

Das Licht geht aus

...wir gehn nach Haus, rabimmel rabammel rabumm. Könnte man jetzt am Mittwoch abend mit Blick in den Himmel dahersummen. Aber die Eisbahn ist ja schon geöffnet mit ihrem Flutlicht, also heißt es jetzt: Das Licht geht an, wir bleiben dran, rabimmelbammelbumm. Schon Mitte Januar lockt wieder der Leipziger Team-Wintermarathon und vieles davor und danach. Für den Montag um jeweils 19:00 Uhr haben wir einen Hallen-Trainingstermin in der Rudolf-Harbig-Halle beantragt. Den Termin kriegen wir hoffentlich auch. Der zugehörige Hallen-Trainingsplan wird dann nachgeliefert. Das Wetter im kommenden Winter habe ich per Internet erfragt. Es wird moderat kalt, etwas stürmisch, und scheißkalt im Januar in Leipzig. Na, super!

Woche 21.-27.10.

Mi: 10 x 700 (100 TP), HM-Tempo

So: Hügelrunde o.ä.

Woche 28.10.-3.11.

Mi: 5x (1000/400) im (HM-Tempo/10-RT minus 2 Sekunden pro Runde); alle TP/SP je 400

So: Hügelrunde o.ä.

Startgelegenheiten: So 3.11. Friedrich-Ludwig-Jahn Crosslauf (BC)

Woche 4.-10.11.

Mi: 5x (1000/400) im (HM-Tempo/10-RT); alle TP/SP je 200

Startgelegenheiten: Sa 9.11. Sägerserie (2. Lauf); So 10.11. Mannschafts-HM Britzer Garten

Woche 11.-17.11.

Mi: 20 Runden Gerade schnell – Kurve langsam

Startgelegenheiten: So 17.11. Marathonstaffel Tempelhofer Feld

Woche 18.-24.11.

Mo: Auftakt zum Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle

Mi: 20 Runden Kurve schnell – Gerade langsam

So: Hügelrunde o.ä.

Woche 25.-1.12.

Mo: Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle

Mi: Der berühmte Schätzlauf (ich nehme an, der Termin passt)

Startgelegenheiten: So 1.12. Ruderclub-Staffel in Wannsee; So 1.12. Herbstwaldlauf Tegeler Forst

Woche 2.-8.12.

Mo: Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle

Mi: 10x (200-200-200) ohne TP mit je 200 SP, (10RT +4s / +2s / 10RT)

Startgelegenheiten: Sa 7.12. Sägerserie (3. Lauf); So 8.12. Nikolauslauf Tübingen; So 8.12.

Plänterwaldlauf

Woche 9.-15.12.

Mo: Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle

Mi: 10 x 600 (10RT +3s) mit je 200 TP

So: Hügelrunde o.ä.

Woche 16.-22.12.

Mo: Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle

Mi: 3x (1000-200 TP-1000), 10RT +5s, SP jeweils 800

So: Hügelrunde o.ä.

Woche 23.-29.12.

Mo: Halle wohl geschlossen

Mi: Weihnachten

So: Halle wohl geschlossen

Woche 30.12.-5.1.

Mo: Pfannkuchenlauf zum Jahresausklang

Mi: Neujahr

So: geht wieder was?

Startgelegenheiten: Di 31.12. Silvesterläufe Plänterwald/Mommsen/Heiligensee/etc.

Woche 6.-12.1.

Mo: Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle

Mi: 5x (400-400-400) ohne TP (10-RT +4s / +2s / 10-RT); je 800 SP

So: Hügelrunde o.ä.

Woche 13.-19.1.

Mo: Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle

Mi: 3000-2000-1000 mit je 800 TP (HM-Tempo bis 10RT)

So: Hügelrunde o.ä.

Startgelegenheiten: Leipziger Wintermarathon