

Wir nutzen die letzten Schneereste!

(Bernd Krostack und der Coach genossen am Do Abend die letzten Wiesenrunden)

Die letzte Februarwoche erlaubte es noch einmal, ein paar vollständige Runden auf unserer Wiese zu drehen. Herrlicher schneller Firnschnee und ein laues Lüftchen ließen schon etwas Frühlingsstimmung aufkommen, als Bernd und ich am Apfelbaum unser Altherrenschwätzchen machten.

Der allerletzte Läufer an diesem Tag war dann wohl Franz, den es nochmal 21:30 Uhr bei fast Vollmond auf die Wiese zog. Er drehte voller Entspannung noch ein paar Runden (mit Polizeikontrolle) bis ihm der Schnee förmlich unter den Füßen wegschmolz.

Ganz so notwendig hatte es Ben nicht mehr. Er hatte die letzte Woche etwas mit dem Magen zu kämpfen. Aber kein Problem mit seinen 624 abgerechneten Schneekilometern. Dabei investierte er 64:30 Std. Glückwunsch! Das ist rekordverdächtig. Aber auch Luise hat wohl die 500 Kilometermarke überschritten. Na, ich werde sehen, wer was wo abrechnet.

Ich entscheide dann über Glaubwürdigkeit oder nicht. (Also bringt schon mal reichlich Geld mit...)

Aber wer noch Lust auf Ski hat, kann durchaus diese Woche noch Ski fahren. Es geht noch auf unserer Wiese oben auf dem Jonsberg und, und, und. Also, es geht noch was. Am Samstag war Skifahren mit Franz am Idiotenhügel.

Wenn das Wetter so bleibt, werden wir dann aber die nächsten Tage unseren Individualsport etwas anpassen müssen. Vor allem müssen wir die neuen Corona Bestimmungen abwarten.

Spruch der Woche: Mehrheit der Affen bezweifelt, dass der Mensch von ihnen abstammt.
(postillon.de)

Trainingsplan: Woche vom 01.03.- 07.03.2021 für den Individualsport

Wir werden Montag, Donnerstag und Samstag die Hütte für einige Zeit offen haben. Wer in dieser Zeit Material benötigt, kann das in der Hütte empfangen.

Montag und Donnerstag ist das von 14:00- 15:00 Uhr (Franz)

Samstag ist das von 10:00- 12:00 Uhr (Volker)

Wir fahren noch Ski. (skiläuferische Ausbildung im Gelände, Schanze, kleine Abfahrten)

Bei Wachsproblemen an mich wenden!

Oder wir steigen schon mal auf das Rad oder wir laufen eine Runde Cross (am Olbersdorfer See)

Protokolliert Eure Trainingseinheiten für die Trainingsauswertung am Jahresende.

Und denkt auch weiterhin an unsere „Jerusalem- 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 für Euch ein bisschen weiter. Nicht ganz so viel bei der Umstellung von Ski auf Cross. Diese Woche könnt Ihr auch mal Ski- WM in Oberstdorf anschauen.

Da kann man manchmal schnelle Läufer sehen. (Alexander Bolshunov zum Beispiel)

Bleibt mir weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche

Gruß Euer Volker