

## Gestern war Muttertag

Wer hat den Muttertag vergessen? Dann sofort Blumen kaufen und Mutti schenken. Denn Muttis freuen sich auch noch ein paar Tage später über Blumen.

Eigentlich wäre gestern unser Jonsdorfer Frühlingslauf gewesen. Da hätten die Sieger eine Rose erhalten. Aber leider musste dieses Läufchen gestern bei herrlichem Wetter nun schon zum zweiten Mal ausfallen.

Dafür waren wir mal mit einer Hand voll Läufern auf dem Kottmar rollern. Wer lange nicht dort war, erkennt den Kottmar nicht mehr wieder. Da steht kein einziger vernünftiger Baum mehr. Und da kommt noch viel mehr weg. Wir hatten gestern so viel Gegenwind, dass wir an den kleinen Anstiegen fast stehen geblieben sind. Die schönen windgeschützten Stecken sind alle weg. Da können wir uns im Winter aber frisch machen. So erbärmlich habe ich meinen Kottmar noch nie gesehen.

### VORMERKEN

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

Eigentlich kommt ein schönes, langes Wochenende auf uns zu. Da kann man mal richtig Sport treiben. Aber leider wird uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung machen. Mittwoch, Donnerstag, Freitag soll es regnen. Tipp für die MÖCHTEGERN- Männer unseres Vereines. Himmelfahrt ist Männertag! Deshalb für unsere Männchen: Trinkt Wasser wie das liebe Vieh, dann bleibst Du auch gesund wie sie. Und am Abend sind wir pünktlich zu Hause und machen keinen Ärger.

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 für jeden Teilnehmer.

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 Läufchen zu zweit abzuholen. Sonst weiterhin schön diszipliniert bleiben und aufpassen.

**Spruch der Woche: Unser Leben kann nicht immer voller Freude, aber voller Liebe sein.**

### Trainingsplan: Woche vom 10.05.- 16.05.2021 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, Inlinern, Rad fahren auf bekannten Strecken.

Laufstrecken zwischen 3 (Kleinen), 5 (Mittel) und 10 km für unsere Großen sind machbar.

Wir laufen in dieser Woche noch einmal 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)

Protokolliert Eure Trainingseinheiten für die Trainingsauswertung am Jahresende.

Bleibt mir weiterhin alle schön gesund.

Bis nächste Woche

Gruß Euer Volker