

500 Km ist Zielstellung

Eine ganz besondere weiße Herausforderung

Die letzten Goldenen Skispitzen von 2019/20 werden diese Woche noch ihre Adressaten erreichen. Da geht es schon wieder um eine ganz neue Idee. Der Kampf um die neuen Skispitzen hat begonnen. Da wir in dieser Saison sicherlich gar keine Wettkämpfe in unserer Sportart und in unserer Region absolvieren werden, müssen wir uns eben etwas ganz Anderes einfallen lassen. Und wenn ich mir die Aktivitäten auf unserer Skiwiese so anschau, da sehe ich den einen oder anderen Läufer vom PSV, der zielstrebig seine Runden dreht. Oft am Vor- und am Nachmittag. Da kommen am Ende der Wintersaison schon ein paar Kilometer zusammen. Warum sollte das nicht besonders belohnt werden. Also, die ganz fleißigen Läufer können sich in diesem Jahr selbst belohnen. Wer mehr als 300, 400 oder 500 Skikilometer ehrlich zusammen bringt, kann sich seine Bronzene, Silberne oder Goldene Fleiß- Skispitze selbst erlaufen. Einige von Euch sind schon gut dabei. Einige haben aber auch noch ganz schön Reserven!!! Aber beeilt Euch. Der Winter kann genauso schnell wieder vorbei sein, wie er vor vier Wochen gekommen ist. Die Temperaturen sollen wieder steigen. Und auch die Corona Schutzbestimmungen könnten uns noch einen Strich durch unsere Rechnung machen. Ich sage: „Auf geht's!“

Spruch der Woche: So ist das Leben, sagte der Clown mit Tränen in den Augen, und malte sich ein Lächeln ins Gesicht.

Trainingsplan: Woche vom 18.01.- 24.01.2021 für den Individualsport

Wir werden Montag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag die Hütte für einige Zeit offen haben. Wer in dieser Zeit Material oder Wachs benötigt, kann das in der Hütte empfangen. Ist die Hütte verschlossen, müsst Ihr den Hüttenverantwortlichen hinten auf der Strecke abfangen.

Montag und Donnerstag ist das von 14:00- 15:00 Uhr

Mittwoch ist es von 18:00- 20:00 Uhr zum Nachtläufen und am Samstag ist das von 10:00- 12:00 Uhr

Am Mittwoch und am Samstag ist auch eine Übungsleiter als Ansprechpartner vor Ort.

Wir laufen weiterhin Ski. bis AK 10 mindestens 2x pro Woche je 3 km
 bis AK 14 mindestens 2x pro Woche je 5- 7 km
 bis AK 18 mindestens 2x pro Woche je 7- 10 km
 ab AK 18 mindestens 2x pro Woche je 10 bis ... km

Das ist allerdings nur das unterste Minimum. Nach oben gibt es keine Grenzen. Denkt an die 500.

Es kann auch Skating trainiert werden. Ski können zu den oben genannten Zeiten empfangen werden.

Nach dem Training geben wir diese Ski dann wieder ab.

Und denkt auch weiterhin an unsere „Jerusalema- Challenge“.

Trainiert fleißig und bleibt weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche!

Gruß Euer Volker