

12. Trainingsplan

Trainingsplan 5. KW vom 31. 01. 22 bis 06. 02. 2022:

Und wieder hatten wir Glück. Nun schon zum vierten Mal hintereinander konnten wir auf unserer Skiwiese ein Schneetraining absolvieren. Ich hatte am Samstag nicht ganz so viel Glück. Mir fehlte am Ende eine Sekunde bis zur Hütte. Heute am Sonntag war es nicht unbedingt ratsam, sich bei dem Sturm im Wald aufzuhalten. Ab morgen soll sich das Wetter wieder beruhigen. Der starke Regen letzte Nacht hat uns natürlich unsere Skibedingungen ganz schön zunichte gemacht. Aber vielleicht bekommen wir diese Woche wieder ein paar Zentimeter Schnee dazu. Und da hätten wir auch am nächsten Samstag erneut Glück. Für einen Wettkampf wird es allerdings da auch noch nicht reichen. Denn nächstes Wochenende wäre in Sohländ der Lebelt- Lauf. In diesem Jahr hoffen wir wetterbedingt von Woche zu Woche. Das nervt natürlich auch. Aber wir können es nicht ändern.

Julius hatte sich in Oberwiesenthal bei den Landes Kinder- und Jugendspielen am Ende leider doch Corona eingefangen. Er hat einen positiven PCR Testbescheid erhalten. Also sind solche großen Maßnahmen auch im Kinderbereich nicht ungefährlich und mit einer hohen Ansteckungsgefahr verbunden. Wollen hoffen, dass er alles ohne Folgen gut übersteht.

Wenn kein Skitraining mehr möglich ist, dann laufen wir wieder Cross.

1. Crosslauf flach (unsere Ortsrunden, oder am Olbersdorfer See), AK 10/11m/w = 5 km/
alle Mädchen = 5 km/ Jungen ab 12= 7 km/ ab 16 = 10 km
2. Crosslauf im bergigen Gelände, Ak10/ 11 = 2 km/ Mädchen = 3 km/ Ju. ab 12= 5 km/
ab 16 = 7 km
3. Samstag diese Woche bleibt wie gehabt. (Skisachen sind immer mitzubringen!)

Wenn weiterhin solch ein Sturm bei uns im Gebirge bleibt, dann meidet die Wälder.

Gruß bis Samstag Euer Volker