

13. Trainingsplan/ Olympiaplan

Trainingsplan 6. KW vom 07. 02. 22 bis 13. 02. 2022:

Ja, ja der Plan kommt etwas spät. Aber wer von Euch jetzt nicht bei Olympia dabei ist, schafft es zur 24. Olympiade sowieso nicht mehr. Also haben wir noch vier Jahre lang Zeit. Deshalb könnt Ihr auch ab und an Olympia schauen (so wie ich) und Euer Training dann in den Pausen mit einfügen. Denn bisher waren schon spannende Wettkämpfe auf herrlichen Anlagen in einem perfekten Zustand zu sehen. China hat sich diese Spiele etwas kosten lassen, wo es um Frieden, Völkerverständigung und sportliche Auseinandersetzung geht. Und den Sportlern der Welt kommt das alles zu Gute, die es uns mit hervorragenden Wettkampfleistungen zurück geben. Gold beim Damenbiathlon, Gold beim Rodeln, Gold in der Nordischen Kombination und weitere Medaillen und Plätze unter den ersten Sechs. **Wir** fiebern mit unseren Sportlern auf jeden Fall mit. Wir sind in unseren Gedanken bei Ihnen, wenn sie um Medaillen und Spitzenleistungen kämpfen. Macht weiter so! Gut, ob unsere Eisschnelllauf- Oma nun unbedingt in China dabei sein muss, um den letzten Platz zu belegen, ist umstritten. Denn diese verplemperten Steuermittel könnte man in Corona Zeiten viel besser einsetzen. Auch das Auftreten unserer Politiker, die momentan lieber herbeigesehnte Kriegsgebiete besuchen und konstruierte Krisengespräche auf Steuerkosten führen, sind keine Unterstützung für unsere Sportler und unsere Bevölkerung. Auch wenn man am Ende ein paar Millionen Euro dem Sport wieder zur Verfügung stellt. An der Front, an der momentan gekämpft wird und zwar ohne Stahlhelme und Panzer, lässt sich von unseren Politikern niemand sehen. Und das ist mehr wie beschämend. Daran erkennt man den Stellenwert, die Bedeutung und die persönliche Qualifikation unserer Politiker für den Sport in unserem Land. Mir ist es 1000 mal lieber wir investieren in den Sport der Welt, (wie China) als in Waffen und Militär, was niemand mehr will und vor allem, was niemand mehr braucht. Ein Fernbleiben bei den Olympischen Spiele, die laut der Olympischen Charta eigentlich zusammenführen sollen, nutzt keinem etwas. Das schürt nur weiterhin Frust, Wut und Feindseligkeit. Leider kommen wir so einer friedlichen Welt nicht näher. Deshalb müssen wir Sportler das richten. Und das tun wir alle zusammen mit und bei Olympia.

Skitraining ist die nächsten Tage nicht möglich, deshalb laufen wir 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!)

Gruß bis Samstag Euer Volker