



**Landeskader OL Niedersachsen**  
*Orienteering is my life!*

Uslar, 05.08.2010

## Einladung zum Zwergenlehrgang

**Vom 25. Sept. bis 26. Sept. 2010 in Uslar**

Wir möchten in diesem Lehrgang die Grundfähigkeiten zum Orientieren weiter vertiefen. Wie norden ich meine Karte richtig ein? Was bedeuten die Symbole auf der Karte? Halte ich die Karte in Laufrichtung?

Dieser Lehrgang ist für alle Kids gedacht, die mit dem Orientieren angefangen haben. Die Eltern oder der Heimtrainer können gerne ihre Kinder begleiten. Gemeinsam wollen wir spielerisch dem „perfekten“ Orientieren auf die Spur kommen .... Am Sonntag laufen wir dann beim Lang-OL in Uslar-Sohlingen mit.

**Treffpunkt um 11.00 Uhr am 25.09.2010 in Eschershausen (OT Uslar) am Sportplatz.** (Aus Richtung Uslar kommend in Eschershausen die erste Straße links.)

Betreuende Trainer: Joachim Stamer (MTK Bad Harzburg)  
Evi Drese (OLV Uslar)  
Uli Bandt  
Sven Simonsen  
Jana Dettmer

**Bitte mitbringen:**

- ✓ Schlafsack, Isomatte
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme Wechselsachen
- ✓ Regenkleidung
- ✓ Hallenschuhe und -bekleidung
- ✓ OL-Ausrüstung, SI-Chip, Kompass etc.
- ✓ Schreibmaterialien
- ✓ Getränke
- ✓ Lehrgangsgebühr (20,-- € in bar)
- ✓ ...

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens zum**

**15.09.2010**

**an:**



[Evi.drese@gmx.de](mailto:Evi.drese@gmx.de)

**Evi Drese**

**Joachim Stamer**

## **Vorläufiges Programm zum Zwergenlehrgang**

### **Samstag, 25.09.2010**

- 11.00 - 11.30 Kennenlern-Spiel
- 11.30 - 13.00 in Kleingruppen Linien-OL
- 13.00 - 14.30 gemeinsame Mittagsvesper
- 14.30 - 17.00 kleine Orientierungsläufe mit vielen Posten  
Besprechung von Problemen
- 17.00 - 18.00 Theoretische Einheit (Postensymbole,  
Postenobjekte, Himmelsrichtungen, etc...)
- 18.00 - 19.30 Pizza- Essen
- 19.30 - 20.30 Hallentraining mit OL-Einheit Karte einnorden  
und Karte in Laufrichtung drehen
- 20.30 - 21.00 Duschen
- 21.00 - 22.00 gemeinsame Spiele (wer Lust dazu hat)
- ab 22.00 Uhr Bettruhe

Übernachtung in der Turnhalle in Eschershausen

### **Sonntag, 26.09.2010**

- 8.00 - 9.00 Frühstück
- 9.00 - 9.20 Theorie: Was gehört in einen OL-Rucksack?
- 9.20 - 9.45 Einpacken

9.45 Uhr Abfahrt zu den LM Lang in Uslar

11.00 Uhr erster Start

ca. 13.00 Uhr Reflexion des Lehrgangs auf der Zielwiese

ca. 14.00 Uhr Ende des Lehrgangs

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

Die Teilnahme am Lang-OL ist Bestandteil des Lehrgangs, darum meldet Euch bitte selbständig über euren eigenen Verein beim OLV-Uslar an (Meldeschluss 15.9.2010). Ausschreibung unter weitere Informationen unter [www.olv-uslar.de](http://www.olv-uslar.de).

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

Bei Rückfragen bitte:



Anmeldung und Lehrgangsorganisation:

***Evi Drese***

Amelither Str. 88

37194 Bodenfelde-Polier

Phone: 05572 4928

Mobil: ---

Mail: [evi.drese@gmx.de](mailto:evi.drese@gmx.de)

Landesjugendwart:

***Joachim Stamer***

Broyhansweg 22

31199 Diekholzen

Phone: 05121 408147

Mobil: 0160 95580081

Mail: [stamer@htp-tel.de](mailto:stamer@htp-tel.de)