

## Der Mai macht alles NEU!

Jetzt könnte wirklich mal so langsam das Frühjahr beginnen. Temperaturen um 5 Grad und Graupelschauer hatten wir in den letzten Wochen ja wohl genug. Wir wollen Sonne, trockene Straßen und Waldwege, damit wir wenigstens ein Genuss- Individual- Training durchführen können.

### VORMERKEN

Eine Information für die Sommerplanung. Unser Sebnitz Termin steht fest, wenn wir wieder gemeinsam auf Reisen gehen dürften. **28.- 31. August** Wobei am 27. (Freitag) wieder eingepackt würde.

### **Kinder- Jugend Geburtstage im ersten Drittel des Jahres:**

Andersch, Hannah/ Baier, Anna/ Clemenz, Elli/ Clemenz, Lilli/ Gnauck, Kalle/ Grab, Julius/ Hausmann, Tim/ Havlat, Ben/ Heinrich, Franz/ Kunze, Lucas/ Müller, Chiara/ Pihan, Fin Luca/ Reichel, Tadeus/ Schreiber, Trudi/ Schreiber, Zeppo/ Seeliger, Finn/ Voigt, Nicole/ Völkel, Bruno/ Werner, Marek  
Euch allen die besten Glückwünsche, viel Gesundheit und sportliche Erfolge. Ich vermisse die Kuchen! (Glückwünsche auch an die, die ich verpasst haben sollte.)

Wir bleiben im Lockdown. Es geht nur 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.

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:** Es gibt gute und böse Fette. Ich bin ein guter „Fetter“!

### **Trainingsplan: Woche vom 03.05.- 07.05.2021 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.

Wir laufen in dieser Woche die Strecken vom Jonsdorfer Frühlingslauf. (Schwerpunkt)

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 sich der April nun langsam verziehen sollte, 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