

## **Wintervorfreuden**

Ja so ganz ist der Winter noch nicht bei uns eingezogen. Aber seine Vorboten hat er schon mal geschickt. Und da wir in der letzten Woche wie in Teufels Waschküche eingeschlossen waren und dazu die Temperaturen immer so um den Gefrierpunkt lagen, hat es einen richtig dicken Reif angesetzt. Um die Hütte herum fiel der dann am Samstagvormittag durch die kurze Sonneneinstrahlung zwar wieder von den Bäumen aber am Jonsberg und am Hochwald sah es teilweise aus wie im tiefsten Winter. Wir werden sehen, wie sich das alles entwickelt. Wer von Euch draußen war, hat das herrliche Schauspiel ja gesehen.

Aber auch andere waren am Wochenende fleißig für den Verein.

Volker Sch. wollte sich unseren Spurenleger vornehmen und den schon mal für die Wintereinsätze vorbereiten. Aber dabei gab es ein kleines organisatorisches Problem. So hatte er sich noch einmal mit unseren Skistrecken auf der Grenzwiese beschäftigt. Und einen dicken Staudamm am Einerbaum aus dem Graben gehoben. Der hätte eine schöne Überschwemmung erzeugt.

Harald Sch., Elke und Volker mussten sich noch einmal mit unserer Rangliste beschäftigen. Da war uns doch glatt ein Wettkampf durch die Lappen gegangen. Da es noch dazu der Wettkampf mit den meisten Schmerzen war, konnten wir den natürlich nicht ganz weg lassen. Und dann sollte sich doch zeigen, dass genau dieser fiese Bergsprint für den Einen oder Anderen das Zünglein an der Waage war, um die Rangliste noch einmal komplett zu verändern.

Damit hatten auch wir alle ein wunderschönes Adventserlebnis und wir waren zu Hause.

## **Spruch: Nicht die Festtage machen uns heilig, sondern der raue Alltag.**

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 30.11. – 06.12. 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. Auch Radtraining ist noch möglich. (MTB immer doppelte Kilometerzahl)

Dann Euch Allen am nächsten Wochenende einen fleißigen Nikolaus!  
Und denkt an unser Wichteln!!!

Euer Volker