

BTV Fachgebiet OL – Daniel Janischowsky

Verantwortlicher für
Leistungs- und Nachwuchsförderung
im Landesfachausschuss Orientierungslauf

Daniel Janischowsky
Hofmeisterstraße 77
93053 Regensburg

Telefon: 0176/43961289
E-Mail: leistungssport@ol-bayern.de
Web: www.orientierungslauf.bayern.de

Einladung zum Kaderlehrgang in Jetzendorf 9.- 10. Dezember 2023

Liebe Läuferinnen und Läufer,

Wir möchten euch gerne hiermit für den Kaderlehrgang in Jetzendorf vom 9. Bis 10. Dezember einladen.

Wir würde euch gerne noch einmal zum Jahresabschluss und zum Start des Wintertrainings sehen und mit euch trainieren.

Der Lehrgang beginnt am Sportplatz der Realschule Pfaffenhofen: Scheyerer Straße 51, Pfaffenhofen.
und endet an der Grundschule Jetzendorf: Schulstraße 2, Jetzendorf.

Wir werden im Laufe des Lehrgangs auch den Landeskader für 2024 bekannt geben.

Eingeladen sind alle Mitglieder des Landeskaders sowie die des Umfelds und alle Interessenten aus DH12 & DH14.

Gerade für die Jüngsten werden wir auch die Bahnen entsprechend anpassen 😊

Bitte meldet euch bei Daniel bis 3. Dezember: leistungssport@ol-bayern.de oder telefonisch: 0176 43961289

Mitzubringen sind zusätzlich zu den üblichen Sachen:

- Geld für das Abendessen am Weihnachtsmarkt
- OL-Schuhe + normale Laufschuhe + Laufklamotten + Jacke + Stirnlampe
- SI-Chip + Kompass
- Schlafsack und Isomatte
- Snacks und Getränke für Zwischendurch

Zeitplan des Lehrgangs:

Samstag, 09. Dezember:

bis 10.00 Uhr Anreise an die Realschule Pfaffenhofen

10:30 Uhr Massenstart für TE1 1500m/3000m Test

12:00 Uhr Mittagessen in einer Gaststätte

13:30 Uhr Abmarsch zu TE2 Kirchholz

14.00 Uhr Start TE2

18:00 Uhr Auswertung TE1&2

19:30 Uhr Besuch und Abendessen auf Weihnachtsmarkt Jetzendorf am Waldklettergarten

21:30 Uhr Rückkehr zur Turnhalle

22:00 Uhr Nachtruhe

Sonntag, 10. Dezember:

7:00 Uhr Morgensport

7:30 Uhr Frühstück Vereinsheim

9:30 Uhr Start TE3 Score Schildberg

10:00 Uhr Start TE4 Staffelstarts Schildberg

12:30 Uhr Mittagessen Vereinsheim

13:30 Uhr Besprechung, Abschluss

Viele Grüße

Katrin Lorenz-Baath
Landesjugendfachwartin

Daniel Janischowsky
Leistungs- & Nachwuchsförderung

Valtteri Kolehmainen
Landestrainer