

Nach dem Fabelweltrekord

Ist jemand nicht tief beeindruckt von Chiptanui? Oder Kiptanui? Oder Kipchoge? Können die nicht einfach Müller heißen oder Schmidt mit dt aber ohne Dehnungs-e? Das kann doch nicht so schwer sein!

Für den Fabelrekord gab es so viel wie Cristiano Ronaldo in einer halben Woche mit Rote-Karten-Sperre „verdient“. Aber wir laufen ja ganz ohne Entlohnung und zahlen sogar noch. Ab Ende Oktober auch wieder Indoor, weil wir ja doch auch unsere weiche Seite haben.

Woche ab 24.9.

Mi: 10x700 (100 TP) im HM-Tempo

Woche ab 1.10.

Mi: 5x (600-400-200 im Marathon-RT) letzter Durchgang frei!

Wettkampfgelegenheiten: Sa 6.10. Sägerserie 1. Lauf

Woche ab 8.10.

Mi: 5x (1000/400) in (HM-Tempo/10er-RT), TP je 400 m

Wettkampfgelegenheiten: So 14.10. Great 10k Ch'bg.

Berlin-Cup: Sa 13.10. Crosslauf Zehlendorf

Woche ab 15.10.

Mi: 6x1000 (400 TP), gleichmäßig zur ersten Schätzlaufvorbereitung

Wettkampfgelegenheiten: Sa 20.10. Sägerserie 2. Lauf

Woche ab 22.10.

Mi: Pyramide 1-2-3-4-3-2-1 Runden (Pause je wie halbe Vorbelastung)

Woche ab 29.10.

Mo: 4x (400-400) mit 1 min Pause, dazwischen AP

Mi: 3x2000 (600 TP), gleichmäßig zur zweiten Schätzlaufvorbereitung

Wettkampfgelegenheiten: Sa 3.11. Sägerserie 3. Lauf

Berlin-Cup: So 4.11. Fr.-L.-Jahn-Cross Hasenheide

Woche ab 5.11.

Mo: 5x 600

Mi: Leiter: 1-2-3-4-5 Runden (je 400 TP)

Wettkampfgelegenheiten: So 11.11. Long Distance Crosslauf Kladow

Woche ab 12.11.

Mo: 4x (200-800 mit 1 min P) dazw. AP

Mi: 1000-2000-2000-1000 (je 600 TP), gleichmäßig zur dritten Schätzlaufvorbereitung

Wettkampfgelegenheiten: So 18.11. Mannschafts-HM Britz

Woche ab 19.11.

Mo: Pyramide 200-400-600-800-600-400-200

Mi: Countdown 5-4-3-2-1 Runden (je 600 TP)

Wettkampfgelegenheiten: Sa 24.11. BBM Cross am Reiterstadion

Woche ab 26.11.

Mo: 6x400 (wenn möglich als Staffel in Zweierteams (jeder läuft 6x)

Mi: DER SCHÄTZLAUF

Wettkampfgelegenheiten: So 2.12. Herbstwaldlauf Tegel; So 2.12. Ruderclubstaffel

Wannsee; So 2.12. Nikolauslauf Tübingen

Woche ab 3.12.

Mo: 5x (2x 200 (0:30 s P)) mit ausgedehnter AP

Mi: 20 Runden Gerade schnell, Kurve langsam

Woche ab 10.12.

Mo: 800-200 / 200-800 / 800-200 / 200-800 mit je 1 min P und AP dazwischen

Mi: 10x (200-200-200 ohne TP) (400 SP) (10er-RT+4s / +2s / +-0)

Woche ab 17.12.

Mo: 5x (3x200 mit 30 s P), dazwischen AP

Mi: 20 Runden Kurve schnell, Gerade langsam

Woche ab 24.12.

Mo: Halle zu

Mi: Halle zu

Event: So 30.12. Pfannkuchenlauf am Mommsenstadion

Woche ab 31.12.

Mi: 5x (1000-200), je 400 TP und SP

Wettkampfgelegenheiten: Mo 31.12. Silvesterläufe Teufelsberg, Plänterwald, Weissensee, Bozen, Sao Paulo....

P.S.: Eines ist mir ja noch aufgefallen an dem, ... moment..., Tschoge, Kipchoge wollte ich sagen. Diese weißen Ellbogendinger. Weiß jemand, wo es die günstig gibt?