

Wir Meister aller Klassen

Den aktuellen Plan lasse ich mit der von der Wetterlage gesteuerten Enteisung der Wilmersdorfer Bahn beginnen und mit dem 8. Lauf über 10000 m zur Ermittlung der Meisterin und des Meisters aller Klassen enden. Mit diesem Lauf haben wir ein Superlativ geschaffen. Wir sind vermutlich der kleinste Volkslauf in Berlin mit dauerhaftem Bestand. Zwar bemühen wir uns jedes mal um Teilnehmer, aber anscheinend geht es hier um mehr als die Anmelderdahl. Für den Lauf 2014 gibt es einen ganz überraschenden Sponsor, der vielen Teilnehmern einen Freistart spendieren wird. Wobei sich die Preise ja schon immer sehen lassen konnten, und wir das Niveau zu halten bestrebt sind. Im Juli wird dann Bernd zum letzten mal die Organisation des Havellaufs machen. Für die Zukunft hat sich schon ein Organisationsteam formiert, das den Havellauf im bisherigen Geist fortführen will und wird, ganz viel Unterstützung ist herzlich willkommen. Der Havellauf steht im Kern unserer Abteilungsaktivität und genießt höchste Priorität. Werden wir den Meister aller Klassen in Zukunft auch noch schaffen?

Woche 10. – 16.2.

Mo: Hallentraining Harbighalle
Mi: Pyramide 1 -2 -3 - 4 - 3 -2 -1 Runden mit je 200 m TP
So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion
Meisterschaften: BBM Sen Halle So 16.2.

Woche 17. – 23.2.

Mo: Hallentraining Harbighalle
Mi: 15 x 400 (200 TP)
So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Woche 24.2. – 2.3.

Mo: Hallentraining Harbighalle
Mi: 10 x 600 (200 TP) plus 1 x 2000 m
So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion
Berlin-Cup: So 2.3. knapp 10 km Britzer Garten

Woche 3. – 9.3.

Mo: Hallentraining Harbighalle
Mi: 5 x 1000 (600 TP) plus 1 x 2000 m
So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion
Wettkampfelegentheiten: Sa 8.3. Nordberliner Alpenkämpfe

Woche 10. – 16.3.

Mo: Hallentraining Harbighalle
Mi: 3 x 2000 (800 TP)
So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion
Meisterschaften: BBM 10 km Falkensee

Woche 17. – 23.3.

Mi: 5x (1000 – 400) alle TP/SP 400 m
So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion
Berlin-Cup: So 23.3. Birkenwäldchenlauf

Woche 24. – 30.3.

Mi: 3000 (800 TP) – 2000 (800 TP) -1000 (800 TP) plus 2 x 200 (200 TP)

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Wettkampfgelegenheiten: So 30.3. Berliner Halbmarathon

Meisterschaften: Sa 29.3. 100 km BBM in Kienbaum

Woche 31.3. – 6.4.

Mi: 8x (800 – 200 TP – 200) 400 SP

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Berlin-Cup: Sa 5.4. BT-Meile über 8 km

Meisterschaften: Sa 5.4. BBM Marathon im Grunewald

Woche 7. – 13.4.

Mi: Pyramide: 1000 – 2000 – 3000 – 2000 – 1000, TP je 600 m

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Berlin-Cup: Sa 12.4. Pankower Frühlingslauf 12,5 km

Woche 14. – 20.4.

Mi: 3000 – 2000 – 1000 mit je 600 TP, dann 5 x 400 mit 200 TP

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Woche 21. – 27.4.

Mi: 8x (600 – 200 TP – 400) mit 400 SP

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Woche 28.4. – 4.5.

Mi: 4 x 2000 m (800 TP)

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Wettkampfgelegenheiten: So 4.5. BIG 25

Berlin-Cup: Do 1.5. Wuhletal-Lauf über 12 km

Woche 5. – 11.5.

Mi: 2000 – 10x 300 mit 100 TP – 2000 (je 800 SP)

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Wettkampfgelegenheiten: Sa 10.5. Berliner Frauenlauf über 10 km; So 11.5. Lauf durch Volkspark

Friedrichshain von LC Ron Hill 10 km

Woche 12. – 18.5.

Mi: 5x 400 (200 TP) – 2x 2000 (600 TP) – 5x 400 (200 TP)

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Mi 21.5. An Stelle unseres Bahntrainings: 8. Lauf Meister aller Klassen

Um Spitzenlätze rennen, persönliche Bestzeit laufen, bei der Ausrichtung mitmachen, oder alles zusammen.