



Landeskader OL Niedersachsen
Train hard and have fun!

Göttingen, März 2019

Nominierung JJLVK-Team 2019

Das folgende Team ist für den JJLVK 2019 in Nittenau/Bayern nominiert.
 Die Teilnahme am Vorbereitungslehrgang (Einladung auf den folgenden Seiten) ist obligatorisch für den Start beim JJLVK. Ausnahmen sind mit dem Trainierteam abzusprechen. Herzlichen Glückwunsch an alle Nominierten!

Damen		Herren	
D12	Anna Weigert Jule Weigert Lucia Stolze Karla Breckle Jana Knaup Jette Körber Ruth Stark Lamis Mousa Nele Rüberg	H12	Erik Urzua-Wöhler Johannes Eckel Hannes Möhring Till Raake Brandon Nash
D14	Fiona Nash Maren Strauß	H14	Jonas Knaup Till Buchberger Marco Urzua Sven-Guido Schulze
D16	Anna Castillo-Marcao Carolin Bernsdorf Lilly Hintz Julia Stell	H16	Theo Henniseler Jussi Bruns Julius Wandelt Bennet Grote Jannis Gerling Lion Bernsdorf
D18	Lina Buchberger Marlen Steinhoff Mareike Blohm Kiana Meisel	H18	Matti Bruns Nilas Stamer Tom Buchholz Aaron Wandelt Jan Klose
D20	Ann-Charlotte Spangenberg Solia Stamer Pia Buchholz Meike Henniseler Jordan Meisel Anna-Lena Engelmann	H20	Arne Strauß Jonas Wöldecke Jungchen Fu

Einladung zum Vorbereitungslehrgang 2019

Der Jahreshöhepunkt des niedersächsischen D-Kaders rückt immer näher. Der Jugend- und Juniorenländervergleichskampf wird dieses Jahr vom 26. bis 28. April in Nittenau/Bayern ausgetragen (Einladung mit genauen Infos zum Ablauf folgt). Dort wollen wir an unsere grandiose Stimmung und sportlichen Erfolge mit einem zweiten Gesamtplatz vom letzten Jahr anknüpfen! Damit auch alle gut eingestimmt und topfit an den Start gehen können, ist das nominierte JLVK-Team 2019 herzlich zum Vorbereitungslehrgang vom

22. bis 24. März 2019 in Sankt Andreasberg (Harz)

eingeladen.

Die Teilnahme am Vorbereitungslehrgang ist obligatorisch für den Start beim JLVK. Ausnahmen sind mit dem Trainierteam abzusprechen.

Während des Wochenendes sind wir im „Jangstel Inn“ in Sankt Andreasberg untergebracht. (Infos unter:<https://jangstel.de/>)

Die Anreise erfolgt am Freitag bis 18.00 Uhr. Treffen ist direkt am Jangstel (Jordanshöhe 2, 37444 Sankt Andreasberg).

Bitte gebt bereits bei der Anmeldung an, wie ihr anreist. Das heißt, bei der Anreise mit dem Zug die genaue Ankunftszeit angeben – bei kurzfristiger Info ist aus organisatorischen Gründen keine Abholung vom Bahnhof möglich! Bitte versucht aufgrund der Bahnhofslage im Harz Fahrgemeinschaften zu bilden.

Fahrtkosten (2. Klasse DB bzw. 0,08 €/km bei Alleinfahrten oder 0,12 €/km bei Mitnahme einer oder mehrerer Personen mit dem Auto) werden erstattet. Bitte beachtet, dass jeweils nur die günstigste Bahnverbindung (z.B. Nds.-Ticket) erstattet wird.

Bitte beachtet, dass ihr euch am Freitagabend **selbst verpflegen** müsst!

Der Lehrgang endet am Sonntag gegen 13.30 Uhr. Richtet danach bitte eure Planungen für die Rückreise.

Die Eigenbeteiligung für das Wochenende beträgt 20 Euro. Bringt diese bitte in bar zum Lehrgang mit.

Verbindliche Anmeldung für den Lehrgang und die Teilnahme am JLVK bis spätestens zum 13. März 2019 an

Svenja Pabst

Tel.: 0170/8095360

Mail: svanja.pabst@googlemail.com

oder

2

Jessica Drese

Tel.: 0177/8955869

Mail: jessica.drese@gmx.de

Bei der Anmeldung sind anzugeben:

- ✓ **Name**
- ✓ **Geburtstag/Altersklasse**
- ✓ **Verein**
- ✓ **SI-Nummer**
- ✓ **Info zur Anreise**

Bitte speichert euch eine Handynummer ein und meldet euch bei Verspätung/
Problemen etc. frühzeitig!

Wir freuen uns auf ein tolles Wochenende mit Euch!

Euer Trainer - Team 😊

Mitzubringen sind:

- ✓ Bettwäsche
- ✓ Hausschuhe/Badelatschen
- ✓ OL- und Laufschuhe
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme Wechselkleidung
- ✓ Regenkleidung
- ✓ OL-Ausrüstung (SI-Chip, Kompass usw., wenn vorhanden: GPS-Uhr)
- ✓ Stirnlampe (!)
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Schreibmaterial
- ✓ Spiele für Zwischendurch
- ✓ Lehrgangsgebühr (20 Euro in bar)
- ✓ Eigenverpflegung für Freitagabend

Vorläufiges Programm Vorbereitungslehrgang

Fr., 22.03.2019

bis 18:00 Uhr:	Anreise(Jordanshöhe 2, 37444 Sankt Andreasberg)
ab 18:00 Uhr:	Begrüßung und Lehrgangsinformationen, Nacht-Sprinttraining
Im Anschluss:	Abendessen
21:00 Uhr:	Nachtruhe D/H 10 und D/H12
22:00 Uhr:	Nachtruhe ab D/H 14

Sa., 23.03.2019

07:00 Uhr:	Warm-up
08:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	OL- Training: Staffelstarts
12:30 Uhr:	gemeinsames Mittagessen und anschließende Mittagspause
14:00 Uhr:	OL-Training: Vielposten-OL
17:00 Uhr:	Theorie
18:00 Uhr:	gemeinsames Abendessen
19:00 Uhr:	Theorie
21:00 Uhr:	Nachtruhe D/H 10 und D/H 12
22:00 Uhr:	Nachtruhe ab D/H 14

So., 24.03.2019

07:00 Uhr:	Warm-up
08:00 Uhr:	Gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	Sachen packen, Räumen der Zimmer
09:30 Uhr:	OL-Training: Postenhatz
Nach dem Training:	Theorie: Lehrgangsreflexion und Ausblick