

## **Servus liebe Mädels und Jungs vom PSV und Gäste**

Ja, natürlich auch Gäste. Ich hatte letzte Woche schon ein paar Wortmeldungen, die sich sehr positiv über unseren Trainingsplan geäußert haben.

Ich hoffe Ihr konntet soweit alles bisher erledigen, was ich vorgegeben habe.

Jetzt noch ein ganz wichtiger Hinweis von mir. Bitte protokolliert Eure Trainingseinheiten und lasst jede Einheit, die länger als eine halbe Stunde dauerte von Euren Eltern unterschreiben. Damit kann ich auch weiterhin Trainingspunkte in unserem Kalender vergeben. Wenn jetzt jemand mehr machen sollte, als vorgegeben ist, bringt das natürlich Zusatzpunkte.

Einen Sicherheitshinweis, vor allem an unsere Mädchen, möchte ich geben.

Wenn Ihr Laufen geht, dann müsst Ihr nicht unbedingt alleine auf unsere Waldrundten gehen. Wir haben in Jonsdorf und in Oybin unsere Dorfrunden, die am Tage gelaufen werden können. Da könnt ihr auch die Kilometer so ziemlich genau abschätzen. Wir haben zwar endlich wieder mal unsere Grenzen geschlossen, aber wir wissen dennoch nicht, was sich noch so für Ganoven in unseren Wäldern bewegen. Bei dem Einen oder Anderen kann ja auch mal Mama oder Papa mitlaufen.

Leider ist nicht absehbar, wie lange wir unseren individuellen Sport noch betreiben können. Denn wenn es zu Ausgangssperren kommt, wird es für uns alle eine ganz harte Zeit. Momentan sieht aber alles danach aus. Es ist auch die einzig richtige Lösung, wenn sich weiterhin so viele Menschen um uns herum so leichtsinnig benehmen. Schade, dass wir so viele Menschen haben, welche sich in dieser ernstesten Situation so dumm daneben benehmen. Achtet auf die Sicherheitsbestimmungen. (Sicherheitsabstände, keine Gruppen, viel Hände waschen und möglichst zu Hause bleiben)

Anfang nächster Woche wird es nochmal kalt. Achtet auf ordentliche Kleidung. Wir dürfen nicht krank werden. Bei ganz schlechtem Wetter bleiben wir zu Hause!

### Woche vom 24. Bis 29.03.2020

die Kleinen (AK 9-13):

1x Lauf: Cross ges.: 3 km

1x Lauf: Cross ges.: 3 km

1x Rad: ges.: 15 km oder Cross 4 km

1x Rad: ges.: 15 km oder Cross 4 km

die Großen (AK 14-20):

1x Lauf: Cross ges.: 10km

1x Berglauf: Töpfer, Hochwald, Buchberg oder Jonsberg ges.: 8 km

1x Rad: ges.: 20-30 km oder Cross 10 km

1x Rad: ges.: 20-30 km oder Cross 10 km

Bei Fragen mich anrufen! 0172/9919615

Hinweis an L.P.! Wenn wir mit dem Rad unterwegs sind, dann tragen wir auch einen Helm!!!  
Und bei Temperaturen im Schatten von 5- 7 °C fahren wir nicht halb nackt!!!

Dann bis hoffentlich in ein paar Tagen. Bleibt mir alle schön gesund. Jetzt wird es von Tag zu Tag ernster!

Bis bald Euer V.