

Einladung SHTV-Kinder- und Jugendtrainingswochenende in Aabenraa /Dänemark Freitag 07.07. bis Sonntag 09.07.2023

Das Angebot richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die ihre OL-Fähigkeiten verbessern wollen. Dabei ist es egal ob Anfänger oder schon „OL-Profi“. Bei Interesse sind aber auch Erwachsenen herzlich willkommen. Auch Kinder unter 10 sind willkommen. Entsprechende leicht Strecken werden vorbereitet.

Lehrgangsort:

[Aabækhytten \(aabaekhytten.dk\)](http://aabaekhytten.dk) in Aabenraa / Dänemark

Zeitplan

Freitag 07.07.2023

Anreise bis 17:30 Uhr Aabækhytten
Kompassübung und Go4Orienteering Labyrinth OL
ca. 20 Uhr Abendessen

Samstag 08.07.2023

7:30 Uhr Aufstehen und warm up
8:00 Uhr Frühstück
9:30 Uhr 1. Training Multitechnik (Kompass, Höhenlinien/reduzierte Karte/ Korridor/
Linien OL) Jørgensgård Skov direkt an der Hütte
12:30 - 14 Uhr Mittagspause mit Trainingsauswertung
14:30 Uhr 2. Training Sprint Aabenraa By
16 Uhr Freizeit mit Baden an der Aabækhytten
19 Uhr Abendessen
20 Uhr Trainingsauswertung und Vorbesprechung JLVK 2023 in Niedersachsen

Zeitplan Sonntag 09.07.2023

7:30 Uhr Aufstehen und warm up
8:00 Uhr Frühstück
Sachen packen
10 Uhr 3. Training Staffelstarts, Jørgensgård Skov
Mittagspause und Abschlussbesprechung
ca. 13 Uhr Rückfahrt

Ausrüstung:

- Schlafsack, Isomatte
- OL-Sachen für 2 Trainingseinheiten
- Si-Chip + Kompass falls vorhanden
- GPS-Uhr falls vorhanden
- Kleidung für vor/ zwischen/ nach dem Training
- Schreibzeug

Verpflegung:

- In der Hütte ist Selbstverpflegung.
- Das Betreuerteam kauft für alle ein.
- Die Malzeiten werden gemeinsam vorbereitet.
- Getränke (Wasser, Saft, Tee) werden ebenfalls für alle besorgt.

Kostenbeitrag:

ca. 45 Euro pro Person. Die genau Abrechnung folgt im Nachgang.
Enthalten sind Übernachtung, Verpflegung, Karten

Anreise:

Individuell in Fahrgemeinschaften zur Aabækhytten.
Avbækvigvej 50
DK 6200 Aabenraa

Organisation: Christian Stamer

verbindliche Anmeldungen bis Sonntag 02.07.2023 an
Christian Stamer, Tel. 04342/858575 oder mobil 01570 3011572
Email: christian.stamer@ki.tng.de

gez. Christian Stamer - Landesjugendfachwart OL