

Verantwortlicher für
Leistungs- und Nachwuchsförderung
im Landesfachausschuss Orientierungslauf

Daniel Janischowsky
Mörikestraße 28
93051 Regensburg

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

BTV Fachgebiet OL – Daniel Janischowsky

Einladung zum Landekadersichtungswochenende in Bernhardswald 22.-24. November 2024

Liebe Orientierungsläufer,

wir freuen uns, euch zu einem spannenden und lehrreichen Sichtungswochenende einzuladen. Vom 22. Bis 24. November habt ihr die Möglichkeit, einen Einblick in den bayerischen Landeskader zu erhalten und mit euch mit anderen talentierten Jugendlichen auszutauschen.

Was erwartet euch?

- **Trainingseinheiten:** Gemeinsam mit erfahrenen Trainern und Athleten trainieren wir verschiedene Aspekte des Orientierungslaufs. Hier könnt ihr eure Fähigkeiten verbessern und neue Techniken erlernen.
- **Info-Session zum Landeskader:** Erfahrt, was es bedeutet, Teil des Landeskaders zu sein! Wir stellen euch die Möglichkeiten, Anforderungen und die Vorzüge vor, die Landeskadermitglieder erwarten.
- **Treffen von Gleichgesinnten:** Lernt andere Orientierungsläuferinnen und -läufer kennen und tauscht euch über eure Erfahrungen und Erlebnisse aus.

Warum teilnehmen?

Das Sichtungswochenende ist eine tolle Gelegenheit, euch mit Gleichgesinnten zu vernetzen, euer Können unter Beweis zu stellen und herauszufinden, wie ihr Teil des Landeskaders werden könnt. Ausdrücklich auch eingeladen sind gerade die jüngere Jahrgänge 2010 bis 2014. Einzige Voraussetzung ist, dass ihr selbständig eine DH12-Bahn ablaufen könnt.

Wo?

In der Turnhalle der Grundschule (Kreuther Str. 22, 93170 Bernhardswald)

Bitte meldet euch bis zum 15. November an, damit wir besser planen können. Schreibt einfach Daniel an

Per Email: daniel.janischowsky@gmx.de

Per Whatsapp/Telefon: [0176 43961289](tel:017643961289)

Wichtige Informationen:

- **Eigenbeteiligung:** Die Eigenbeteiligung für alle Teilnehmer beträgt etwa 60€. Vor Ort braucht ihr keine Ausgaben mehr tätigen. Wir melden euch auch für die Wettkampf am Sonntag an. Die genauen Kosten werden im Nachgang berechnet und auf alle Teilnehmer verteilt.
- **Reisekosten:** Reisekosten werden übernommen. Bildet gerne Fahrgemeinschaften, um gemeinsam anzureisen.
- **Zeitplan:** Einen vorläufigen Zeitplan findet ihr am Ende der Einladung.

Packliste:

- OL-Schuhe + normale Laufschuhe + Laufklamotten + Laufjacke
- SI-Chip + Kompass
- Stirnlampe
- Schlafsack und Isomatte für die Übernachtung in der Turnhalle
- Wechselkleidung (viele Sachen für viele Trainings)
- warme Kleidung
- Trinkflasche
- Handtücher, Duschgel, Zahnpasta, Zahnbürste
- Lunchpaket für Freitag abend (oder für die Hinfahrt 😊)

Viele Grüße

Katrin Lorenz-Baath
Landesjugendfachwartin

Daniel Janischowsky
Leistungs- & Nachwuchsförderung

Valtteri Kolehmainen
Landestrainer

Zeitplan des Wochenendes:

Freitag, 22. November:

bis 19.30 Uhr Anreise zur Grundschule Bernhardswald
19.30 Uhr Start TE1 Nachtsprint Park/Dorfgelände (extensiv)
20:30 Uhr Bezug der Turnhalle
21:00 Uhr Besprechung Organisatorisches und Kennenlernspiele
23:00 Uhr Nachtruhe

Samstag, 23. November:

7.30 Uhr Morgensport (extensiv)
8.00 Uhr Frühstück im Vereinsheim
10:00 Uhr Abfahrt zu TE2 Regentalgymnasium Nittenau
10:30 Uhr Start TE2 Bahntest (intensiv)
12:00 Uhr Mittagessen im Vereinsheim
13:30 Uhr Abfahrt TE3 Roßbach
14:00 Uhr Start TE3 Techniktraining RocksontheRocks (extensiv)
18:00 Uhr Abendessen in der Turnhalle
20:30 Uhr Besprechung Landeskader
23:00 Uhr Nachtruhe

Sonntag, 24. November:

7:30 Uhr Morgensport (extensiv)
8:00 Uhr Frühstück im Vereinsheim
9:30 Uhr Abfahrt zu TE4 Roßbach
10:00 Uhr Start TE4 Techniktraining RocksontheRocks (extensiv)
12:00 Uhr Mittagessen im Vereinsheim
13:00 Uhr aufräumen und Abfahrt zu TE5
14:00 Uhr Start TE5 Winterlaufserie
15:00 Uhr Abschlussbesprechung