

# Iss ma juut jetze! Et reischt!

Erst war's ewig Winter und jetzt planen wir schon wieder in den frühen Herbst hinein. Da war für des Frühlings blaues Band wenig Flugzeit in den Lüften. Wem außer mir ist die größte Unverschämtheit dieses Frühsommers aufgefallen?

Na, wer kennt die Vogelstimmen und versteht ihr bösesartiges Gezwitscher? Irgendwer?

Das gab es früher nicht: rund ums Stadion und auch am Weg von der S-Bahn zum Stadion sang in mindestens 3 Revieren der **GELBSPÖTTER!** Anscheinend passt diesen Ungehörigen die Gebüschhöhe auf den früheren Stadionrängen. Inzwischen schweigen sie wieder. Aber das liegt nur an deren Brutzyklus - nächstes Jahr geht es wieder los. Lasst uns diese unverschämten Spötter zum Schweigen bringen! Das Herbstmarathontraining ist eröffnet.

## **22.-28. Juli**

Mittwoch: 2x (2000-1000-500) mit TP\* je halb so lang wie vorherige Belastung; 1 km SP\*

Tempo: 2 x 4 km MRT\*

Lang: 25 km

Startgelegenheit: Sa 27.7. City-Nacht 10 km

## **29. Juli - 4. August**

Mittwoch: 3x (2000-600), TP 400; SP 1000

Tempo: 2 x 5 km MRT

Lang: 28 km

## **5. - 11. August**

Mittwoch: 20 x 400 (100 TP)

Tempo: 3 x 4 km MRT

Lang: 30 km

## **12. - 18. August**

Mittwoch: Yassos: 10 x 800 in min:sec wie Marathontempo in std:min

(Beispiel: geplanter Marathon in 5:00:00 Stunden; dann 800 m in je 5:00 Minuten)

Tempo: 2 x 6 km MRT

Lang: 32 km

Startgelegenheit: Sa/So 17./18.8. 100 Meilen von Berlin / Mauerweglauf

## **19. - 25. August**

Mittwoch: 4 x 2000 (800 TP)

Tempo: 10 km MRT

Lang: 32 km (falls nächste Woche HM, dann diese Woche mit Endbeschleunigung)

Startgelegenheit: So 25.8. Sport-Scheck HM; Kreuzberger Viertelmarathon

## **26. August - 1. September**

Mittwoch: TWL 15 km (1000/1000) (MRT -15/+30 pro km)

Tempo: 12 km MRT oder HM

Lang: 32 km mit Endbeschleunigung (nicht, wenn HM-Wettkampf)

Startgelegenheit: Do 29.8. 5000 m beim OSC Abendsportfest; So 1.9. Friedrichsfelder

Gartenlauf; Mercedes-Benz HM mit BBM

## **2. - 8. September**

Mittwoch: TWL 15 km (2000/1000) (MRT +15/-15 pro km)

Tempo: 12 km MRT

Lang: 35 km mit Endbeschleunigung

## **9. - 15. September**

Mittwoch: TWL 15 km (2000/1000) (MRT -15/+45 pro km)

Tempo: 15 km MRT

Lang: 32 km mit Endbeschleunigung

## **16. - 22. September**

Mittwoch: 8 x 1000 (600 TP)

Tempo: 10 km MRT

Lang: 20 km

## **23. - 29. September**

Mittwoch / Tempo: 1 x 3km im MRT in einem einstündigen Lauf

Alternativprogramm für Anderswo-Starter: 3000-2000-1000-500 (ja 800 TP)

Startgelegenheit: 40ster Berlin Marathon

### \*Abkürzungen:

TP = Trabpause; SP = Serienpause; MRT = Marathonrenntempo

## **Steckbrief**

WANTED!

~~DEAD OR~~ ALIVE!

SO KLINGT DER GELBSPÖTTER:

[http://www.soundarchiv.com/Geraeusche/Download/510/Gelbspoetter\\_Gesang](http://www.soundarchiv.com/Geraeusche/Download/510/Gelbspoetter_Gesang)