

Einladung OL Wochenende und Landeskaderlehrgang Orientierungslauf vom 21. bis 23.11.2025

Liebe Athletinnen und Athleten,
liebe Trainerinnen und Trainer,
liebe Jugendliche

Wir möchte euch gerne zu einem OL Trainingswochenende in Coburg einladen. Das Wochenende ist bewusst für alle gedacht, also nicht nur die Landeskaderathleten. Wir wollen euch allen Techniktrainings anbieten und einfach ein tolles Wochenende miteinander verbringen.

Wir werden dazu alle gemeinsam die Trainings für Landeskaderathleten durchführen und diese auch für DH12 und DH14 vereinfachen.

Unterkunft: Friedrich-Ludwig-Jahn Straße 11A, 96450 Coburg
Übernachtung in der Turnhalle

Eingeladen: Alle Oler der Jahrgänge 2015 – 2005 + deren Trainer und Eltern

Reisekosten: Werden erstattet. Bitte bildet Fahrgemeinschaften

Kosten: 50€ für Landeskaderathleten, 70-90€ für die Übrigen (Je nach Reisekosten)

Anmeldung: Bis 16.11. Daniel Bescheid geben,
0176 43961289 (Whatsapp oder Signal)
Keine Phoenixanmeldung notwendig.

Verpflegung: Inklusive ab Samstag Frühstück bis Sonntag Mittagessen

Packliste:

- Schlafsack und Isomatte
- OL-Schuhe UND normale Laufschuhe
- Laufklamotten für 3 Trainings
- Laufjacke, Regenjacke (Ende November und wir sind viel draußen)
- Kompass (SI Chip braucht ihr nicht)
- GPS Uhr
- Trinkflasche
- Stirnlampe
- Handtuch, Duschgel, Zahnbürsten, Zahnpasta, sonstige Hygieneprodukte
- Spiele für abends

Trainings und Zeitplan:

Freitag, 21.11.2025:

bis 19:00 Uhr: Anreise zur Turnhalle Coburg-Neuses
20:00 Uhr Besprechung Organisatorisches und Erklärung Rävjakt
20:30 Uhr TE1 Massenstart
23:00 Uhr Nachtruhe

Samstag, 22.11.2025:

07:30 Uhr Morgensport
08:00 Uhr Frühstück im Vereinsheim
10:00 Uhr TE2 Bundeseinheitlicher OL Sporttest
Wir sind die ersten die das mal ausprobieren dürfen. Wie das genau aussieht, erfahren wir erst in den nächsten Tagen, aber stellt euch mal auf ne Mischung aus Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Geschwindigkeit und Kartenlesen ein.
12:00 Uhr Mittagessen Vereinsheim
13:30 Uhr Erklärung TE3 in der Halle
14:30 Uhr Start TE3 (Routenwahlen zu zweit)
18:00 Uhr Abendessen Vereinsheim
19:30 Uhr Auswertung und Besprechung Trainingsauswertung
23:00 Uhr Nachtruhe

Sonntag, 23.11.2025:

07:30 Uhr Morgensport
08:00 Uhr Frühstück im Vereinsheim
09:30 Uhr Start TE4 (noch nicht fix, aber technisch)
12:00 Uhr Mittagessen im Vereinsheim
13:30 Uhr Besprechung und zusammenpacken

Für Freitag ist kein gemeinsames Abendessen geplant. Bitte bringt selbst was zu essen mit.

Bitte leitet Essenswünsche an Daniel weiter (vegetarisch, vegan, glutenfrei...)

Bitte meldet euch bei Fragen sofort wenn diese aufkommen 😊

Wir freuen uns auf das Trainingswochenende mit euch allen.

Katrin Lorenz-Baath

Daniel Janischowsky

Valtteri Kolehmainen

Landesjugendfachwartin

Leistungs- & Nachwuchsförderung

Landestrainer