uhr	Warm-Up + Lauf ABC
09:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
09:45 Uhr:	Theorie „gezielte Wettkampfvorbereitung“
11:30 Uhr:	Abfahrt zum Training
12:00 Uhr:	OL-Training. Schlaufen- OL auf reduzierter Karte
14:45 Uhr:	Gemeinsames Posteneinsammeln
15:30 Uhr:	Kaffeepause
16:30 Uhr:	Auswertung des Trainings
18:00 Uhr:	Racelettessen
20:00 Uhr:	Entwicklung „Schlachtplan JJLVK“ „Zukunftsstrategie“

So., 15.11.2009

07:30 Uhr:	Warm-up
08:15 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:45 Uhr:	Abfahrt zum Training
10:00 Uhr:	OL-Training „Entdecke die Möglichkeiten“
11:30 Uhr:	Homerun
12:30 Uhr:	Gemeinsames Mittagessen

13:30 Uhr:
ca. 14:30 Uhr:

Lehrgangsreflexion
Lehrgangsende

Alle o.g. Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!

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

Bei Rückfragen bitte:



Landesjugendwart:

Joachim Stamer

Broyhansweg 22

31199 Diekholzen

Phone: 05121 2040598

Mobil: 0160 95580081

Mail: stamer@htp-tel.de