

Wednesdays for Future (Haarschaf getroffen)

Er kam die Forckenbeckstraße entlang, der andere vom Hohenzollerndamm her. Hinter den parkenden Autos. Beide joggenden Schafböcke waren gleich perplex als sie sich mitten auf der Kreuzung unversehens Brust an Brust sahen. „Siehst Scheiße aus!“ sagte der Krummhörnige. „Dich hammse wohl zu lang nich jeschorn!“ antwortete Schwarznase. Beide pure Schaflockerheit, gespannt von der Paarhufe bis in die letzte Locke. Und schon wurden die Körper länger. Am Anstieg zur Brücke neben der Autobahn lachte Krummhorn, Mähähähähä, eine halbe Länge voraus.

Die erste Winterrunde war sportlich. Die zweite umso mehr. Die dritte wurde hart. Die vierte mörderisch. Schwarznase ließ immer wieder eine kleine Lücke aufreißen, aber dann wieder Schnauze an Schnauze. Es wurde heißer unter der Wolle. Gelacht wurde lang schon nicht mehr. „Weißt schon,“ kam es von Schwarznase, noch erstaunlich zusammenhängend bei dem Tempo, „wie man...“ – kurze Stockung, Radfahrer von vorn, „den Wolf abhängt?“. Krummhorn zog auf die Innenkurve. „Immer einen hinter sich haben!“

Schwarznasens Antritt kam trocken. Vorbei an Krummhorns hängender Zunge. Der Hitzekollaps kam wie aus dem Nichts, kurz vor der Eisbahn. Es war am 17. Januar.

Woche ab 13.1.

Mo: 5 x (2 x 200); je 30 s Pause; 3-4 x AP

Mi: nach Runden: (3-2-1)(1-2-3)(3-2-1), TP je 200, SP 600

Wettkampf: So 19.1. Spandauer Winterwaldlauf

Woche ab 20.1.

Mo: 5 x 600; 3-4 x AP

Mi: nach Runden: 1-2-3-4-3-2-1, TP je halb so lang wie vorangegangene Strecke

Wettkampf: So 26.1. Dritter Lauf 21,1 km der BSV Winterserie

Woche ab 27.1.

Mo: 4 x (200-800) mit 1 min P; 3 x AP

Mi: 12 x 500 (100 TP)

Woche ab 3.2.

Mo: 5 x (3 x 200) (je 30 s P); 3-4 x AP

Mi: 1 x 3000 (1000 TP) 10 x 300 (100 TP)

Wettkampf: So 9.2. Plänterwaldlauf 20 km etc.

Woche ab 10.2.

Mo: 3 x (1000-200), je 1 min P; 2 x AP

Mi: 5 x 1000 (600 TP) + 5 x 400 (200 TP)

Wettkampf: So 16.2. BBM/NDM Senioren in der Halle, Sportforum Berlin (800/1500/3000m)

Woche ab 17.2.

Mo: 3 x (3 x 400), je 1 min P; 2 x AP

Mi: 3 x (400 (200 TP) 1000 (200 TP) 400); SP 800

Woche ab 24.2.

Mo: 800-200 / 200-800 / 800-200 / 200-800 mit je 1 min P; dazw. 3 x AP

Mi: 2 x (1000-800-600-400-200); alle TP/SP 400

Wettkampf: So 1.3. BC Auftakt im Britzer Garten über 10 km (knapp?)

Woche ab 2.3.

Mo: 4 x (400-200-200) mit je 1 min P; 3 x AP

Mi: 2 x 2000 (800 TP) + 10 x 200 (200 TP)

Woche ab 9.3.

Mo: 3 x (600-400-200), je 2 min P; 2 x AP

Mi: 10 x 600 (400 TP)

Wettkampf: So 15.3. 10 km-Lauf-der-Sympathie

Woche ab 16.3.

Mi: 4 x 2000 (800 TP)