

Noch eine Woche Winter mit guten Skibedingungen (lt. Wetterbericht) **300 km Marke schon in Sicht / die ganz besondere weiße Herausforderung bleibt (500 km)** (genaue Anleitung siehe Trainingspläne vorher)

Die letzte Woche war ja was los auf unserer Wiese. So langsam haben es auch die Letzten unseres Vereines gemerkt, dass wir Winter haben. Wir haben Läufer, die sind jeden Tag auf unseren Strecken zu finden. (Jonas, Ben, Lucas, Philipp, Jeremy, Charlotte u.a.) Aber am Wochenende ist dann schon der Läuferhöhepunkt. Und noch spielt das Wetter mit. Heute war fast unsere gesamte Mädchenschar am Start. Das war herrlich. Aber es fehlen auch noch Einige, die ich schon lange nicht gesehen habe. Was kann jetzt wichtiger sein wie Skilaufen? Nichts! (kein Schlitten fahren, kein Freund, kein Snowboard) Also macht Euch auf die Loipen. Denn wir legen die Spuren in erster Linie für unsere Vereinsläufer. Momentan haben wir sogar wieder eine Luise, die unser Langlaufteam verstärkt. Schade, dass auf Grund des vielen Schneefalls im Gebirge nicht mehr alle Loipen gespurt werden konnten. Aber auf unseren kurzen Strecken sind herrliche Laufbedingungen. Also nutzt das Skiangebot. Der Sommer mit seiner Laufeintönigkeit wird wieder lang genug.

Wir haben auch wieder zwei neue Challenge Beiträge eingestellt. Sie sind sehr schön. Also Ihr seid alle weiter dran. Am Ende wird es eine Auswertung geben. Wir werden unsere Sieger bestimmen. Momentan liegt die Messlatte schon sehr hoch. Aber ich denke, da geht noch was.

Spruch der Woche: In uns selbst liegen die Sterne unseres Glücks. –Heinrich Heine-

Trainingsplan: Woche vom 25.01.- 31.01.2021 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 (Franz)

Mittwoch ist es von 18:00- 20:00 Uhr zum Nachtlafen 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. Protokolliert Eure Trainingseinheiten für die Schneekilometer und für die Trainingsauswertung am Jahresende. 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