

# Lang lebe die Postkiste

Sie ist gelb wie unser Hemd. Kein Wunder, wir waren ja mal der Post SV und sind vom selben Stamm. Allgegenwärtig sind sie, die Postkisten der Post AG, obwohl ja der Eigentümer der Kiste aufgedruckt ist: Deutsche Post AG. Bei uns an der Uni sind technische Bauteile im Labor in Postkisten sortiert und Grillutensilien für unsere akademischen Begängnisse. Die Startnummern für den Havellauf werden ganz selbstverständlich von Davengo in Postkisten angeliefert. Aus diesen heraus geben wir sie am Meldetisch ja auch ab. Dieses Jahr kamen sie dicht gepackt in zwei Kisten an, aber wir wollten die Startnummernausgabe eigentlich entzerzt in vier Anfangsbuchstabengruppen vornehmen. Also was tun? Mal bei der Postfiliale vorbeischaun. Dort stehen sie am Samstagnachmittag, wenn schon alles zu ist, in Stapeln: die gelben Postkisten. Jetzt sind wieder zwei leihweise zum Havellauf umgesiedelt.

Rein rechtlich ist die allgegenwärtige Aneignung von Postkisten ja eigentlich als Diebstahl zu betrachten. Aber die Post fährt hier wohl eine weitsichtige Strategie. Ich denke, die Kisten werden so großzügig im öffentlichen Raum stehen gelassen, weil sie die besten Werbeträger sind, die sich die Poststrategen niemals ausdenken könnten. Danke dafür!

Nach dem Havellauf ist vor dem Berlin-Marathon. Die aktuelle Trainingsvorschau ist voll auf den letzten Sonntag im September ausgerichtet. Wir mischen auf der Bahn extensives Intervalltraining mit Tempowechselläufen. Ein wichtiges Element sind daneben die Läufe im Renntempo. Das wichtigste ist der lange Lauf. Die ganz verhalten gelaufenen Kilometer an den anderen Tagen stabilisieren das Trainingsfundament.

## **Woche 8. – 14.8.**

Mi: TWL 7x (1000/1000) (MRT+20 / MRT-10)

unter der Woche: 3 x 4 km MRT

WE: Lang 30-35 km

## **Woche 15. – 21.8.**

Mi: 4 x 2000 (800 TP) (MRT-10)

unter der Woche: 10 km MRT

WE: Lang 30-35 km

## **Woche 22. – 28.8.**

Mi: TWL 5x (1000 / 2000) (MRT+30 / MRT-10)

unter der Woche: 4 x 3 km MRT

WE: 35 km

## **Woche 29.8. – 4.9.**

Mi: 8 x 1000 (400 TP) (10-RT)

unter der Woche: 12 km MRT

WE: 35 km

## **Woche 5. – 11.9.**

Mi: TWL 5x (2000 / 1000) (MRT+20 / MRT-10)

unter der Woche: 15 km MRT

WE: 30 km

**Woche 12. – 18.9.**

Mi: 8 x 1000 (200 TP) (MRT-10)

unter der Woche: 10 km MRT

WE: 20 km

**Woche 19. – 25.9.**

Mi: im Supermarkt gibt es schon längst Spekulatius fürs Carboloadung

unter der Woche: Startnummer abholen

WE: Berlin-Marathon

**Woche 26.9. – 2.10.**

Mi: 6 x 1000 auf der Bahn und Traben im Volkspark für die Marathonis

unter der Woche: freuen

WE: Rausschnupern

**Woche 3. – 9.10.**

Mi: 10 x 700 (300 TP)

unter der Woche: Dauerlauf

WE: Dauerlauf