

## **Traumhafte Wintersportbedingungen auf unseren Grenzwiesen**

**Blauer Himmel und Sonnenschein- WM Skispuren bei minus 5 Grad**

**400 km Marke schon überschritten/ die ganz besondere weiße Herausforderung bleibt (500 km)**

(genaue Anleitung siehe Trainingspläne vorher)

Die vorgezogenen Ferien beginnen. Und endlich haben wir mal Schnee in den Winterferien. Aber nicht nur das. Wir haben traumhafte Skilanglaufbedingungen, die einige von uns hervorragend ausnutzen. Ben hat die Schallmauer von 400 Ski Kilometern überschritten. Glückwunsch ! Aber sein Ziel bleiben die 500 km. Finn Luca war am Samstag nicht zu bremsen. Er rannte bei herrlichen schnellen Bedingungen gleich mal einen Zwanziger. Am Sonntagnachmittag folgte Lidwina als letzte Läuferin auf unseren Schleifen mit 15 Kilometern am Stück, bis es dunkel wurde. Julius und Ronja konnten gar nicht genug bekommen auf ihren Skating Runden. Chrissi hat auch bereits 130 Ski Kilometer in den Beinen. Ja, am Wochenende war wieder sehr viel Bewegung in den gut gespurten Loipen von Eifel und Thomas. Und wem die Runden auf unserer Wiese zu kurz waren, der konnte sich rund um den Jonsberg oder auch in Lückendorf die Beine vertreten.

So wunderbar, wie sich das auch alles anfühlt, so makaber ist es aber auch in dieser Saison für unsere Wettkampfläufer. Wir haben als Wintersportler seit Jahren endlich einen traumhaften Winter, können diesen aber leider nicht in Medaillen und Titel verwandeln. Schade, sehr schade ist das.

Aber wenn wir dafür alle gesund bleiben können, ist das in diesem Jahr eben der Preis.

Ich bin sehr froh, wenn ich auf unseren Strecken recht viele Vereinsmitglieder treffe, die zu unterschiedlichen Tageszeiten ihren Individualsport absolvieren. So halten wir uns gesund und widerstandsfähig. Natürlich bleibt es da auch nicht aus, dass sich der eine oder andere Vereinskampfläufer da mal begegnet. Aber das ist ja auch das Schöne, dass man sich mal trifft, sich mal sieht und ein paar Worte miteinander wechseln kann. Im Freien, mit dem nötigen Abstand kann auch mal hintereinander oder nebeneinander gemeinsam ein Stück gelaufen werden. Denn das lässt sich ja auch gar nicht vermeiden, wenn, wie am Samstag, ca. 80 bis 100 Skiwanderer und Langläufer die Loipen auf dem kleinen Jonsdorfer Gebiet bevölkern. Leider ist Richtung Waltersdorf nichts gespurte. Damit ballen sich die Bewegungssuchenden auf den wenigen gespurten Loipen auf deutscher Seite rund um Jonsdorf. Aber solange wir uns nicht drücken und in den Armen liegen, wie die Bundesligisten im Fußball oder die Handballer bei der WM oder die Langläufer im Welt- Cup kann auch nichts passieren.

Diese Woche wollen wir die Schneebedingungen noch einmal maximal nutzen. Danach könnte sich die Winterwetterlage erst einmal etwas verändern. Aber vielleicht haben wir auch Glück und wir können noch ein paar Wintersporttage genießen.

Spruch der Woche: Die Dummen sind sich immer so sicher und die Gescheiterten so voller Zweifel.

Bertrand Russel (britischer Philosoph)

### **Trainingsplan: Woche vom 01.02.- 07.02.2021 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 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. (Materialfragen)

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