

## **Letztes Skilaufen auf unserem Wiesengletscher (Julius nutzt die definitiv letzten Schneereste auf den Grenzwiesen)**

Egal bei welchem Wetter. Julius fanden wir in der letzten Woche immer noch auf unserer Schneezunge an der Waldkante. Am Donnerstag startete er seine 10 km in kurzer Hose. Auch mit Anstieg und Abfahrt am Idiotenhuckel. Am Samstag scheute er auch das Regenwetter nicht. Nun hat er aber definitiv den letzten Rest Schnee zertreten. Jetzt werden wir nun alle auf Cross umsteigen. Oder ihr geht noch auf die Lausche. Da ist noch einiges mit Skifahren möglich.

Wie Ihr alle mitbekommen habt, ist nun der Zittauer Gebirgslauf in den September hinein verschoben worden. Das war eigentlich unser Nonnentreppenlauf Termin. Aber wir haben uns mit dem KSB geeinigt, dass wir unseren Treppenlauf verlegen werden. Vielleicht starten wir unseren Nonnentreppenlauf einfach mal an einem Mittwoch Abend. Wir werden sehen.

Eigentlich wollte ich Euch zu Ostern nun langsam wieder Trainingsnormalität mitteilen. Aber leider geht das nicht. Wir werden wohl noch ein paar Wochen in unserer Bewegungsstarre festhalten müssen. Die Inzidenzzahlen steigen weiter. Wir sind im Kreis Görlitz wieder über der 200 Marke. Und auch wir haben im Verein unter uns Sportlern den ersten Corona Fall. Also passt auch in den Ferien ordentlich auf Euch auf und achtet auf die aktuellen Corona Regelungen.

Ich wünsche Allen ein gesegnetes Osterfest und den Kinnings schöne Osterferien. Hängt nicht nur vor dem Computer rum. Es gibt auch noch andere schöne Dinge. Wie zum Beispiel Sport treiben und Ostereier suchen.

Wer sich nicht traut, in die Kirche zu gehen, der kann auch voller Zuversicht mal ganz alleine seine Hände falten.

Noch ein kleiner Hinweis: am Donnerstag ist 1. April und Gründonnerstag.

**Spruch der Woche:** Einmal nur am Tage ein Weilchen stille sein, einmal nur am Tage mit Deinem Gott allein, das löst Dir manche Frage, das stillt Dir manche Pein.

**Einmal nur am Tage mit Deinem Gott allein.**

### **Trainingsplan: Woche vom 29.03.- 04.04.2021 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