

Meine lieben Vereinsmitglieder,

na der erste Wintereinbruch liegt schon hinter uns. Ich hoffe Ihr habt Euch schon mal alle etwas umgeschaut, wie Schnee aussieht.

Jetzt rückt das Weihnachtsfest so langsam an uns ran. Nikolaus der erste Höhepunkt. Denkt an Eure Stiefel. (geputzt) Und ganz wichtig ist der Wunschzettel. Denn wenn der vergessen wird und der Nikolaus den nicht mitnehmen kann, gibt es nichts zu Weihnachten. Ja, ja da könnt Ihr lachen. Dieses Jahr ist es so.

Ihr könnt Euch natürlich auch bei Franz erkundigen, wie man solch einem Dilemma noch mal entkommen kann. Aber das ist eben großer Aufwand und es muss nicht unbedingt klappen. Einige von den ganz Schnellen haben schon die ersten Wichtelpakete in der Hütte abgegeben. Denkt an den Meldetermin für unseren Wichtelspaß.

Auch wer keine Wichtelpakete abgeben möchte, kann dennoch mit Wichteln. Es geht garantiert keiner leer aus. Ihr müsst Euch nur mit der Anzahl der gewünschten Pakete, die Ihr erstehen wollt, anmelden. Denn wir brauchen nicht 100 Pakete bereitstellen, wenn wir nur 15 benötigen. Oder wir haben am Ende nur 20 gepackt und 100 werden aber benötigt. Also rum wie num wäre das K...e.

Ich würde Euch lieber einen Wintertrainingsplan einstellen. Aber leider geht das eben nicht. Bei diesen sommerlichen Temperaturen des Wochenendes kann man ja schon fast wieder die kurzen Hosen rausholen. Aber Vorsicht, es bleibt nicht so.

### **Trainingsplan: Woche vom 07.- 13.12.2020**

1 x Lauftraining bis AK 10 1x 3km  
1 x Lauftraining bis AK 14 1x 5 km  
1 x Lauftraining bis AK 18 1x 8 km  
1 x Lauftraining ab AK 18 1x 10- 12 km

für alle: 1 x Radtraining, doppelte Anzahl km wie vom Lauftraining

extra: Wer Rollski, Skiroller oder Inliner Training durchführen möchte, der sollte das tun, dort wo die Straße trocken ist.

Dann seid schön fleißig und lieb bis nächste Woche.

Euer Volker