

## Sanft senken sich die Nebel

Ich schenke Euch diesmal eine diesjährige Meldung aus meiner zeitweiligen Wahlheimat Schweiz. Die Zeitung 20Minuten ist dort ein sehr erfolgreiches Geschäftsmodell. Sie ist anzeigenfinanziert und kostenlos, sieht so ähnlich aus wie Bild am Sonntag, wird überall im öffentlichen Raum verteilt, und niemand in der deutschsprachigen Schweiz entgeht ihr. Die Story lautet: "Wenn Joggen mehr schadet als nützt" und ihr könnt sie unter

<http://www.20min.ch/wissen/gesundheit/story/15825377>

in Gänze nachlesen. Sie gründet auf Arbeiten aus dem "Großen Kanton", nämlich der des Kölner Instituts für angewandte Gesundheitswissenschaften

<http://www.gesund-ev.de/index.htm>

das mit Sicherheit jede Menge Förderung aus Steuermitteln bezieht (nicht aus der Schweiz), und daneben auf der Vorarbeit der ja quasi von ganz alleine aus sich selbst heraus finanzierten AOK. Hoffentlich macht ihr nicht ständig alles falsch?!

### Woche 10.-16.10.

**Do:** Wir machen uns locker für die Dunkelmonate: 5-4-3-2-1 Runden schnell mit je 1 Rd. TP: Durchschnitt 10er-RT (darf am Ende unterboten werden)

### Woche 17.-23.10.

**Do:** Ähnliches Prinzip: 2 Serien à 1000-800-600-400-200 mit je 200 TP (SP 1000) im Schnitt 10er-RT

**So:** 10:30 Bergrunde ab Mommsen

**Startgelegenheit/Berlin-Cup:** 10 km Cross-VL Zehlendorf am So 23.10.

### Woche 24.-30.10.

**Do:** 2 x 3000 (1000 TP); 1. Runde 6 s über 10er-RT, jede Runde um 1 s schneller, so dass in der letzten Runde genau 10er-RT passt. Es geht ums Tempogefühl...

**So:** 10:30 Bergrunde ab Mommsen

**Startgelegenheit/Berlin-Cup:** Fr.-L.-Jahn Cross Neukölln über 3,6 km am So 30.10.

### Woche 31.10.-6.11.

**Do:** 3 x 2000 (800 TP); 1. Runde 4 s über 10er-RT, jede Runde um 1 s schneller, so dass in der letzten Runde genau 10er-RT passt. Es geht wieder ums Tempogefühl...

**So:** 10:30 Bergrunde ab Mommsen

**Startgelegenheiten:** Mal wieder typisch: BBM Cross in Ludwigsfelde am Sa 5.11.; 48. Berliner Cross Country Lauf des SCC am 6.12 (in diesem Fall hatte die SCC GmbH ihren Termin ganz sicher früher festgelegt).

### Woche 7.-13.11.

**Do:** 5 x 1000 m mit 200 TP im HM-Tempo

**Startgelegenheit:** 2. Lauf Sägerserie am Sa 12.11.

**Startverpflichtung:** am So 13.11. Mannschafts-HM um den Britzer Garten

### Woche 14.-20.11.

**Do:** Härtetest fürs Tempogefühl: 200-1000-200-1000-200-1000-200-1000-200 mit je 200 TP. 1000 im HM-RT, 200 je 10 s schneller

**So:** 10:30 Bergrunde ab Mommsen?

**Startgelegenheit:** SCC Marathonstaffel auf dem Flugfeld Tempelhof am So 20.11.

**Woche 21.-27.11.**

**Do:** siehe übernächste Zeile

**So:** 10:30 Bergrunde ab Mommsen?

**Ohne geht gar nicht:** Schätzlauf am Do 24.11.

**Startgelegenheiten:** 57. Herbstwaldlauf des SC Tegeler Forst am So 27.11.; Ruderclub-Staffel in Wannsee am So 27.11.

**Woche 28.11.-4.12.**

**Do:** 5 Serien á 5 x 200 (200 TP) mit je 400 SP; pro 200 je 2 s unter 10er-RT

**Startgelegenheit für Rechtzeitige:** Nikolaus-HM in Tübingen am 4.12.

**Woche 5.-11.12.**

**Do:** ab jetzt besinnlich: 15 x 400 (100 TP), pro Runde ruhig 6-10 s über 10er-RT

**Startgelegenheit:** 3. Lauf Sägerserie am Sa 10.12.

**Woche 12.-18.12.**

**Do:** Wir zünden schon zum 3. Advent alle Kerzen an und machen eine TWL-Pyramide 400/400+600/600+800/800+1000/1000 und zurück, insgesamt max. HM-Tempo

**Woche 19.-25.12.**

**Do:** Weihnachtsbaum 400-1200-2000-1200-400 in freiem Tempo mit je 400 Lametta

**Woche 26.12.2011-1.1.2012**

**Do:** hat die Vierschanzentournee schon begonnen?

**Fr:** wie immer gemeinsamer Pfannkuchenlauf ab Mommsenstadion

**Startgelegenheiten:** Silvesterläufe im Plänterwald, am Mommsenstadion, in Weissensee, in Sao Paulo, oder wo auch immer

*Ralf Milke, PSB 24*

## **Wenn Joggen mehr schadet als nützt**

*Laufen ist gesund, verhilft zu einer guten Figur und macht Spass. Dass das Joggen für zwei Drittel aller Läufer aber auch gesundheitsschädlich sein kann, zeigt eine neue Studie.*

<http://www.20min.ch/wissen/gesundheit/story/15825377>