

Landeskader OL Niedersachsen!

Diekholzen im Januar 2019

Einladung zum Keulerlehrgang

Im Februar 2019 ist es wieder soweit: das erste Trainingswochenende des Jahres für D-Kader mit Biss findet in Diekholzen statt.

Den Auftakt bildet in diesem Jahr wieder ein Nachtsprint. Diesmal an der Grundschule Diekholzen. Der Samstag startet mit einem Mikro-OL. Anschließend geht es wie gewohnt über den Marienburgberg bei Nordstemmen. Am Sonntag beenden wir den Lehrgang mit einer Variante des Sprint-OLs in Hildesheim.

Wer an diesem Wochenende dabei sein möchte, braucht Leidenschaft und Biss, sollte seine gute Laune aber auf keinen Fall zuhause lassen.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder privat untergebracht sein. Da die Plätze begrenzt sind, gibt es eine Teilnehmerbeschränkung. Also schnell anmelden! Fahrtkosten werden erstattet. Die Eigenbeteiligung beträgt 20,- € pro Person.

Verbindliche Anmeldung mit vollständigem Namen, Geburtsdatum, einem Hinweis zur An- und Abreise und der SI-Chip-Nummer bis spätestens zum

31.01.2019!!!

an:

Joachim Stamer

Broyhansweg 22

31199 Diekholzen

Phone: 05121 2040598

Mobil: 0160 95580081

Mail: stamer@htp-tel.de

Vorläufiges Programm zum NTB-Keulerlehrgang vom 08.-10. Februar 2019 in Hildesheim

Vorläufige Organisation und Zeitfenster:

Fr., 08.02.2019

bis 18:00 Uhr:	Anreise (Grundschule Diekholzen)
ab 18:00 Uhr:	UE-Praxis: Nacht-Sprint
19:30 Uhr:	Abfahrt nach Diekholzen
20:00 Uhr:	Abendessen
20:45 Uhr:	UE-Theorie: „Doping im Leistungssport“
22:00 Uhr:	Nachtruhe

Sa., 09.02.2019

07:15 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
09:30 Uhr:	UE-Praxis: Mikro-OL
11:45 Uhr:	Abfahrt nach Nordstemmen
12:00 Uhr:	UE-Praxis: OL, reduzierte Karte
14:30 Uhr:	gemeinsames Posten-Einsammeln
15:30 Uhr:	Kaffeepause / Kuchenzeit
17:00 Uhr:	Trainingsauswertung
18:30 Uhr:	gemeinsames Abendessen (viel Platz im Magen mitbringen)
20:00 Uhr:	UE-Theorie: „Trainingsplanung und Varianten des Trainings“
22:00 Uhr:	Nachtruhe

So., 10.02.2019

07:00 Uhr:	UE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	UE-Theorie: Lehrgangsreflexion und Ausblick, anschließend Packen, Reinigung
11:00 Uhr:	UE-Praxis: Sprint-OL
ca. 13:00 Uhr:	Verabschiedung und Heimreise

Zeiten und Aktivitäten sind für alle verbindlich!