

# Coco & Co.

Worte mit Co vorne, ohne Duden und Google, also los geht's. Co-Working-Space blüht durch Corona im Umland auf. Coca-Cola sowieso, mit Couscous in Kokomo. Coalabär und Coppeltraining am Montag und Mittwoch. Gilt Crosslauf auch? Closterhalfen?

Come on!

Es geht wieder los mit den Läufen. Mit dem Hallentraining ebenfalls ab November. Montags ab 19:30 als Gruppentermin. Reserviert ist auch Freitag ab 19:30, kann jeder nutzen. Es wird eine Anwesenheitserfassung ähnlich der beim Kneipenbesuch geben. Ich wage die vorsichtige Vorhersage, dass Weihnachten stattfinden wird.

## **Woche ab 5.10.**

Mi: 20 x 300 (100 TP)

Wettkampf: Sa 10.10. Volks-Crosslauf Zehlendorf an der Rodelbahn

## **Woche ab 12.10.**

Mi: 5 x 800 (200 TP) 200, jeweils 400 SP

Wettkampf: Sa 17.10. Säger-Serie Tegel (2. Lauf)

## **Woche ab 19.10.**

Mi: 1-2-3-4-5 Runden, je 400 TP

Wettkampf: ?

## **Woche ab 26.10.**

Mi: 5 x (600-400-200) mit je 200 TP; SP 400; HM-Tempo, letzte Runde frei

Wettkampf: Sa 31.10. Säger-Serie Tegel (3. Lauf); So 1.11. Friedrich-Ludwig-Jahn-VL Hasenheide

## **Woche ab 2.11.**

Mo: 3 x (3 x 400) 1 min P; dazwischen wie üblich AP, danach noch mal

Mi: 3 x 2000 (800 TP)

Wettkampf: ?

## **Woche ab 9.11.**

Mo: 3 x (2 x 600) 2 min P

Mi: 10 x 700 (100 TP) im HM-RT

Wettkampf: So 15.11. Mannschafts-HM Britzer Garten

## **Woche ab 16.11.**

Mo: 5 x 600 (4 AP nicht zu lang)

Mi: mit Stirn-/Taschenlampe auf und um die Bahn

Wettkampf: ?

**Woche ab 23.11.**

Mo: 200-600-1000-600-200, nach erstem 200er 2 min P, dann AP

Mi: DER Schätzlauf

Wettkampf: So 29.11. Herbstwaldlauf Tegeler Forst

**Woche ab 30.11.**

Mo: 4 x 800

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

Wettkampf: ?

**Woche ab 7.12.**

Mo: 3 x 1000

Mi: 20 Runden Gerade schnell-Kurve langsam

Wettkampf: ?

**Woche ab 14.12.**

Mo: 3 x (800-400) mit 2 min P

Mi: mit Stirn-/Taschenlampe auf und um die Bahn

Wettkampf: ?

**Woche ab 21.12.**

Mo: 4 x (3x200) mit je 0:30 P

Mi: Weihnachtspyramide 3-4-5-4-3 Runden, je 400 TP

**Woche ab 28.12.**

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

Mi: Sylvesterlauf am Mommsenstadion

Wettkampf: 31.12. Silvesterlauf vom SCC, gibt's noch einen?

**Woche ab 4.1.**

Mo: 3 x (1000-200) mit 1 min P

Mi: ich wage eine Wetterprognose: Sundgauer Runde

Wettkampf: ?