

5. Trainingsplan

Das erste Kinderskitraining auf Schnee

Na, das sah ja am Samstag recht gut bei uns aus. Eine Meute Kinder beim Skitraining, eine einigermaßen Spur auf der Wiese, Sonnenschein und somit stand den ersten Skikilometern nichts mehr im Weg. Da auch noch ein paar Staffeln und etwas Abfahrt am Idiotenhubbel gemacht wurde, gab es auch noch eine Menge Spaß. Da vergeht natürlich die Trainingszeit wie im Flug. Und wer am Sonntag noch etwas clever war, hat den Schnee noch einmal genutzt. Denn die Wettervorhersage sieht nicht so rosig aus hinsichtlich Wintersport bei uns im Gebirge. Da werden wir wohl bald wieder zu Fuß unterwegs sein.

Und ich wandre aus den Mauern bis hinaus ins freie Feld,
hehres Glänzen, heil' ges Schauern! Wie so weit und still die Welt!
Sterne hoch die Kreise schlingen, aus des Schnees Einsamkeit
Steigt' s wie wunderbares Singen- o du gnadenreiche Zeit!

Joseph von Eichendorf

Trainingsplan 50. KW vom 13.12. bis 19.12.2021 ab AK 10:

Wer es noch mal schaffen sollte, der kann ruhig noch mal mit den Skiern ein paar Runden drehen!

Sonst:

1. Crosslauf flach mit Stöcke, AK 10/11 = 5 km/ Mädchen = 7 km/ Jungen ab 12= 10 km/ ab 16 = 12 km
2. Stockläufe im bergigen Gelände, Ak10/ 11 = 3 km/ Mädchen = 5 km/ Ju. ab 12 5 km/ an 16 = 10 km
3. Samstagstraining für die Kinder bleibt wie individuell abgesprochen

Information: Am 24.12.21 treffen wir uns mit den Kindern 10:00 Uhr an der Hütte zur Plätzchentour. Rucksack, Plätzchen, Gedicht, Lieder. Zurück so gegen 12:30 Uhr. Oder Anreise am Zielort gegen 11:00 Uhr. Bei Fragen, die Übungsleiter anrufen.

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: Am Samstag wählen wir unseren neuen Vorstand. Auch ihr könnt alle Eure Stimme abgeben. Am besten für Euch ist es, Ihr wählt zu Hause. Wie das geht? Lest die Anleitung auf unserer Homepage.

Bis bald, Euer Volker (aufpassen und gesund bleiben)