

# Rennschuhe

Vor einigen Wochen verstarb mit 72 Jahren der Marathonläufer Valentin Mudrick (Bestzeit 2:30), den einige von uns seit Jahrzehnten kannten. Aus seinem Nachlass blieben zahlreiche Lauf-Fotos zurück, von denen ein paar bei mir geblieben sind. Auf einem der Schwarzweiß-Abzüge sieht man unter anderen Günther Hallas, bekanntlich 1974 der erste Sieger des Berlin-Marathons, knapp gefolgt von unseren früheren Abteilkameraden Andreas Schierarend (der heute noch aussieht wie damals) und mit mustergültigem Laufstil Bernd Hübner. Es ist ein Bahnlauf zu sehen, vermutlich 10000 Meter. Früher war das ja mal eine prominente Disziplin. Nachdem ich die Körperstudien der einzelnen Läufer abgeschlossen hatte, blieb ich unten an ihren Schuhen hängen. Die kenne ich doch! Nach kurzem Durchmustern war mir klar: Der Lauf muss 1982 stattgefunden haben. Dann habe ich das Foto herumgedreht, hintendrauf stand „Katzbach Stadion 16.10.82“.

Nike ist 1980 auf dem deutschen Markt erschienen, als es sonst nur Brütting und Adidas gab. Heute denkt man ans Oregon-Projekt und Marathon unter 2 Stunden. Was für eine Erfolgsgeschichte! Ich aber habe die krummgetretenen Schrottschuhe von damals Made in Taiwan bis heute nicht vergessen.

## **Woche ab 1.7.**

**Mi:** 4 x 2000 (800 TP)

## **Woche ab 8.7.**

**Mi:** 5 x 1000 (600 TP) plus 3 x 400 (200 TP)

**BC:** So 14.7. HAVELLAUF

## **Woche ab 15.7.**

**Mi:** TWL 6x (1000/1000) (10er RT/10er RT +40s/km)

## **Woche ab 22.7.**

**Mi:** 3 x 2000 (800 TP) plus 5 x 400 (200 TP)

## **Woche ab 29.7.**

**Mi:** TWL 5x (2000/1000) (MRT +20 s/km / MRT -10 s/km)

**Startgelegenheit:** Sa 3.8. City-Night 10 km

## **Woche ab 5.8.**

**Mi:** 20 x 400 (100 TP)

## **Woche ab 12.8.**

**Mi:** TWL 5x (1000/2000) (MRT +30 s/km / MRT -10 s/km)

**Startgelegenheit:** Sa 17.8. Mauerweglauf 100 Meilen von Berlin (leider ausverkauft); Inklusionslauf auf dem Tempelhofer Feld

## **Woche ab 19.8.**

**Mi:** TWL 8x (1000/400) (MRT +10 s/km / MRT -5 s/Runde)

**BC:** So 25.8. Kreuzberger Viertelmarathon

**Startgelegenheit:** Generalprobe-HM Steglitz

**Woche ab 26.8.**

**Mi:** 8 x 1000 (400 TP) Schweineeinheit! Alle HM-Starter machen nur Kurzprogramm

**BC:** So 1.9. MB-Halbmarathon Reinickendorf mit BB-Meisterschaft

**Startgelegenheit:** Fr/Sa 30./31.8. 24-Stunden-diverse-Läufe von Bernau

**Woche ab 2.9.**

**Mi:** TWL 30 Runden (400 / 400)

**BC:** Sa 7.9. Volkslauf durch die Rehberge, Wedding

**Startgelegenheit:** So 8.9. Tierparklauf 10 km

**Woche ab 9.9.**

**Mi:** 7 x 1000 (TP immer länger 100-200-300-400-500-600)

**Woche ab 16.9.**

**Mi:** 5 x 200 (200) 3000 (600) dann nochmal 5 x 200 (200)

**Woche ab 23.9.**

**Mi:** Vorfreude auf die Marathon-EXPO

**Startgelegenheit:** So 29.9. fünfhundertsiebenundvierzigster Berlin-Marathon

**Woche ab 30.9.**

**Mi:** Auslatschen durch den Volkspark

**Startgelegenheit:** Sa 5.10. Erster Lauf zur Sägerserie 2019 im Tegeler Forst