

Seesen, November 2026

Landeskader OL Niedersachsen ***Train hard and have fun!***

Einladung zum Sichtungungslehrgang 2026

Beim diesjährigen Jahreshöhepunkt, dem Jugendländervergleichskampf (JLVK) in Lübeck, haben wir unseren 3. Platz vom letzten Jahr solide verteidigt. Beim nächsten JLVK in Dresden, wollen wir zusammen versuchen diesen Platz zu halten und den Vorsprung von Bayern zu verkleinern!

Ihr wollt auch Teil des „Team Niedersachsen“ 2027 sein, den tollen Teamgeist des niedersächsischen D-Kaders miterleben und gemeinsam für den JLVK trainieren? Dann seid ihr herzlich zum Sichtungungslehrgang vom

13. bis 15. November in und um Seesen

eingeladen.

Angesprochen sind alle LäuferInnen der Altersklassen **D/H 12 bis D/H 20** (im Jahr 2027), die für einen niedersächsischen Verein startberechtigt sind.

Auch erfahrene **D/H 10** LäuferInnen, die eine Strecke sicher selbständig ablaufen und die Abläufe während des Trainingswochenendes eigenständig organisieren können (z.B. Trainingssachen packen), sind herzlich eingeladen! Im Zweifelsfall spricht uns gerne an.

Den Auftakt des Sichtungungslehrgangs stellt der Seesener Nacht-OL dar. Für diesen muss sich jede Person selber bzw. über den eigenen Verein anmelden! Die Anreise muss rechtzeitig zum eigenen Start beim Nacht-OL erfolgen. Die Turnhalle, welche als Unterkunft dient, ist direkt auf dem Gelände vom Nacht-OL.

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 Fahrgemeinschaften zu bilden. Wir empfehlen eine Anreise per Zug insbesondere bei längerer Anreise.

Fahrtkosten (2. Klasse DB bzw. 0,12 €/km bei Alleinfahrten oder 0,18 €/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.

Am Freitag Abend wird die Verpflegung für die Teilnehmer des Sichtungungslehrgang kostenlos über den MTV-Seesen zur Verfügung gestellt.

Der Lehrgang endet am Sonntag gegen 13 Uhr in Seesen. Plant danach bitte auch eure Rückreise.

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

Die verbindliche Anmeldung für den Lehrgang erfolgt bis spätestens zum

30. Oktober 2026 über den OManager (<https://omanager.o-sport.de/>).

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Carolyn Bernsdorf

Tel.: 0152/53986410

dkader.niedersachsen@gmail.com

Aaron Wandelt

Tel.: 0176/56929400

dkader.niedersachsen@gmail.com

Bei der Anmeldung sind anzugeben:

- ✓ **Name**
- ✓ **Geburtstag/Altersklasse**
- ✓ **Verein**
- ✓ **SI-Nummer**
- ✓ **Info zur Anreise (Auto, Zug (dann genaue Ankunftszeit))**
- ✓ **Aktuelle E-Mail Adresse (bzw. E-Mail Adresse der Eltern wenn sinnvoll)**

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:

- ✓ **Isomatte, Schlafsack, Kissen und Handtuch**
- ✓ **Karten der gelaufenen Wettkämpfe im Jahr 2026**
- ✓ **Lehrgangsgebühr (20 Euro in bar)**
- ✓ Kulturbeutel und Schlafsachen
- ✓ Hausschuhe/Badelatschen
- ✓ OL- und Laufschuhe
- ✓ Ausreichend Lauf- und OL-Bekleidung
- ✓ Warme (!) Wechselkleidung, Mütze
- ✓ Regenkleidung
- ✓ OL-Ausrüstung (SI-Chip, Kompass, Kartenhülle usw., wenn vorhanden: GPS-Uhr)
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Schreibmaterial
- ✓ Spiele für zwischendurch

Was kann zuhause bleiben:

- ✓ Soft- und Energydrinks
- ✓ Süßigkeiten, Chips etc.
- ✓ Powerbanks fürs Handy (Wir behalten uns vor, Handys vor und während der Trainingseinheiten sowie während der Nachtruhe einzusammeln)

Vorläufiges Programm Sichtungslehrgang 2026

Fr. 13.11.2026

ab 17:30 Uhr:	LE-Praxis: Seesener Nacht-OL
Im Anschluss:	Abendessen (kostenlos bei der OL-Kantine) Begrüßung & Duschen
21:00 Uhr:	Nachtruhe D/H 10 und D/H12
22:00 Uhr:	Nachtruhe ab D/H 14

Sa. 14.11.2026

07:15 Uhr:	LE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	Frühstück
10:00 Uhr:	LE-Praxis: Lauftests (ab D/H 14; 2. Jahr)
10:00 Uhr:	LE-Praxis: OL-Memory (bis D/H 14; 1. Jahr)
12:30 Uhr:	gemeinsames Mittagessen und anschließende Mittagspause
14:30 Uhr:	LE-Praxis: viele, falsche, fehlende Posten
17:00 Uhr:	LE-Theorie: Nachbesprechung Trainings
18:00 Uhr:	gemeinsames Abendessen
19:00 Uhr:	LE-Theorie: (O-Techniken)
21:00 Uhr:	Nachtruhe D/H 10 und D/H 12
22:00 Uhr:	Nachtruhe ab D/H 14

So. 15.11.2026

07:15 Uhr:	LE-Praxis: Warm-up
08:00 Uhr:	gemeinsames Frühstück
09:00 Uhr:	LE-Praxis: Staffel-Starts
12:00 Uhr:	Duschen und Packen
12:30 Uhr:	gemeinsames Mittagessen
13:00 Uhr:	Lehrgangsreflexion und Ausblick 2027
ca. 13:15 Uhr:	Lehrgangsende