

Ein neues Jahr hat begonnen! Allen ein Gesundes und Friedliches Neues Jahr 2021!

Die letzten zwei Wochen vergingen wie im Flug. Trotz unserer Trainingspause waren viele von unseren kleinen und großen Sportlern sehr aktiv. Egal, ob das noch auf der Arbeit war oder bei den Weihnachtsvorbereitungen, beim Individualsport oder, oder, oder. Für die Meisten gab es viel zu tun und zu erleben. Manch einer kam sogar traditionell zur Plätzchen- Tour bei mir vorbei und trug sein eigenes Gedichtchen vor. „Lieber, guter Weihnachtsmann, schau mich mal beim Skifahren an. Beim Wettkampf will ich Erster sein, deshalb habe ich jetzt keine Zeit, weiter zu reimen.“ Sehr gut.

Andere hatten trotz Corona am Weihnachts- Krippen- Spiel in der Jonsdorfer Kirche mitgespielt. Danke auch für diesen gelungenen Einsatz. Ihr wart die besten Darsteller. Unsere Schüler haben momentan eine etwas entspannte Zeit. (Ausfall von LernSax).

Doch heute hat es geschneit. Nun ist es vorbei mit der Faulenzerei. Gestern haben die Münchow' s noch in letzter Minute die Laufstrecken auf den Grenzwiesen abgeschleppt und damit alle Maulwurfhaufen und Wildschweinschäden beseitigt. Danke.

Heute Morgen konnten somit unsere Streckenleger Volker Scheufler und Eifel die ersten Skispuren seit zwei Jahren ziehen. Auch dafür ein großes Dankeschön. Und das war auch gut so. Denn heute Vormittag und heute Nachmittag waren schon zahlreiche Läufer von unserem Verein auf den Loipen und haben die weiße Pracht genossen. Es ist noch nicht ganz optimal. Doch bessere Bedingungen haben wir nicht. Es könnte aber noch werden.

Aber nicht nur unsere Vereinsläufer waren in unseren Loipen unterwegs. Ganz unerwartet und deshalb für mich sehr überraschend, überreichte mir die Mutti einer begeisterten Jonsdorfer Skisportfamilie 10 Euro Loipengeld und bedankte sich damit für die Bereitstellung der Spuren. Denn es ist nicht einfach selbstverständlich, dass wir als Verein unsere für die Vereinssportler gelegten Loipen auch der Allgemeinheit zur Verfügung stellen. Das sollte sich der eine oder andere Läufer auf unseren Strecken mal durch den Kopf gehen lassen. Wir sagen für diese nette Geste noch einmal Danke. (= Benzingeld für den Spurenleger)

Spruch der Woche: In meinen kühnsten Träumen hätte ich nie gedacht, dass ich eines Tages mit einer Maske am Bankschalter Bargeld hole...

Trainingsplan: Woche vom 04.01. bis 10.01.2021 für den Individualsport

Zwei Aufgaben warten auf Euch.

1. Wir werden Montag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag, die Hütte für einige Zeit offen haben. Wer in dieser Zeit Material oder Wachs benötigt, kann das in der Hütte empfangen. Ist die Hütte verschlossen, müsst ihr den Schlüsselverantwortlichen hinten auf der Strecke abfangen. Das ist entweder Franz oder ich selbst.

Montag und Donnerstag ist es von 14:00 bis 15:00 Uhr

Mittwoch ist es von 18:00- 19:00

Samstag ist es von 10:00- 12:00

Das bedeutet, es ist am Mittwoch und am Samstag ein Trainer dabei. (für Material und Probleme)

Wir trainieren Ski ab sofort.

- bis AK 10 mindestens 2x pro Woche je 3 km
- bis AK 14 mindestens 2x pro Woche je 5- 7 km
- bis AK 18 mindestens 2x pro Woche je 7- 10 km
- ab AK 18 mindestens 2x pro Woche je 10 bis ... km

2. Jetzt eine Hausaufgabe für die nächsten Wochen und die ganze Familie. Wir lernen gemeinsam die „Jerusalem Challenge“. Was ist das und wie geht die Challenge? Das findet Ihr alles im Internet oder [hier](#). Jetzt heißt es üben. Denn wenn Corona wird vorbei sein, dann wollen wir das gemeinsam tanzen. Elke kann es schon und ich übe noch! Kein Scheiß, das ist ernst gemeint!!!

Gruß Euer Volker