

Servus liebe Vereinsmitglieder,

auch wenn ich diese Woche etwas spät dran bin, hoffe ich doch, dass Ihr schon selbst was gemacht habt.

Mindestens zwei bis drei Mal die Woche sollt Ihr Euch bewegen. Damit bleiben wir fit. Diese Woche haben unsere Trainingsbesten (ersten sechs) von der letzten Auswertung ihre Preise erhalten. Da waren schon mal Einige ganz schön überrascht. Ein Paar Leki Stöcke kann Jeder gut gebrauchen. Ein Tipp von mir. Wenn wir sie auch nicht mehr zum Ski fahren einsetzen, so können wir doch eine super Angel daraus bauen. :-)

In der nächsten Woche wird es die Auswertung unserer mehr oder weniger vereinsinternen Corona Rangliste für 2020 geben. Mal sehen, wer sich da am Ende durchsetzen konnte. Die Preise und Urkunden werden wir dann wieder in unserer gewohnten Vereinskette verteilen. Ihr seht, es ist immer noch was los und wir haben zu tun.

Unsere Teilnahme am JolA (Vorführung bei uns in der Hütte am 7. Dezember) haben wir abgesagt. Unter den gegebenen Bedingungen können wir unser Programm nicht umsetzen.

Trainingsplan:	Woche vom 16.- 22.11.2020	
	1x Lauftraining bis zur AK 10	1x 3 km
	1x Lauftraining bis zur AK 14	1x 5 km
	1x Lauftraining bis zur AK 18	1x 8 km
	1x Lauftraining ab AK 18	1x 10- 12km

für alle: 1x Rad, doppelte Anzahl km wie Cross

extra: Wer Rollski, Skiroller oder Inlinertraining machen möchte, der sollte das tun, wenn die Straße trocken ist. Also in Bertsdorf. Denn im Gebirge ist ja nur Sauwetter.

Grüße Euer V.