

## **Julius und Luise schafften letzte Woche ihren nächsten Schnee- Ski- Hunderter (Julius überschreitet die 500 km und Luise wird wohl neuer Spitzenreiter mit 700 km)**

Für die Meisten ist heute erst mal die Schule wieder gestartet. Auf eine Art ganz gut, damit habt ihr Faulpelze endlich wieder mal was zu tun. Auf der anderen Seite ist das aber sehr schlecht, verantwortungslos und schon sehr dumm von den dafür angeblich Verantwortlichen in Persona Nummer eins Herrn Piwarz. Denn so schaffen wir es eben nicht, eine Pandemie zu überstehen. Obwohl die Zahlen in den letzten Tagen wieder stark gestiegen sind und eben vor allem in Kindereinrichtungen, öffnen wie zum Trotz die Schulen! Was ist das für eine paradoxe Logik?

Liebe Sportler, Schüler und Eltern, bitte nicht darüber nachdenken.

Wir haben in unserem Kreis gestern Abend eine Inzidenz von bereits viermal hintereinander über 100. Wenn wir heute wiederum über 100 liegen, dann müsste nach unserer bestehenden Gesetzeslage alles wieder zurückgefahren werden. Also kein Training, kein Individualsport zu zweit, Ausgangsbeschränkungen usw. Aber ich glaube, selbst unsere Regierung hält sich nicht mal mehr an ihre eigenen Gesetze. Tja, vielleicht können wir auch bald bei ROT über die Kreuzung fahren. Wer weiß?!?

Eins ist aber ganz sicher: bei uns kann es deshalb noch kein Gruppentraining geben.

Trainiert mir weiterhin individuell. (Habe Ben schon mit dem Rad getroffen. Auch O- See Läufer soll es geben.) Also, weitermachen. Alleine, mit Abstand und manchmal auch mit Maske.

**Spruch der Woche:** Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut. Pippi Langstrumpf

### **Trainingsplan: Woche vom 15.03.- 21.03.2021 für den Individualsport**

Wer Material aus der Hütte benötigt, muss das telefonisch mit Franz oder Volker abstimmen. Samstag ist der Trainer von 10:00- 12:00 Uhr (Volker) an der Hütte.

Sport für die ganz Kleinen ist momentan ausgesetzt. (nur über telefonische Absprache, ÜL- Eltern)

Ab der AK 9/10 kann man schon selbständig was machen.

Laufen, Rad fahren auf bekannten Strecken.

Laufstrecken zwischen 3 (Kleinen), 5 (mittel) und 10 km für unsere Großen sind machbar.

Lauft einmal pro Woche die Zittauer Gebirgslaufstrecke durch.

Einmal in der Woche ist auch ein sinnvolles Radtraining möglich.

(die Kleineren ca. 5- 10 km, alle Anderen 10- 20 km)

Achtet auf das Wetter und die Streckenlage. Noch liegt auch teilweise noch Schnee im Wald.

Protokolliert Eure Trainingseinheiten für die Trainingsauswertung am Jahresende.

Ich warte noch auf die Abrechnung Eurer Schneekilometer. (ehrlich und Unterschrift der Eltern)

Von Einigen habe ich schon die Daten.

Bleibt mir weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche

Gruß Euer Volker