**Herzliche Einladung zum Internationalen Sommertrainingslager für Geher/innen in Oldenburg**

**31.7. – 4.8.2019**

Unter fachkundiger Anleitung des niederländischen Coach **Frank van Ravensberg** findet in Oldenburg zum zweiten Mal ein 4-tägiges internationales Trainingscamp statt.

**Programm:**

Mittwoch 31.7.: Anreise bis 19:00 Uhr. Fachsimpeln bei Grill und Getränken (Andreas Ritzenhoff, Hörneweg 170, 26129 Oldenburg)

1.8./2.8./3.8.: 2x täglich Training: Morgens 10-12:00 Uhr Uni-Sportanlage (Carl-von-Ossietzky-Straße 9, 26129 Oldenburg); am 1.8. Spaßwettkampf auf der Bahn!

Abends: 18-20:00 Uhr Ausdauertraining mit Aufwärmen im Gelände (Treffpunkt nach Vereinbarung)

4.8.2019: Morgens ruhiges Abschiedstraining.

**Bitte anmelden bei**: [f.vanravensberg@live.nl](mailto:f.vanravensberg@live.nl) oder [aritzenhoff@aol.com](mailto:aritzenhoff@aol.com)

Es ist selbstverständlich auch möglich, nur für eine Trainingseinheit, einen oder zwei Tage zu kommen! Dies ist ein nichtkommerzielles Angebot, die Teilnahme ist kostenfrei!

**Spenden** für die Entwicklung des Gehsports in Niedersachsen (Gehrichterausbildung, Unterstützung des Oldenburger Gehertages 2020) sind sehr willkommen!!

**Übernachtungsmöglichkeiten**: Bei festen Zusagen bis zum 4.7.2019 kann ich eine verbilligte Kontingentbuchung im B&B Hotel Oldenburg vornehmen (Doppelzimmer mit Frühstück pro Person durchschnittlich 45 €, Reduktion je nach Anmeldezahl möglich!

Weitere Informationen: Andreas Ritzenhoff 0176-98 444 815

  