

## **Heute war/wäre der Zittauer Gebirgslauf gewesen!**

**Habt Ihr schon gewusst, dass am 26. Mai 1974 unser Frank Richter aus Oybin der erste Sieger des Zittauer Gebirgslaufes war? Der Start war in Zittau vor dem „Haus der Jungen Pioniere“ und Ziel war in Jonsdorf am Eisstadion nach 25 km. Das war aber für die meisten Bergsteiger nur eine Erwärmung. Denn Einige gingen hinterher noch zum Anklettern. Und Hänchen Gotti war damals schon als Veranstalter mit dabei.**

Ab dieser Woche haben wir erneut einen verschärften Lockdown. Es geht nur noch Individualsport alleine oder zu zweit oder mit Personen aus dem eigenen Hausstand. Bei Kindern bis 14 Jahre darf kontaktfreier Sport in Gruppen bis zu fünf Teilnehmern stattfinden. Allerdings nur mit einem gültigen Negativtest.

Bei uns bleibt das Training bis auf weiteres als Gruppentraining ausgesetzt. Dieses halbe Gewurschtel bringt niemandem etwas. Deshalb warten wir weiter ab.

Wir sagen auch hiermit für unsere Läufer den kommenden Frühlingslauf schon einmal ganz offiziell ab. Ja, es ist sehr schade, nun schon zum zweiten Mal unseren Traditionslauf in Jonsdorf absagen zu müssen. Aber die momentanen Bedingungen lassen eine Wettkampfdurchführung nicht zu.

Ein Danke geht noch einmal an die kleine Helferschar vom letzten Wochenende, die die letzten Winterhinterlassenschaften auf unseren Laufstrecken beräumt und die Sommerordnung wieder hergestellt haben.

Wer von unseren Individualsportlern 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:** Wer von seinem Tag nicht zwei Drittel für sich selbst hat, ist ein Sklave.  
(F. Nietzsche)

### **Trainingsplan: Woche vom 26.04.- 02.05.2021 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