

Servus Mädels, Servus Jungs,

wir gehen in die Woche zehn.

Heute wären die Rollskiläufer in Trebsen zum Langstreckenlauf gewesen. Ein paar von unseren Rollskiläufern habe ich schon rollen sehen. Wir halten uns fit. Denn die Rollskisaison ist noch lange nicht vorbei. Vielleicht haben wir im Herbst noch das eine oder andere Rennen.

Dennis war heute in Kleindehsa. Dort hat er mal eine neue Rollskistrecke ausgekundschaftet. Wenn die Bedingungen es wieder zulassen, fahren wir Rollskiläufer in der nächsten Zeit mal dort hin. Ich habe schon davon gehört, dass dort sehr gute Rollskibedingungen sein sollen. Es ist auf jeden Fall näher als der „Drei Weiber See“.

Am kommenden Wochenende haben wir aber erst mal wieder etwas Anderes vor. Wir unternehmen die nächste Bilderrätselfahrt, weil uns die Letzte so große Laune gemacht hat. Gut, wir machen nicht ganz genau das Gleiche. Wir starten zu einem Duathlon. Wir sind wieder im Team unterwegs. Dieses Mal gibt es einen Teil als Crosslauf oder Wandern oder Nordic Walking und einen Radteil. Jedes Team kann am Start bestimmen, was sie zuerst absolvieren möchten. Die Laufrunde ist etwa 8- 9 km lang. Die Radrunde ist ca. 19- 20 km lang. (Beispiel: ich fahre als erstes die Radrunde. Beim Start erhalte ich die Bilder für die Radrunde. Ich orientiere mich und haue ab. Nachdem ich alle Bilder eingesammelt habe (wieder mit Selfie als Nachweis), komme ich zur Hütte und erhalte dort die Bilder für die Laufstrecke. Damit kann es schon losgehen. Startzeit ist am Sonntag, den 24.05.20 wieder zwischen 10:00 Uhr und 12:00 Uhr. Wer wieder vormeldet, kann dementsprechend früher starten. Die vor Ort Melder werden dann immer hinten drangesetzt. Also: möglichst vormelden.

Die Preise von letzter Woche liegen abholbereit in der Hütte. Wer am Sonntag auf die Tour geht, bekommt seinen Preis vor Ort ausgehändigt. Dann bis Sonntag

Spruch der Woche: Wo 20 Teufel sind, sind auch 100 Engel. Martin Luther

Woche vom 18.05.- 24.05. 2020 (Donnerstag ist Himmelfahrt)

die Kleinen (AK 9- 13):

1x Lauf: Cross ges.: 5 km (dreimal unterwegs à 10 Liegestütze oder 50 Seilzieher)

1x Lauf: Cross ges.: 5 km (dreimal unterwegs à 10 Liegestütze oder 50 Seilzieher)

.....
die Großen (AK 14- 20):

1x Lauf: Cross ges.: 10km

(viermal unterwegs Mäd. à 10, Ju. à 20 Liegestütze oder Mäd. 4x Seil à 50 und Ju.100 Zieher)

1x Lauf: Cross ges.: 10km

(viermal unterwegs Mäd. à 10, Ju. à 20 Liegestütze oder Mäd. 4x Seil à 50 und Ju.100 Zieher)

.....
Rollskittraining bleibt vorerst individuell!

Bei Fragen, mich anrufen. 0172/9919615 Dann, auf geht's!

Wenn ihr Euch trifft, haltet Abstand voneinander.

Gruß Euer V.