

4. Trainingsplan

Hurra, der erste Schnee ist da!

Und der wurde bei uns im Verein sehr unterschiedlich genutzt. Die Kleinsten zogen mit Ralf am Samstag schon mal die ersten Runden mit Skiern bei uns auf der Wiese. Damit war der erste Heißhunger erst mal gestillt. Bei den Großen war jetzt der Drang auf die ersten Flocken, die sich noch mehr oder weniger zwischen der Wiese versteckt haben, noch nicht so groß. Da wurden erst mal die Bretter von Spinnweben befreit und die Schuhe anprobiert. Dann ging es mit den Stöcken auf die Thomaslaufrunde. Wenn es in dieser Woche noch ein paar Flocken setzen sollte, kann man vielleicht individuell schon mal eine Runde drehen. Vielleicht schaffen wir dann auch am Samstag die ersten Skikilometer. Aber heute Nachmittag machte das aktuelle Wetter eigentlich schon alle Hoffnungen zunichte. Wir werden sehen.

ALSO, unsere Kleinsten trainieren samstags weiterhin. Wir haben eine Möglichkeit gefunden, so lange wir Corona bedingt dürfen.

Ach, und morgen kommt der Nikolaus. Wer noch nicht daran gedacht hat, dann aber schnell.

Markt und Straßen stehn verlassen, still erleuchtet jedes Haus,
sinnend geh ich durch die Gassen, alles sieht so festlich aus.

An den Fenstern haben Frauen buntes Spielzeug fromm geschmückt,
tausend Kindlein stehn und schau'n, sind so wundervoll beglückt.

(weiter nächste Woche)

Joseph von Eichendorf

Trainingsplan 49. KW vom 06.12. bis 12.12.2021 ab AK 10:

1. Crosslauf flach mit Stöcke, AK 10/11 = 5 km/ Mädchen = 7 km/ Jungen ab 12= 10 km/ ab 16 = 12 km
2. (vielleicht in der zweiten Wochenhälfte eine Skieinheit) Klein 3- 5 km, Groß 7- 10 km
3. sonst Stockläufe am Berg, Ak10/ 11 = 3 km/ Mädchen = 5 km/ Ju. ab 12 5 km/ an 16 = 10 km
4. Samstagstraining bleibt wie individuell abgesprochen

Beachtet: Wer noch Wintermaterial tauschen muss, der sollte das in den nächsten Tagen tun. (Ski, Schuhe, Stöcke usw) Termine sind mit mir individuell abzustimmen. Wer am Samstag sein Material tauschen will, muss allerdings immer etwas warten. Denn 10 Mann auf einmal abzufertigen geht nun mal nicht. Stellt Euch also darauf ein.

Hinweis für unsere „tschechischen“ Sportfreunde: Training und Übernachtung in Tschechien heißt momentan, ich bewege mich in einem ausgewiesenen Hochrisikogebiet (lt. Gesundheitsministerium) Das bedeutet, bitte genau die Einreisebestimmungen beachten.

Allerdings fahre ich auch in kein Kriegsgebiet um Urlaub zu machen, dass vom Außenministerium als Hochrisikogebiet eingestuft ist. (Da gibt es rechtlich keinen Unterschied.)

Bis bald, Euer Volker (aufpassen)