

April, April der weiß nicht was er will!

Eigentlich wollte ich in dieser Woche schon ein bisschen Sport im Freien treiben. Denn ich habe ein paar Tage frei. Aber schöne SCH... Bei diesem Wetter: Schneetreiben, Sonne, Kälte und wieder Schneetreiben u.s.w. kann mich kein Hund hinter dem Ofen vorlocken. Also schaue ich dem Schneetreiben von drinnen aus zu, wie es die Frühlingsblüher langsam wieder zudeckt. Aber so richtig lustig finde ich das nicht. Denn eigentlich wollte ich mit Franz schon mal die ersten Rollski Kilometer unter die Räder nehmen. Und vielleicht hätte man da mal ganz zufällig auch Jemanden beim Rollen getroffen. Aber dann eben erst mal noch nicht.

Einige von Euch werden sich bestimmt schon fragen, wann wir uns nun zum gemeinsamen Training zusammenfinden. Ja, ab heute steht in der aktuellen Corona Verordnung, dass Individualsport auch zu zweit und in Gruppen bis **zu** 20 Personen im Alter bis zum vollendeten 18 Lebensjahr im Freien möglich ist. Aber wer denkt sich nur solch eine Grüte aus. Und vor allem weshalb? Verantwortungsbewusstes Handeln sieht anders aus. Erst DENKEN, dann LENKEN.

Wir bleiben momentan bei unserem Individualsport, wie gehabt.

Keiner unserer Übungsleiter kann die Verantwortung und die Garantie in einer Trainingsstunde übernehmen, dass sich keine Corona Infizierungen im Training ergeben. Denn keiner der Sportler hat einen aktuellen Negativtest bei Trainingsbeginn. Und auch wenn, kann keiner sagen ob er Corona Träger ist oder nicht. Wer schützt also unsere Übungsleiter vor einer Infektion? Oder wie kann sich ein Übungsleiter selbst schützen? Das Risiko ist viel zu hoch. Da wir im Verein nun schon mehrere Corona Fälle haben, ist eine Infektion also nicht ausgeschlossen. Und bei wem man sich infiziert, steht niemanden auf die Stirn geschrieben. Also bleiben wir bis auf Weiteres in unserem Trainingsmodus, wie bisher. Uns läuft auch momentan keine sportliche Großveranstaltung und kein sportlicher Gegner davon.

Spruch der Woche: Kein Mensch war ohne Grund in Deinem Leben. Der Eine war ein Geschenk, der Andere eine Lektion.

Trainingsplan: Woche vom 06.04.- 11.04.2021 für den Individualsport

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

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)

Wenn das Wetter nun langsam frühlingshafter wird, können die Älteren auch am Stern ihre Runden drehen.

Protokolliert Eure Trainingseinheiten für die Trainingsauswertung am Jahresende.

Bleibt mir weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche

Gruß Euer Volker