

Ohne Stöcke

Je länger man läuft, desto älter ist man auch, und dann fangen die komischen Dinge an zu passieren. Ein älterer aktiver Laufkamerad bekam zum ersten mal im Bus einen Platz angeboten. Da hatte wohl jemand richtig erkannt, dass dieser Sportler gerade in die Regenerationsphase gehört, und hat entsprechend reagiert. Chapeau! Aber schlimmere Dinge passieren auch. Ich laufe mit zwei älteren Trainingskollegen bei widrigen Bodenverhältnissen die ersten Kilometer locker ein, und uns entgegen kommt ein Rudel Nordic Walker. Jetzt kommt es: Jeder einzelne grüßt uns freudig, als wären wir Ihresgleichen! Und die Pointe kommt obendrauf: Die eigene Hand winkt zurück, weil, man kann ja irgendwie nicht anders. Ich habe mich sofort daran begeben ein Ohne-Stöcke-Programm für den Frühling aufzustellen. Vogelstimmenwanderung (ohne Stöcke) wird später gesondert angekündigt.

Woche 14.-20.3.

Mi 3000 – 5x400 - 3000
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
Meisterschaft: 19.3. BBM 100 km in Kienbaum

Woche 21.-27.3.

Mi 600-1000-2000-2000-1000-600
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
BC: 20.3. Birkenwäldchenlauf (10 km)

Woche 28.3.-3.4.

Mi 15 x 400
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
Rennen: Berliner Halbmarathon

Woche 4.-10.4.

Mi 8 x 800 (400 TP) Ralf ist nicht da, 1b-Trainer gesucht
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
BC: Pankower Frühlingslauf (15 km)

Woche 11.-17.4.

Mi 3000 – 5x1000
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
BC: Jedermannlauf in Tegel (10 km)
Rennen: 17.4. Hamburg-Marathon; 17.4. Spreewald-Marathon

Woche 18.-24.4.

Mi 5x1000 - 3000
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald

Woche 25.4.-1.5.

Mi (2000-200-200) x3
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
Rennen: Straßenlauf durch Frohnau (10 km)

Woche 2.-8.5.

Mi 6 x 1000 (600 TP); Ralf ist nicht da, 1b-Trainer gesucht
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
Rennen: 10 x 10 - Staffel

Woche 9.-15.5.

Mi (2000-400-400) x3
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
Rennen: 15.5. 25-km-„Franzosenlauf“; 16.5. Run of Spirit

Woche 16.-22.5.

Mi (1000 – 400) x6
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald
Rennen: 21.5. Berliner Frauenlauf; 22.5. Darmstädter Knastmarathon

Woche 23.-29.5.

Mi Statt Training: Meister Aller Klassen zum 10. Mal; alle dürfen auch starten
So nach Vereinbarung 10:30 am Grunewald

Ausblick:

4.6. Spendenlauf der Kinderrheumastiftung
17.7. 27. Havellauf

Ralf Milke, PSB 24