

Wir laufen Ski zum Frühlingsanfang

**(Einige nutzten den herrlichen Frühlingsbeginn mit perfekter Skitechnik)
(Erneuter Wischi- Waschi- Lockdown naht)**

Wer sich am Samstagvormittag zum Bewegen in die Natur begeben hat, wurde mit Sonnenschein 10 cm Pulverschnee und minus 5 Grad belohnt. Ein herrlicher Frühlingsanfang. Und wirklich, es waren noch einige Skifahrer auf den Brettern. Aber einige Vereinssportler (die Nicht-Ski-Fahrer) waren auch wieder rund um den Olbersdorfer See unterwegs. Gut, für die echten Schneehasen war es noch einmal ein Gaudi. Rechnet mir bitte in den nächsten Tagen mal Eure Ski- Kilometer ab. Auch die Läufer, die nicht die 300 km Marke geschafft haben. Es gibt eine kleine Corona Erinnerung.

Leider steht uns ab der kommenden Woche erneut ein Lockdown ins Haus. Also, alles wieder zurück auf START. Aber eben auch nur wieder so halbherzig. Das nutzt uns allen nichts. Denn damit zieht sich die ganze SCH... nur unnötig in die Länge. Aber verantwortlich ist die inkonsequente la, la Politik und die Undiszipliniertheit und Dummheit der Bevölkerung. Die Leidtrageden sind wie immer die Disziplinierten. Was uns am härtesten treffen wird, wenn es so bleibt, wie es momentan formuliert ist, dass nicht einmal mehr Individualsport möglich ist. Was aus Schulen und KITAS wird steht noch nicht fest. So ein Firlefanz. Zu den Mist. Und auch die Grenzen zu. Wie sollen wir sonst die Krise bewältigen? Wenn wir nicht endlich mal konsequent arbeiten, werden wir die Seuche nicht los. Wenn wir als Sportler im Jahr nicht unsere notwendigen Trainingsstunden absolvieren, können wir beim Wettkampf nicht siegen. Das weiß doch jedes Kind !!!

Spruch der Woche: Als ich auf der Waage stand, wurde mir klar: Wer ein Herz aus GOLD hat, Nerven aus DRAHTSEILEN und einen Charakter aus STAHL, der kann gar nicht wenig wiegen.

Trainingsplan: Woche vom 22.03.- 29.03.2021 für den Individualsport (wenn möglich)

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.

Bewegung 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.

Lauftraining auch am Olbersdorfer See. (nicht nur am Samstag)

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 Schnee im Gelände.

Protokolliert Eure Trainingseinheiten für die Trainingsauswertung am Jahresende.

Bleibt mir weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche

Gruß Euer Volker