

Man trifft sich

Trifft man sich noch? Wir sind als Pro Sport oder als die alte Post SV Gruppe sehr gut darin, drei Laufveranstaltungen übers Jahr zu organisieren, die sehr gern angenommen werden. Unsere Trainingsgruppe leidet hingegen darunter, dass die jüngeren studentischen und akademischen Lauffreunde Jobs irgendwo in Deutschland oder in der Welt annehmen, aber nicht in Berlin. Weil sie hier keine kriegen. Wir müssen also irgendwie gegensteuern. Jeder, der zum Training kommt, könnte doch bitte einen Nachwuchsläufer oder eine Nachwuchsläuferin mitbringen (U40). Promotion ist nicht vorausgesetzt. Wäre das nicht eine super Idee?

Woche 13.-19.3.

Mi 12 x 400 (200 TP)

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Startgelegenheit: 19.3. 10 km Lauf der Sympathie Falkensee nach Spandau

Woche 20.-26.3.

Mi 5x (600 – 400 – 200) mit 200 TP (800 SP)

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Startgelegenheit: 2.4. Berliner Halbmarathon

Woche 3.-9.4.

Mi 3 x 2000 in Progression: (+2/s pro Runde zum 10er-RT / plusminus Null / -4s)

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Berlin-Cup: 8.4. Pankower Frühlingslauf 15 km

Woche 10.-16.4.

Mi 6 x 1000 (600 TP) je 5 s schneller als 10er Tempo

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Woche 17.-23.4.

Mi 3 x 2000 in Progression: (+4/s pro Runde zum 10er-RT / plusminus Null / -8s)

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Woche 24.-30.4.

Mi 3x (3-2-1-Runden), je 200 m TP, dazwischen 800 m SP

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Woche 1.-7.5.

Mi 8 x 1000 (400 TP)

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Berlin-Cup: Jedermannlauf und Walking Tegel 10 km

Woche 8.-14.5.

Mi 6x (200-300-400), je 100 TP/SP

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Startgelegenheit: 14.5. 25 km von Berlin

Woche 15.-21.5.

Mi 6x (400-300-200), je 100 TP, 500 SP

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Startgelegenheit: 20.5. Avon-Frauenlauf 10 km

Woche 22.-28.5.

Mi Meister Aller Klassen !!!

So Man trifft sich am Mommsenstadion

Vorschau: BC Steglitzer Volkslauf am 31.5. // Mithelfen: Spendenlauf der Kinderrheuma-Stiftung am 10.6.