

# Der Januar '08 beim PSB 24

Um es mal von Anfang an auf einen – wie ich meine, für die meisten von uns: gemeinsamen Nenner – zu bringen: Die Verfassung ist gut, und das Jahr ist noch lang. Ein gemeinsamer Frühjahrfokus ist noch nicht ausgemacht, muss auch noch nicht sein. Erst mal legen wir die Grundlage für alle Saisonziele. Im Januar müssen wir stets mit Schnee und Eis rechnen. Wenn die Bahn nicht belaufbar ist, laufen wir eben auf der Straße und grämen uns nicht. Solange uns die "Klimakatastrophe" allerdings eine eisfreie Laufbahn beschert, werden wir die Laufbahn auch nutzen. Im Januar muss man nicht an der Geschwindigkeit arbeiten, aber wir beginnen, den Umfang an schnellen Laufmetern zu erhöhen. Während dieser Trainingsphase wird sich vielleicht ein für viele von uns attraktiver Zieltermin im Frühjahr herauschälen. Wer einen guten Frühjahrsmarathon laufen will, sollte sich jetzt unbedingt an lange Wochenendläufe (um 30 km) gewöhnen. Für alle Empfindlichen: Zieht euch warm an! Und immer daran denken: Die Tage werden länger!!!

## **Donnerstag,**

**3. Januar:** 2 x (10 x 300 mit 100 TP) 10-km-RT (kann pro 300 m auch 2 sec langsamer sein); 2 Runden TP zwischen den Serien

**10. Januar:** 2 x (8 x 400 mit 100 TP) 10-km-RT (kann pro 400 m auch 2 sec langsamer sein); 2 Runden TP zwischen den Serien

**17. Januar:** 7 x 1000 m im HM-RT des letzten Jahres, mit je 600 m TP  
*Winterwettkampfangebot: Team-Marathon im Plänterwald*

**24. Januar:** 4 x 1600 m im HM-RT des letzten Jahres, mit je 800 m TP  
*Winterwettkampfangebot: 1. Lauf der BSV-Serie über 10 km am 27.1.*

**31. Januar:** 3 x (8 x 300 mit 100 TP) 10-km-RT (kann pro 300 m auch 2 sec langsamer sein); 2 Runden TP zwischen den Serien  
*Winterwettkampfangebot: 2. Lauf der BSV-Serie über 15 km am 3.2.*

*Weitere Winterwettkampfangebote:*

*10. Feb. 63. Plänterwaldlauf (max. 20 km)*

*17. Feb. 3. und abschließender Lauf der BSV-Serie über 21,1 km*