

Rotverschiebung? Gelbverschiebung!

Je schneller ein Stern sich von uns weg bewegt, desto mehr wird das Licht, das er in unsere Richtung abstrahlt, zu längeren Wellenlängen verschoben. Im sichtbaren Bereich sind die längsten Wellenlängen rotes Licht. Deshalb nennt man diesen physikalischen Effekt Rotverschiebung, also hin zum Rot. Ist aber unlogisch, denn wenn Licht schon von Anfang an rot ist und sich dann zu längeren Wellen hin verändert, wandert es vom Rot weg und wird infrarot und unsichtbar. In der Mitte der sichtbaren Wellenlängen liegt die Farbe Gelb. Wer gelb abstrahlt und immer schneller wird, bleibt trotzdem sichtbar! Und auch wer mal langsamer wird bleibt sichtbar! Gelb ist die sichtbarste Farbe. Wir wollen jetzt wieder schneller werden, und das können wir mit dem neuen Plan bedenkenlos tun. Kann sein, dass euer Trikot einen Stich ins Orange bekommt, aber unsichtbar wird so schnell niemand.

Woche 6.-12.5.

Mi: 3x (1200/800/400) mit je 400 TP und 800 SP
So: Grunewald ab 10:30

Woche 13.-19.5.

Mi: 8x 800 (400 TP)
So: Grunewald ab 10:30

Woche 20.-26.5.

Mi: 3x (2000 / 1000) in 10 RT +/- 5 s; je 600 TP
So: Grunewald ab 10:30
Startgelegenheiten: Mo 20.5. Run of Spirit in Spandau 1 km; Mi 22.5. Meister Aller Klassen

Woche 27.5.- 2.6.

Mi: 15x 400 (je 200 TP)
So: Grunewald ab 10:30
Startgelegenheiten: Mi 29.5. Steglitzer VL 6 km; Mi-Fr 29-31.5. 5x5 km Tiergarten-Staffel;
So 2.6. Lichtenrader Meile 15 km

Woche 3.- 9.6.

Mi: 5x (1000 / 200); je 400 TP
So: Grunewald ab 10:30
Startgelegenheiten: Sa 8.6. Hohenschönhauser Gartenlauf 10,9 km

Woche 10. - 16.6.

Mi: 3x 2000 (800 TP); anschließend 400 m Jahresbestzeit
So: Grunewald ab 10:30

Woche 17. - 23.6.

Mi: Klassiker: 6x 1000 (600 TP)
So: Grunewald ab 10:30
Startgelegenheiten: Do 20.6. NSF Läuferabend 10000 m; Fr 21.6. Zugspitzlauf Tegel 12 km

Woche 24. - 30.6.

Mi: 3 Serien à 5x 200 (mit je 200 TP; 600 SP)
So: Grunewald ab 10:30
Startgelegenheiten: So 30.6. Helios Grunewaldlauf 10 km

Woche 1. - 7.7.

Mi: 3x (2000/400) mit je 600 TP

So: Grunewald ab 10:30

Woche 8. - 14.7.

Mi: 5x (1000 / 400), je 400 TP

So: Grunewald ab 10:30

Woche 15. - 21.7.

Mi: Gestückelter 5000-m-Lauf: 600 (400 TP) - 2x 2000 (800 TP) - 400

So: Grunewald ab 10:30

Mithelfgelegenheit: So 21.7. Havellauf über 1 Hübi-Meile