

## **Endlich sind die Stare da!**

Ende letzter Woche bin ich bald verzweifelt. Ich hoffte nun langsam auf frühlingshafte Temperaturen und ein paar Sonnenstrahlen. Stattdessen lagen am Freitag früh knapp 10 cm Neuschnee im Garten. Graues, trübes und nasskaltes Wetter kann nun langsam niemanden mehr begeistern.

Dietrich Bonhoeffer sagt: „Mit dem neuen Tag kommen neue Kraft und neue Gedanken.“ Daran möchte ich gerne glauben. Momentan vergehen mir so langsam alle Kräfte. Es geht bereits auf Ende April zu und es hat sich noch kein einziger Star gezeigt. Was ist los in diesem Jahr? Jetzt, wo wir gar keinen Winter brauchen, will dieser nicht enden.

Aber dann doch. Am Sonntag Vormittag der erste Star. Jetzt endlich kommt der Frühling. Jetzt kommt neue Lebenskraft in uns. Jetzt wird erst einmal alles wieder neu. Ich bin zuversichtlich. Da macht auch unser Individualtraining gleich wieder etwas mehr Freude.

So langsam können wir auch dann mal unsere Inliner oder Rollski wieder auspacken. Wenn die Straßen trocknen, die Temperaturen steigen und die kurzen Hosen wieder hervorgeholt werden.

Aber unser gemeinsames Training muss weiterhin noch etwas warten.

Wer allerdings am Sonnabend gegen 10 Uhr zufälliger Weise an der Hütte vorbeikommt, kann mal kurz einen Stopp einlegen. Denn da gibt es immer ein paar Neuigkeiten zu erfahren. Und ab und an ist da auch noch ein Läufer für ein Läuferchen zu zweit abzuholen.

Sonst weiterhin schön diszipliniert bleiben und aufpassen.

**Spruch der Woche:** Manchmal muss man im Leben so Einiges einstecken, wofür man eigentlich gar keine Tasche hat.

### **Trainingsplan: Woche vom 19.04.- 25.04.2021 für den Individualsport**

Wer Material aus der Hütte benötigt, muss das telefonisch mit 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 mal die Strecken vom Zittauer Gebirgslauf oder die Strecken vom Jonsdorfer Frühlingslauf.

Laufen in Familie am Samstag am Olbersdorfer See.

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