

## 500 km stehen kurz vor der Vollendung/ erste“ Am Limit Medaille“ eingetroffen

Es ist so weit. Ben hat noch 20 Schneekilometer vor sich, dann knackt er als Erster vom PSV die 500 km Marke. Er hat auch die 5 km Challenge des DSV absolviert. Charlotte hat sich ebenfalls schon auf die 5 km Challenge begeben, steht aber noch nicht im Netz.

Franz und Jonas haben sich bei der DSV Challenge auf die 30 km gewagt. Franz hat dafür seine Medaille schon erhalten. Schade, dass bei der Auswertung der DSV Challenge die Altersklassen nicht angegeben sind.

Einige Läufer wie Philipp, Franz, Charlotte, Anton R., Lidwina, Julius, Medea, Jonas oder Ronja haben die 300 km Marke erreicht oder stehen kurz davor. Da uns der Winter ja noch weiter erhalten bleibt, kann also weiterhin an unserem PSV- Limit gearbeitet werden. Natürlich können sich auch noch Einige an der DSV Challenge beteiligen. Wer allerdings die Medaille haben möchte, der muss über die 30 gehen.



Und Medea und Chiara haben ihre MEGA- Jerusalema- Challenge eingestellt.

Wo bleiben unsere Jungs?

Für die kommende Woche möchte ich ein paar Hinweise geben. Bitte beachtet die Temperaturen in den nächsten Tagen. Wenn die Temperatur an die minus 10 Grad oder darunter sinkt, dann seid etwas vorsichtiger beim Laufen. Da müsst ihr nicht unbedingt die höchsten Intensitäten und die längsten Strecken laufen. Schützt euer Gesicht mit einem Tuch. Nicht wegen Corona, sondern wegen der Kälte. Die eiskalte Luft kann unsere Atemwege, unsere Haut, unsere Nasenschleimhäute oder unsere Augen schädigen, wenn wir bei unter minus 10 Grad am Limit laufen. Da kann uns schnell mal die Lunge brennen. Und das muss man nicht haben. Und zieht euch etwas wärmer an. Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob wir minus 1 Grad oder minus 15 Grad haben. Also achtet darauf.

Spruch der Woche: Man hat immer die Wahl! Stundenlang aufräumen oder kurz schämen.

### Trainingsplan: Woche vom 08.02.- 14.02.2021 für den Individualsport

**Achtung! Bei ganz eisigen Temperaturen ist von Sport Abstand zu nehmen. Dann macht nur mal eine Skiwanderung. Deshalb ist die Hütte nicht so besetzt, wie unten angeführt.**

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