

Haile, Haile Gänschen

Paula und Haile sind noch mal am Start beim Berlin-Marathon. Eine Weltrekordverbesserung erwartet von ihnen niemand mehr. Sie haben sich ja auch beide ihr Denkmal längst verdient. Wie auch der Post SV, der einst mit über 30 Startern auftrat, und mal an einem Tag 14 Läufer unter 3 Stunden hatte (das war 2004). Der PSB wird in diesem Jahr sehr froh sein müssen, wenn seine Teilnehmerzahl beim BM zweistellig wird (und jemand unter 3 bleibt). Trotzdem lecken wir keine Wunden, sondern recken stolz das Kinn in den (Fahrt)Wind. Einige trainieren auf andere lange Wettkampfziele hin, die zeitlich nah am Berlin-Marathon liegen und haben ein ähnliches Timing, so dass wir den Berlin-Marathon als Plan-Ziel beibehalten können.

Woche 18.-24.7.

Do: 20 x 400 (100 TP) im 10 km-RT der Saison (TP = Trabpause; RT = Renntempo)
2. Tempotag: 45 min im geplanten MRT (= Marathon-Renntempo)
Lang: mindestens 30 km

Woche 25.-31.7.

Do: Tempowechsellauf (TWL) über 15 km (1000/1000) (-15 s/+30 s bezügl. km im MRT)
2. Tempotag: 2x20 min (6 min TP), gefühltes HM-Tempo
Lang: 30 km (am So nach City Nacht sind auch 20 km schon lang)
Startgelegenheit: Sa 30.7. 10 km City Nacht - der Lohn für den Sommerfleiß!

Woche 1.-7.8.

Do: 10 x 800 m Yasso's (d.h. in min./sec. so schnell wie im Marathon in std/min), je 400 TP
2. Tempotag: 10 km im 10er RT+2:30 min
Lang: 35 km

Woche 8.-14.8.

Do: TWL über 15 km (2000/1000) (+15 s/-15 s bezügl. km im MRT)
2. Tempotag: 2 x 30 min MRT (6 min TP)
Lang: 35 km
Startgelegenheit: Sa 13.8. Life-Run über 10 km der Berliner Aids-Hilfe im Treptower Park

Woche 15.-21.8.

Do: Die Klippe: 10 x 1000 m (400 TP) im 10-km-RT
2. Tempotag: 45 min MRT
Lang: 35 km mit 4 km Endbeschleunigung im MRT

Woche 22.-28.8.

Do: Training in 2 Tempi: 400-400-400-3000-400-400-3000-400. 3000er im HM-Tempo, 400er im 10er-Tempo minus 4 sec. TP: nach 400 je 200, nach 3000 je 800.
2. Tempotag: 1 Std. MRT
Lang: 35 km mit 4 km Endbeschleunigung oder 25 km plus Wettkampf
Startgelegenheit: Sa. 27.8. 10 km-Lauf der Bürgerhilfe an der Rummelsburger Bucht
So 28.8. Sport Scheck Lauf über HM und VM in Steglitz (für die BSR-farben Uniformierten);
So 28.8. Kreuzberger Viertelmarathon ca. 10,5 km (wer's bunt mag)

Woche 29.8.-4.9.

Do: 4 x 2000 (800 TP) in 10er-RT, wer bei der BBM startet macht 2x2000 plus zwei abschließende Steigerungsläufe über 200 m

2. Tempotag: 1 Std. MRT

Lang: 35 km oder Mercedes-Benz-HM

Startgelegenheit: So 4.9. BeBr-Meisterschaft über HM beim Mercedes-Benz-HM in Reinickendorf

Woche 5.-11.9.

Do: TWL über 15 km (2000/1000) (-10 s/+30 s) bezügl. km im MRT

2. Tempotag: 20 min MRT +3 s/km (6 min TP) 20 min MRT (6 min TP) 20 min TempoMRT -6 s/km; kann man annäherungsweise mit Garmin, vermessener Runde oder auf der Bahn machen

Lang: 35 km mit 4 km Endbeschleunigung im MRT oder Helios-Lauf

Startgelegenheit: Sa 10.9. 10 km Helios Grunewaldlauf (nacktlaufen ist bestimmt erlaubt)

Woche 12.-18.9.

Do: 5 km im HM-RT plus 5x400 (200 TP) im 10er-RT

2. Tempotag: 1 Std. MRT

Lang: 20 km

Woche 19.-25.9.

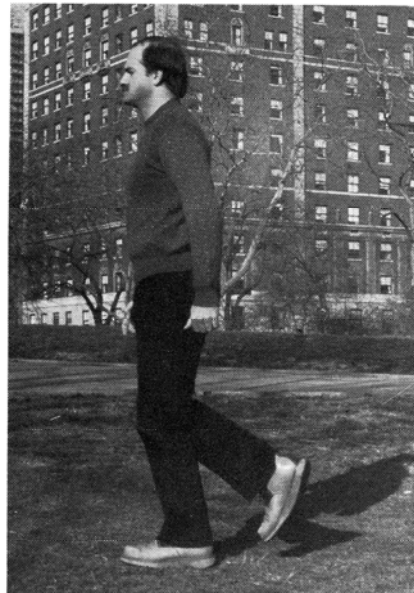
Do: man sieht sich vielleicht auf der Marathonmesse

2. Tempotag: mal kurz entspannt antesten und dann ganz ruhig nach Hause

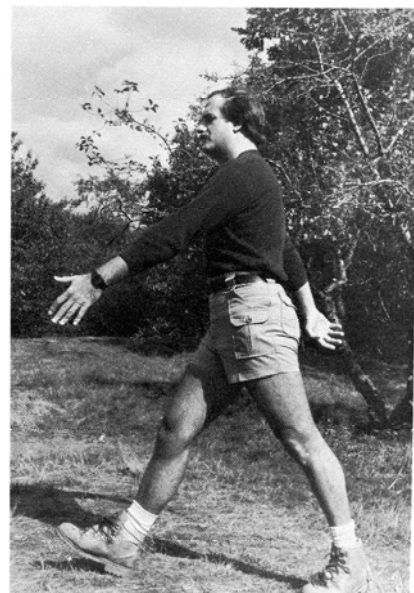
Rennen: Berlin-Marathon

Dem Marathonplan von 2010 hatte ich den "vollständigen Bewegungsablauf beim Gehen" aus dem 1982 erschienenen Buch "Walking" von Gary D. Yanker beigegeben, der ersten deutschsprachigen Buchveröffentlichung, in deren Titel das Wort "Walking" auftauchte. Wie versprochen setze ich die begonnene Reihe an Reproduktionen aus diesem Anleitungswerk für Breitensportler fort.

(wird fortgesetzt)



Entspannte, richtige Haltung.



Steife, unkorrekte Haltung.