

Lebens-Lauf

Unser Pro-Sport 10x10000 Berlin e.V. platzt ja vor Weltrekordlern schier aus den Nähten. Mit Beginn dieses Trainingsplans haben wir jetzt auch eine Weltrekordlerin in unseren Reihen, Regina, die schnellste blinde Marathonläuferin aller Zeiten.

Zu ihrem Geburtstag drei Tage vor Silvester hatten wir uns zu einem langen Lauf verabredet. Einen Kilometer für jedes Lebensjahr, insgesamt 36. Für etwas mehr als die erste Hälfte war auch Dirk dabei, der Regina öfters auf dem Tempelhofer Feld führt. Als der Garmin auf 10 sprang, sagte ich: „Jetzt bist Du zehn Jahre alt!“. Und so ging es weiter. Bei der Hälfte der Strecke konnte ich zur Volljährigkeit gratulieren. Beim passenden GPS-Kilometersignal (km 24) erzählte mir Regina von ihrem ersten (und zweiten) Ironman. Dann Hamburg-Marathon und Interview knapp am Kreislaufkollaps – oben auf einem Gerüst. Am Ende noch eine unerwartete Entdeckung: Die Zeit, seit der wir zusammen laufen, ist im Moment genau so lang wie der Weg vom Auerbachtunnel zum Mommsenstadion. Jedes Jahr wandert der Beginn dieser Strecke jetzt rückwärts in Richtung Spinnerbrücke. Später habe ich dann auch mal gerechnet, seit wann bin ich denn in der Post-SV-Gruppe bin: gut ein Viertel meines Lebens! Oder 11 Kilometer. Wenn euch beim nächsten Marathon schon bei 31 km die Füße zu schmerzen beginnen, dann wisst ihr ganz genau, dass für den Rest, der dann noch kommt, ich mitschuldig bin.

Nach den Eiswintern vertraue ich jetzt auf das Gesetz der Serie, also meistens eisfrei. Alles Training dieser Saison zielt auf flexibles Tempo neben der puren Ausdauer, und auf flinke Füße.

Woche 31.12.- 6.1.

Mi Halle zu
Fr Yellow Friday
So auch Mommsen und TU Sporthalle noch zu
Startgelegenheit Silvesterläufe; So 6.1. BSV Winterserie 10 km

Woche 7.-13.1.

Mi 3 x 400 + 3 x 800 + 3 x 200 (TP je 200; SP je 400)
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit So 13.1. BSV Winterserie 15 km

Woche 14.-20.1.

Mi 3 x 400 + 2 x 2000 + 3 x 200 (TP je 200; SP je 400)
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit Sa 19.1. Team-Marathon Leipzig

Woche 21.-27.1.

Mi 1200 – 200 – 1000 – 200 – 800 – 200 – 600 – 200 – 400 – 200 (je 200 TP)
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit So 27.1. BSV Winterserie 21,1 km

Woche 28.1.-3.2.

Mi 4 x 1000 + 3 x 400 + 2 x 200 (je 200 TP; 600 SP)
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit

Woche 4.-10.2.

Mi 1400 – 200 – 1200 – 200 – 1000 – 200 – 800 – 200 – 600 – 200
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit **Sa 9.2. BBM Halle (Ü40) Potsdam**; So 10.2. Plänterwaldlauf
20/15/10/5

Woche 11.-17.2.

Mi 3x (2000 – 400) alle TP/SP 400
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit

Woche 18.-24.2.

Mi 2x (1000 – 2000 – 400) alle TP/SP 400
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit

Woche 25.2.-3.3.

Mi 3000 – 200 – 2000 – 200 – 1000 – 200 (alle TP 400)
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit 3.3. 10 km im Britzer Garten (BC)

Woche 4.-10.3.

Mi 2000 – 600 – 2000 – 400 – 2000 – 200 (alle TP 400)
Fr Yellow Friday
So Bergrunde ab Mommsen
Startgelegenheit Sa 9.3. Nordberliner Alpenkämpfe

Woche 11.-17.3.

Mi 6 x 1000 im 10-RT (200 TP)
Fr Yellow Friday
So s.u.
Startgelegenheit **So 17.3. Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau mit BBM**

21.3.: Frühling