



Orientierungslauf in Niedersachsen

Lehrwesen OL Niedersachsen

Lüneburg, 19. Oktober 2010

Alle Teilnehmer/innen

bzw. Interessierte

CC: Referenten

Ich freue mich euch zum Lehrgang „Sprint-OL“ begrüßen zu dürfen!

Der Lehrgang findet vom **19. bis 21. November 2010** in Hannover statt. Tagungsstätte ist die Jugendherberge Hannover (Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover). Ein **Anreisehinweis** und weitere Informationen zur Unterkunft findet ihr unter: www.jugendherberge.de/jh/hannover

Als Referent steht uns der Kader-Läufer und Sprint-Experte Christoph Hofmeister zur Verfügung, bei dem ich mich schon jetzt für seine Unterstützung bedanken möchte!

Mitzubringen sind von euch:

- ☺ OL-Ausrüstung und Bekleidung für Stadt- und Parksprint
- ☺ Schreibmaterial
- ☺ Hausschuhe
- ☺ Lehrgangsgebühr
- ☺ individuelle Zusatzverpflegung
- ☺ ...

Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt vollständig der NTB. Am Freitagabend müssen sich aufgrund des späten Lehrgangbeginns alle Teilnehmer/innen selbst verpflegen.

Fahrtkosten werden nicht erstattet. Wenn möglich solltet ihr Fahrtgemeinschaften bilden. Email und Teilnehmerliste siehe Seite 3.

Die Lehrgangsgebühr von 50,-- € p. P. gem. der Gebührenverordnung des NTB Stand Januar 2010 ist am Samstag bar bei mir zu bezahlen.

Ich freue mich auf einen interessanten Lehrgang und wünsche euch eine sichere Anreise!

Vorläufiges Programm Lehrgang „Sprint-OL“
19. bis 21.11.2010, Jugendherberge Lüneburg

Freitag, 19.11.2010

bis 19:30 Uhr:	individuelle Anreise / Treffpunkt Eingangsbereich JH
19:30 bis 20:00 Uhr:	Bezug der Zimmer / Organisationszeit
20:00 bis 20:30 Uhr:	UE-Theorie: Begrüßung, Lehrgangs- organisation und Kennen lernen / Seminarraum / Kwiatkowski
20:30 Uhr bis 22:00 Uhr:	UE-Theorie: Gruppenarbeit zum Sprint-OL (Kartierung / Regeln / Taktik / Training) / Seminarraum / Hofmeister u. Kwiatkowski
anschließend:	Erfahrungsaustausch

Samstag, 20.11.2010

07:15 bis 08:00 Uhr:	UE-Praxis: Warm-Up / Kwiatkowski
08:00 bis 09:00 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 bis 10:30 Uhr:	UE-Theorie: Ergebnispräsentation Gruppenarbeit zum Sprint-OL (Kartierung / Regeln / Taktik / Training) / Seminarraum / Hofmeister u. Kwiatkowski
10:30 bis 10:45 Uhr:	Kaffeepause
10:45 bis 12:00 Uhr:	UE-Theorie: Impulsreferat zu Taktik und Training im Sprint-OL / Seminarraum / Hofmeister
13:00 bis 14:00 Uhr:	Mittagspause
14:00 bis 16:00 Uhr:	UE-Praxis: Sprint-OL/ Kwiatkowski
17:00 bis 18.00 Uhr:	UE-Theorie: Trainingsauswertung Sprint-OL / Hofmeister u. Kwiatkowski
18:00 bis 19:00 Uhr:	Gemeinsames Abendessen
19:00 bis 19:30 Uhr:	UE-Theorie: Impulsreferat Micro-OL / Seminarraum / Hofmeister
19:30 bis 20:00 Uhr:	UE-Theorie: Einführung Labyrinth-OL- Variationen / Seminarraum / Kwiatkowski
anschließend:	Gemütliches Beisammensein und Erfahrungsaustausch

Sonntag, 22.11.2009

07:15 bis 08:00 Uhr:

UE-Praxis: Warm-Up / Kwiatkowski

08:00 bis 09:00 Uhr:

Gemeinsames Frühstück

09:00 bis 10:00 Uhr:

UE-Theorie: Einführung SI - Teil 4
Seminarraum / Schliebener

10:00 bis 11:30 Uhr:

UE-Praxis:

12:00 bis 13:00 Uhr:

Mittagspause

13:00 bis 13:45 Uhr

UE-Theorie: Abschlussbesprechung und
Lehrgangsreflexion / Kwiatkowski

14:00 Uhr:

Lehrgangsende

UE-Theorie bedeutet:

- Treffpunkt im Seminarraum,
- Schreibmaterialien

UE-Praxis bedeutet:

- Treffpunkt im Eingangsbereich der Jugendherberge
- entsprechende Kleidung

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

Bei Rückfragen etc. bitte:

André Kwiatkowski

Feldstr. 13

21335 Lüneburg

Phone: 04131 249491

Mobil: 0177 7446821

Mail: andrekwiatkowski@web.de

www.wmoc2012.de