

Pack die Badehose ein

Zuerst ist festzuhalten fürs Archiv, dass die Rudolf-Harbig-Halle nach wie vor durch die Bezirksverwaltung Ch'bg./W.df. zweckentfremdet und unter sinnloser Verschwendung von Steuergeld als Notaufnahmelager für Flüchtlinge (darf man dieses Wort auf -ing noch wertfrei benutzen?) verwendet wird. Während nebenan in allen 26 Messehallen (Landeseigentum!) Platz gemacht werden muss für die Privatwirtschaft und die Grüne Woche und die Messe Berlin GmbH. Wem gehört das Land?

Ein Ernst Reuter würde kotzen, ein Willy Brand auch, ein Herr Müller regiert, weil es halt sonst keinen mehr gibt. Ich kotze.

Wir haben das Glück eines milden Winters. Die harten Eiswinter der vergangenen Jahre haben unsere Freunde im Walde, die Wildschweine, dezimiert. Jetzt werden sie wiederkommen. Freunde, ich freue mich auf euch!

Vorprogramm 2016:

Rennen: So 10.1.; 1. Lauf BLV Winterserie 10 km

11-17.1.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi (Schnelle Gerade – langsame Kurve – schnelle Runde – langsame Runde) **x8**

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

Rennen: So 17.1.; 2. Lauf BLV Winterserie 15 km; 44. Spandauer Winterlauf

18-24.1.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi 15x 400 (200 TP) im 10er-RT+2s/Rd.

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

25-31.1.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi (300 schnell – 100 locker) **x15**

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

Meisterschaft So 31.1. BBM Senioren Halle im Sportforum 800/1500/3000 m

Rennen So 31.1.; 3. Lauf BLV Winterserie HM

1-7.2.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi 15x 400 (200 TP) im 10er RT

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

Rennen So 7.2.; 79. Plänterwaldlauf 5/10/15/20

8-14.2.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi 6x 1000 (600 TP) im 10er RT

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

15-21.2.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi 3000 m HM-RT – danach 10x 400 (200TP) 10 km RT

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

22-28.2.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi (1000 im HM-RT (400 TP) 400 (6s/Rd schneller) (400TP)) x5

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

29.2.-6.3.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi 15x 400 (200 TP) je 2 s schneller/Rd als 10er RT)

So nach Absprache an der TU-Halle / Grunewald

7-13.3.

Mo KEIN HALLENTRAINING

Mi 3x 1000 (600 TP) 10er RT + 5x400 (je 2s schneller/Rd)

Meisterschaft 10 km BBM Falkensee-Spandau

Ralf Milke, ProSport24