

1. Trainingsplan in der 4. Corona Welle

Es ist wieder so weit. Am Anfang dachte ich, wir improvisieren mal ein paar Wochen. Jetzt wird der nervige, zähe Zustand langsam zur Normalität. Und das ist alles andere als schön. Das bringt nicht nur unser Vereinsleben völlig durcheinander. Es bringt auch unsere Trainingszustände und vor allem die Trainingsmoral bei vielen an ihre Grenzen. Und mehr wie gut zureden können wir dabei nicht. Also, „Durchhalten“ heißt die Parole.

Einige von Euch haben schon zu Recht etwas rumgemault, dass wir wieder kein Training machen. Uns gefällt das auch nicht. Ich würde auch lieber mit Euch trainieren und den einen oder Fetz beim Spielen mit euch erleben. Aber die Situation ist mindestens so ernst wie im letzten Jahr. Und sie kann noch viel härter werden. Das ist momentan alles kein Spaß mehr. Wir haben alle insgesamt in der Woche viel zu viele Kontakte und testen viel zu wenig. Dann sind auch bei uns im Verein noch viel zu viele nicht geimpft, die damit ein erhöhtes Risiko für sich selbst und andere darstellen. Und deshalb müssen wir einfach so verantwortungsbewusst handeln. Wir sind nur wieder etwas schneller als die Anderen.

Wir wollen und müssen das Risiko einer Infektion in unserem Verein so gering wie möglich halten. Ohne das man es 100 % ausschließen kann. Aber eben so gering wie möglich.

Deshalb trainieren wir wieder individuell in kleinen Gruppen, so lange es erlaubt ist.

Trainingsplan 46. KW vom 15.- 21.11.2021 ab der AK 10:

1. Eine Trainingseinheit Lauf Ausdauer, Mädchen alle und Jungen bis AK 14, 5 km ab der AK 16m 10 km
2. Eine Trainingseinheit Rad (MTB), Mädchen alle und Jungen bis AK 14, Stern 1x 5km ab der AK 16m, ab dem Stern 2x die 5km
3. Samstag für alle Trainingsgruppen, wie abgesprochen.

Bis bald Euer Volker