

14. Trainingsplan/ Winter- Ferienbeginn und Winterende

Trainingsplan 7. KW vom 14. 02. 22 bis 20. 02. 2022:

Heute gibt es viel zu berichten. Wir haben am Samstag unser fünftes Wochenend-Skitraining absolvieren können. Und das bei sehr guten Bedingungen auf dem Hain in Gnaukis Spuren, bei traumhaftem Wetter und in sehr guter Stimmung. Die super Stimmung war natürlich auch ein Stück weit unserer erkämpften Damen Staffelmedaille geschuldet. Darüber haben sich sicherlich alle Langlaufanhänger gefreut. Denn seit 10 Jahren warten wir alle darauf. Da kam es unseren Läufern schon recht entgegen, dass außer den Russen niemand eine ordentliche Langlaufstaffel von vier Läuferinnen zusammengebracht hat. Das ist zwar ein Trauerspiel, hilft aber uns. Und am Ende steht das ja auch nicht auf der Medaille. Also nochmal für diese Jubelleistung herzlichen Glückwunsch an alle, die an dieser Medaille ihren Anteil haben.

Was natürlich nicht so gut rüberkommt, sind die Sektpartybilder unserer Langlauf Frauen. Ja, man soll Freude und Überschwänglichkeit herauslassen. Man soll auch Party machen. Aber nicht Hirn- und rücksichtslos. Das passt nicht zu einem verantwortungsbewussten Sportler. Und wenn man sich schon völlig gehen lässt, dann sollte man solche Szenen nicht ins Netz stellen. Schade, dass trübt natürlich diesen schönen Erfolg etwas. Und so etwas Außergewöhnliches war nun dann diese Medaille auch wieder nicht. Die Silbermedaille rechtfertigt auf gar keinen Fall, dass man sich dermaßen als Gast im Olympischen Dorf daneben benimmt. Wenn das jeder Medaillengewinner so handhaben würde, sehen die hervorragenden sportlichen Einrichtungen nach den Spielen wie Schweineställe aus.

Eine Minigruppe vom PSV startete am Sonntag zum Iserlauf in Bedrichov. Hut ab vor den Läufern, die sich nicht nur der Herausforderung der 50 km Strecke stellen, sondern als erstes der Herausforderung der nicht mehr angemessenen Startgebühren. Herrliche Pulverschneebedingungen erwarteten unsere Läufer dann, die alle zusammen einen sehr guten Wettkampf absolvierten, obwohl die Wachsfrage sehr unterschiedlich geklärt wurde.

Ich wünsche allen Schülern erst mal eine schöne Ferienzeit. Wer in den Winterurlaub fährt, der sollte auch ein paar Schneekilometer schrappen. Die Rollskiläufer sollen auch schon mal ihr Zeug zusammen sammeln. Sonst Ausdauertraining, Ausdauertraining. UUUUUND Olympia. Also **ICH** bin momentan sehr sportlich und investiere jeden Tag einige Stunden in den Sport. Denn Ihr wisst ja, Sport ist gesund. :-)))

Skitraining ist die nächsten Tage bei uns 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 noch mitzubringen!)

Gruß bis Samstag Euer Volker