

Berlins Gelbe Nächte

In St. Petersburg macht man jedes Jahr großes Aufhebens um den Juni und die Weißen Nächte. Weil man dort ja ganz schön im Norden ist, und die hellen Tage viel bedeuten. Wir in Berlin sind dem nördlichen Polarkreis aber nun auch nicht so fern, wie die gefühlten Winter der letzten Jahre verraten. Also lassen wir die Landkarte sprechen: St. Petersburg ist uns in Richtung Norden so weit voraus wie wir gegenüber Venedig. Na gut, der Unterschied ist nicht ganz unbedeutend, wir sind nur halb Norden. Dann wird es wohl daran liegen, dass sich in unsere Nächte so ein Gelbstich mischt, ein ziemlich starker Gelbstich. Vor allem am Mittwoch Abend wird der Himmel immer richtig gelb.

Neben dem Gelben Mittwoch schlage ich mal wieder eine aufzubauende Barfuß-Routine ein, hatte ich schon mal getan vor wenigen Jahren. Meinen Vorschlag werde ich mir selbst zu Herzen nehmen.

Woche 28.5.-3.6.

Mittwoch: Abwechselnd 400/1000 m; 1000er im 10er-RT, 400er 5 sec/Runde schneller, Pause je 400 m; insgesamt 5x400 + 4x1000.

Wettkampfgelegenheit: Schlösser-HM in Potsdam

Woche 4.-10.6.

Mittwoch: 5 x 800 (400 TP) + 5 x 400 (200 TP) (800er pro Runde 4 s unter 10-RT; 400er schneller)

Barfuß: 2 x 5 min + Do-Auslaufen

Wettkampfgelegenheit: (?)

Woche 11.-17.6.

Mittwoch: flache Pyramide 200-400-600-800-1000-800-600-400-200 (TP halb so lang wie vorangegangene Belastung, aber auf halbe Runden aufgerundet); Tempo: 200 m wie 3. Lauf der dritten Serie (Tabelle); 1000 m im 5000er-RT

Barfuß: 2 x 5 min + Do-Auslaufen

Wettkampfgelegenheit: Di/Do/Fr 5x5 km Tiergartenstaffel; Sa 16.6. Tollensesestaffel; Sa 16.6. Hohenschönhauser Gartenlauf (BC); So 17.6. BBM (Sen.) Jüterbog

Woche 18.-24.6.

Mittwoch: 3 x (5 x 400) je 200 TP und 800 SP (s. Tempotabelle: wie 1. Lauf der 1. Serie x 2)

Barfuß: 10 min + Do-Auslaufen

Wettkampfgelegenheit: Fr 22.6. Zugspitzlauf (BC); SaSo 23./24.6. NDM (Sen.) Delmenhorst

Woche 25.6.-1.7.

Mittwoch: 3 x (5 x 200) je 200 TP und 800 SP; nach Tempotabelle

Barfuß: 15 min + Do-Auslaufen

Wettkampfgelegenheit: So 1.7. Marienfelder Sommerlauf (BC)

Woche 2.-8.7.

Mittwoch: 8 x 600 (200 TP) (10er-RT) + 5 x 200 (200 TP) (wie 3. Lauf der 2. Serie)

Barfuß: 15 min, incl. 10 min Tempowechsellauf + Do-Auslaufen

Wettkampfgelegenheit: (?)

Woche 9.-15.7.

Mittwoch: klassische Pyramide 400-800-1200-1600-1200-800-400 (TP halb so lang wie vorangegangene Belastung); aufwärts 10er-RT, abwärts deutlich schneller

Barfuß: 20 min + 3 Barfuß-Steigerungen + Do-Auslaufen

Wettkampfgelegenheit / Mitmachgelegenheit: So 15.7.: 23. RunnersPoint Havellauf

Woche 16.-22.7.

Mittwoch: 8 x 1000 (400 TP); 10er-RT

Barfuß: 20 min Tempowechsellauf + 3 Barfuß-Steigerungen + Do-Auslaufen

Wettkampfgelegenheit: (?)

Tempotabellen für 200-m-Serien															
10 km Zeit	1. Serie					2.Serie					3. Serie				
32:00	35	34	33	32	31	34	33	32	31	30	33	32	31	30	29
33:00	36	35	34	33	32	35	34	33	32	31	34	33	32	31	30
34:00	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32	35	34	33	32	31
35:00	38	37	36	35	34	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32
36:00	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35	38	37	36	35	34
37:00	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35
38:00	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36
39:00	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37
40:00	44	43	42	41	40	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38
41:00	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41	44	43	42	41	40
42:00	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41
43:00	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42
44:00	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43
45:00	50	49	48	47	46	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44
46:00	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47	50	49	48	47	46
47:00	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47
48:00	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48
49:00	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49
50:00	56	55	54	53	52	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50
51:00	57	56	55	54	53	56	55	54	53	52	55	54	53	52	51

Ralf Milke, PSB 24