Wenn der Bärlauch blüht

Mir ist er vertraut aus den Stieleichen-Hainbuchen-Wäldern von früher, wer schnell noch ernten will, sollte sofort aufbrechen in den Volkspark Glienicke. Vor der Glienicker Brücke rechts rein. Riecht wie Knoblauch, ist aber in Wirklichkeit Hochadel und gesund. Mit ihm schreiten Seit an Seit der Hohle Lerchensporn und das Scharbockskraut.

Der erste Zitronenfalter macht noch keinen Frühling. Doch wenn der Bärlauch seinen Duft zu verströmen beginnt, wird es nicht nur Zeit für das Wiesenschaumkraut und den Aurorafalter. Dann hat die Wettkampfsaison begonnen.

Der Berliner Läufercup muss nach Corona wiederauferstehen. Wir sind ein Teil des Läufercups mit unserem Havellauf. Bleibt motiviert!

Leider kollidiert der BC mittwochs zweimal mit unserem Trainingstermin. Laut der Theorie eines Wiener Physikers kann ein Elementarteilchen „verschränkt“ an zwei Orten gleichzeitig sein. Wir könnten mal probieren, wie schnell man laufen muss, um mit sich selbst zu interferieren. Das Startgeld übernehme ich dann aus DFG-Mitteln.

Woche ab 4.4.

Mi: Immer schneller. 3000 – 2000 – 1000 – 800 – 600 – 400 – 200 (erste 3 TP 600; dann 400)

Woche ab 11.4.

Mi: 8 x 800 (400 TP) 10er-RT

Woche ab 18.4.

Mi: 15 x 400 (200 TP); vor BC evtl. Verkürzung auf 10 x 400

BC: Sa 23.4. Frühjahrslauf Tempelhofer Feld 5 km

Woche ab 25.4.

Mi: Welle: 1000 – 2000 – 1000 – 2000 – 1000 (je 800 TP)

Woche ab 2.5.

Mi: 3 x (2000 / 400) mit jeweils 400 TP/SP

Woche ab 9.5.

Mi: 20 x 300 (100 TP) (vor 25er auch 10x 300 sinnvoll)

BC: Mi 11.5. Marzahner Läufercup 5000 (M) / 3000 (W)

Wettkampf: 25 km von Berlin (S25) am So 15.5.

Woche ab 16.5.

Mi: 5 x 1000 (600 TP) + (3 x 200) (200TP)

BC: Jedermannlauf Tegel 10 km

Woche ab 23.5.

Mi: 25 x 200 (200 TP)

Woche ab 30.5.

Mi: (5 x 600) + (5 x 400), TP immer 200

BC: Mi 1.6. Steglitzer Volkslauf 6 km

Woche ab 6.6.

Mi: Geheimtraining. 7 x 1000, die Pause wird immer länger, das Tempo steigt (TP 100-200-300-400-500-600)

AUSRUFEZEICHEN: Sa 11.6. 7. Spendenlauf für chronisch kranke Kinder, Ludwig-Hirsch-Sportanlage, Ch'burg am Grunewald

BC: So 12.6. Hohenschönhauser Gartenlauf 5,6 km

Woche ab 13.6.

Mi: 4 x (1000 – 200); TP/SP immer 400

BC: Fr 17.6. Nordberliner Zugspitzlauf 12 km

VORSCHAU:

31. Havellauf am 10.7. Alle sind da!