

## **Gute Ski Ergebnisse beim PSV Zittau**

**(Allerhand Aktivitäten haben unsere Vereinsläufer in den letzten Wochen vorzuzeigen)**

Nun sieht es wohl so aus, als würde unser Winter langsam zu Ende gehen. Wenn wir dem Wetterbericht Glauben schenken können, wird sich in den nächsten Tagen unser Winterwetter gewaltig verändern. Wer aber in den letzten sechs Wochen das Winterwetter und in den letzten fünf Wochen das Skilanglaufwetter nicht verschlafen hat, ist in dieser Skisaison voll und ganz auf seine Kosten gekommen.

Und das sehen wir an einigen sehr schönen Aktionen. Mittlerweile stehen einige Vereinssportler in der Ergebnisliste der DSV Challenge. Einen herzlichen Glückwunsch an alle Mitmacher und an all diejenigen, die es geschafft haben, die Daten zu übersenden.

Die Teilnehmer über die 30 km erhalten für Ihren Einsatz eine schöne Medaille vom DSV als Erinnerungsgeschenk. Das motiviert und erhöht den Ehrgeiz, diese Herausforderung anzunehmen. Allerdings ist es sehr schade, dass die Teilnehmer über die 5 km leer ausgehen und keine Anerkennung erhalten. Das ist kein Volkssportcharakter. Vor allem unsere jüngste Teilnehmerin, die Alma (6), hatte sich schon riesig auf eine Medaille gefreut. Aber leider....

Manch Einer hat sogar beide Strecken in diesem „Fernwettkampf“ absolviert. Das ist prima. Wir werden aber auch für die Teilnehmer der fünf Kilometerstrecke eine schöne Medaille als Erinnerungsgeschenk fertigen lassen. Also lasst Euch überraschen.

Das DSV Leibchen auf eigene Kosten fertigen zu lassen, ist ebenfalls nicht motivationsfördernd. Gestern habe ich bei unseren Vereinsläufern mal so rumgefragt, wer schon wie viele Kilometer in dieser Saison Ski gelaufen ist. Da kamen schon ein paar sehr erstaunliche Werte dabei heraus. Ca. 15 Läufer haben bereits die 300 km Marke überschritten. Etwa fünf Läufer haben die 400 km Marke hinter sich gelassen. Und ein Läufer ist jetzt bereits jenseits der 500 km Marke. He, das ist toll. Glückwunsch an die Zielstrebigen. Und da fehlen bestimmt noch ein paar. Aber keine Angst, Ihr bekommt alle Eure sauer verdienten Gold, Silber oder Bronze Ski und Medaillen.

Wer jetzt allerdings noch vor hat, den nächsten Hunderter zu überschreiten oder sich noch in der DSV Challenge zu verewigen, der sollte sich wirklich beeilen. Denn ab Mittwoch soll es massiv warm werden. Also sputet Euch.

Am Mittwoch beim Nachtlaufen gibt es eine „Pfannkuchen Runde“. Natürlich nur mit Maske, Hut oder falscher Nase. Ich hoffe, ich muss die Runden nicht alle alleine laufen.

**Spruch der Woche:** Was Du hast, können viele haben. Doch was Du bist, kann keiner sein.

### **Trainingsplan: Woche vom 15.02.- 21.02.2021 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 Nachtlaufen 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.

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