

# Time to Get Out

Nebenan von uns, im Volkspark, boomt Getout Training. Was machen die? Man läuft ein bißchen gemeinsam im Park, macht ein paar einfache athletische Übungen wie wir beim Hallentraining, und geht nach gegenseitigem Abklatschen, ohne dass man sich kennt, ungeduscht heim. Dafür zahlt man pro Einheit 15 Euro.

Daraus möchte ich für uns eine Lehre ziehen. Um selbst attraktiver zu werden, sollten wir den Vereinsbeitrag um den Faktor 10 anheben und uns abgesehen von 75 Minuten pro Woche gegenseitig ignorieren. Wird das unser Aufbruch in die Zukunft?

Unser Plan ist wie stets im Winter nur frommer Wunsch. Bei Schnee und Eis bleibt uns immer die Sundgauer Runde. Ansonsten lernen wir eben von Getout Training, wenn die millionenteure Olympiastützpunkt-Halle in der BER-Stadt auch im dritten Winter nacheinander weiterhin zu bleibt.

## **Woche 2.-8.10.**

Mi: 1000 (200) 1000 (400) 1000 (600) 1000

Startgelegenheit: 3.10. VL zum Tag der Deutschen Einheit in Dreilinden; 7.10. 1. Lauf Sägerserie

## **Woche 9.-15.10.**

Mi: Stirn-/ Taschenlampenlauf auf der und um die Bahn + allgemeine Athletik \*\*\*

BC: Sa 14.11. Crosslauf ca. 10 km Zehlendorf

## **Woche 16.-22.10.**

Mi: 5 – 4 – 3 – 2 Runden (je 600 TP)

Startgelegenheit: 21.10. 2. Lauf Sägerserie

## **Woche 23.-29.10.**

Mi: 4x (400 (100 TP) 500 (100 TP) 600) je 800 SP

Startgelegenheit: 29.10. SCB Grunewald Marathon

## **Woche 30.10.-5.11.**

Mi: 2 – 3 – 4 – 5 Runden (je 600 TP) + 3x200 (200)

BC: So 5.11. 3800 m Friedrich-Ludwig-Jahn Hasenheide

Startgelegenheit: Sa 4.11. 3. Lauf Sägerserie; So 5.11. Teltowkanal-HM Teltow

## **Woche 6.-12.11.**

Mi: Stirn-/ Taschenlampenlauf auf der und um die Bahn + 2000 Bahn

Startgelegenheit: So 12.11. Long-Distance Crosslauf Gatow

## **Woche 13.-19.11.**

Mi: Stirn-/ Taschenlampenlauf auf der und um die Bahn gemixt mit 400ern auf der Bahn

Startgelegenheit: Sa 18.11. BBM Cross; 19.11. Mannschafts-HM (?)

## **Woche 20.-26.11.**

Mi: Schätzlauf 5000 m

**Woche 27.11.-3.12.**

Mi: 2 Serien à (10 x 300 – 100 (100TP))

Startgelegenheit: So 3.12. Ruderclub-Staffel

**Woche 4.-10.12.**

Mi: 3 x 2000 (800 TP) + 3 x 200 (200 TP)

Fr 8.12.: Weihnachtsfeier und Schätzlauf-Siegerehrung

Startgelegenheit: So 10.12. Plänterwaldlauf

**Woche 11.-17.12.**

Mi: 12 x 500 (100)

**Woche 18.-24.12.**

Mi: 6 x 1000 (600 TP) plus drei Steigerungen über 150 m

**Woche 25.-31.12.**

Mi: im Wald, oder im Park, alles andere ist zu

Startgelegenheit: Silvesterläufe.

**Woche 1.1.-7.1.**

Mi: 400 – 800 – 400 – 1200 – 400 – 1600 – 400 – 2000; Pause je halb so lang wie folgende Belastung

Startgelegenheit: Neujahrsmarathon Zürich

\*\*\* Am 11.10. ist's düster, weil die Eisbahn erst am Wochenende öffnet. Ich habe ein paar Stirn- und Taschenlampen in Reserve, aber mitbringen ist erwünscht. Wir laufen auf und neben der Bahn.