

Schon wieder ist eine Woche vorbei.

Soeben toben noch Familie Völkel und Kunze in der Halle herum und treiben Individualsport. Gestern und auch heute am Nachmittag waren Einige vom Verein unterwegs. Richtung Lausche, Hochwald und Richtung Jonsberg war ja ein richtiges Gedränge. Die Skisportler vom PSV wollten schon mal Schneeluft schnuppern.

Aber wie gesagt: "Die Vorfreude ist die schönste Freude."

Es soll erst mal bis zum Nikolaustag kein richtiger Winter werden. Die Temperaturen bleiben immer im leichten Plusbereich. Wir brauchen deshalb weiterhin Geduld.

Unser Skimaterial ist allerdings schon bereit. Wir haben uns für die kommenden Rennen schon gut gerüstet. Also haltet Euch fit. Denn ganz alleine fahren auch unserer PSV Skier noch nicht.

Wer noch Schuhe tauschen muss, der sollte sich mal melden, damit wir das mit erledigen können. Wir haben auch noch einmal eine größere Anzahl an neuen Schuhen kaufen können. (Klassisch, Skating und Kombi) Damit sind wir die nächsten Jahre gut versorgt. Also, wer sich privat Material zulegt, sollte vorher mit mir Rücksprache halten, was sinnvoll ist. Denn wir fahren im Verein ausnahmslos das Salomon SNS System. Wer also selbst auf das Rottefella System umsteigt, der kann kein Material vom Verein mehr laufen. Deshalb aufpassen beim Kauf. Oder sich dann privat ganz dem neuen System verschreiben. Geht auch. Denn momentan wird uns ja eingeredet, dass es das Salomon System nicht mehr geben wird. Aber solange wir und unsere Kinder noch Skisport betreiben, bleibt unser SNS System aktuell. (mindestens noch 10- 15 Jahre)

Trainingsplan: Woche vom 23.-29.11.2020

2x Lauftraining bis zur AK 10 1x 3 km

2x Lauftraining bis zur AK 14 1x 5 km

2x Lauftraining bis zur AK 18 1x 8 km

2x Lauftraining ab AK 18 1x 10-12km

Zusatz: Während der Crosseinheit zieht ihr 2x mit dem Gummiband, was ihr ja noch vom Sommer habt, jeweils 50 Zieher. Die Großen ab der AK 15 ziehen 2x 100 Seilzieher.

Nächstes Wochenende ist bereits der 1. Advent. Da werden wieder Plätzchen gebacken. Also es bleibt weiterhin spannend in den nächsten Tagen. Bleibt alle schön gesund.

Euer Volker