

Der Sommer der Sieger

Eines verspreche ich schon mal: Ich halte Ausschau und sperre meine Ohren auf für den Gelbspötter rund ums Stadion Wilmersdorf, den wir ja eigentlich gern haben, weil er es gar nicht böse meint mit uns. Er singt doch nur, er kann ja nicht anders. Falls es Interesse an Vogelstimmenwanderungen auch unter Einbeziehung nicht-gelber Vögel gibt, bin ich dazu gern bereit. Auch in diesem Sommer stehen bei unserem Mittwochstraining wieder die schnellen Beine im Mittelpunkt des Geschehens. Die Mittwochs-Einheiten sind bunt gewürfelt. Sehr bunt sind auch die Startgelegenheiten in diesem Sommer, dabei habe ich Rad- und Triathlontermine nicht mal berücksichtigt. Schon im Spätsommer werden wir das Dauerlauffundament für die folgende Marathonsaison festigen. Für Berlin oder anderswo.

Woche 19. – 25.5.

Mi: 6x (100-200-300-400) mit je 100 TP; 400 SP

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Wettkampfgelegenheiten: Sa 24.5. Spendenlauf der Deutschen Kinderrheumastiftung 10 km (bei Helios); So 25.5. Lichtenrader Meile 15 km (BC)

Woche 25.5. – 1.6.

Mi: 3x 2000 (je 800 TP) + 5x 200 (je 200 TP)

So: Bergrunde etc. 10:30 Mommsenstadion

Wettkampfgelegenheiten: Mi 28.5. Steglitzer Volkslauf ca. 6 km (BC); So 1.6. VL VfL Tegel 10 km (BC)

Woche 2. – 8.6.

Mi: 15x 400 mit je 400 TP

Wettkampfgelegenheiten: Mi-Fr 4.-6.6. 5x5 km Tiergarten; Sa/So 7./8.6. Baltic Nonstop

Woche 9. – 15.6.

Mi: 6x (100-200-300-400) mit je 100 TP; 400 SP

Wettkampfgelegenheiten: Mo 9.6. Run of Spirit, TSV GutsMuths/Die Laufpartner 10 km in Spandau;

Mi 11.6. Läuferabend der LG Süd mit 5000 m AK; Sa 14.6. Tollenseelauf Neubrandenburg; So 15.6.

Hohenschönhauser Gartenlauf LC Ron Hill

Woche 16. – 22.6.

Mi: 2000 (800 TP) – 5x 400 (je 200 TP) - 2000

Wettkampfgelegenheiten: Do 19.6. NSF Läuferabend 10000 m; Fr 20.6. Zugspitzlauf SC Tegeler Forst 12 km (BC)

Woche 23. – 29.6.

Mi: 15x 400 mit je 200 TP

Wettkampfgelegenheiten: Sa 28.6. Inklusionslauf des Sozialverbandes Deutschland auf dem Tempelhofer Feld 10 km

Woche 30.6. – 6.7.

Mi: 5x 1000 (je 600 TP)

So: 30 km ab Mommsen

Woche 7. – 13.7.

Mi: 1000 – 2000 – 3000 mit je 800 TP + 3x 400 (200 TP)

So: 30 km ab Mommsen

Woche 14. – 20.7.

Mi: 10x 150 (je 50 m TP) + 2000 (600 TP) + 10x 150 (je 50 m TP)

So: 30 km ab Mommsen

Wettkampfgelegenheiten: So 20.7. Havellauf Bernd & Moni 25x !!!

Woche 21. – 27.7.

Mi: 6x (100-200-300-400) mit je 100 TP; 400 SP

Wettkampfgelegenheiten: Sa 26.7. City Nacht 10 km