

Ereignisreiche Skiwoche auf unseren Wiesen!

(Lest dazu auch den Artikel „Zeitiges Erscheinen...“)

(Hurra, die Halbjahreszensuren sind da! Geht eben heute alles auch ohne Schule.) :-))

Der Monat Februar geht in seine letzte Woche. Und so wie der Wetterbericht aussieht, zog sich der Winter schon in die rauen Berge zurück.

Ich habe heute noch ein paar Ründchen auf der Wiese gedreht. Aber weit und breit war kein PSVler zu sehen. Als ich dann losmachen wollte, kamen Ronja und Steffi. Was war los? Die Bedingungen auf der Wiese waren heute noch sehr gut. Oder bin ich der Einzige, der noch nicht ganz 500 km voll hat? Heute konnte ich auf jeden Fall ein bisschen aufholen...

Ich habe mich wirklich gefreut, dass am Aschermittwoch abends so viele Pfannkuchenesser zum Nachlaufen waren. War ein schönes Wiedersehen.

Und noch mal Glückwunsch an alle, die ihre DSV Challenge gelaufen sind und die sie auch noch einmal wiederholt haben, um ihre Zeiten zu unterbieten. Unsere 30er (Franz, Ben, Alex, Jonas, Thomas, Finni, Luise, Marion, Torsten, Siljan und Bruno) haben bereits ihre Medaillen erhalten. Eine schöne verdiente Erinnerung. Danke DSV. Leider fehlt was für die 5 Kilometer Strecke.

Denkt aber auch noch an Eure Gesamtkilometer. Noch wird man da und dort in dieser Woche noch Ski fahren können. Also nutzt die Schneetage. Der Crosslauf Sommer wird wieder sehr lang werden.

Spruch der Woche: Du brauchst nicht immer einen Plan. Manchmal musst Du nur atmen, vertrauen, loslassen und schauen was passiert. (Anselm Grün)

Trainingsplan: Woche vom 22.02.- 28.02.2021 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 Nachlaufen 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 2 km
bis AK 14 mindestens 2x pro Woche je 5 km
bis AK 18 mindestens 2x pro Woche je 7 km
ab AK 18 mindestens 2x pro Woche je 10 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“. Die schon gesendeten Beiträge hat Harald zwar erst mal von der Homepage entfernt. Sie sind aber nicht gelöscht und wir werden sie zu gegebenem Anlass wieder aktivieren (z.B. Anwintern). Ihr könnt also weiter aktiv sein und eure Videos an Harald schicken.

Trainiert fleißig und bleibt weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche!

Solange es noch auf der Wiese zu fahren geht, nutzt den Altschnee. Mit dem Spuren ziehen wird es in dieser Woche sehr schwierig werden. Denn wenn es so warm wird, wie es der Wetterbericht angesagt hat, wird der Schnee massiv tauen. Damit wird sehr viel Wasser unter der Schneedecke fließen. Damit können wir aber nicht mehr mit dem Leger fahren, weil wir da Gefahr laufen, in das Wasser einzubrechen. Also laufen wir noch in unseren Altspuren, solange wie es geht.

Gruß Euer Volker