

# Die Spur der Kraniche

Sie führt im Frühjahr nach Norden. Zwei sind in Kohlhasenbrück geblieben, aber die allermeisten sind weitergezogen. Hinter Mommsenstadion, Barnim und Uckermark kommt der Tollensesee. Ich habe mal nachgerechnet: Wenn man alle Trainingseinheiten in diesem Plan macht und stets einen der vorgeschlagenen Läufe, dann reichen sparsame 4 km Ein-/Auslaufen (in der Summe), und man hat den Weg Berlin-Mitte bis Tollensesee beisammen – und zurück! Es geht natürlich auch ohne Training, in zwei Stunden für 5 Euro 80 mit dem Brandenburg-Ticket. Oder, jetzt kommt's: es ginge auch beides! Das sollten wir uns bald überlegen. Die Marathonstaffel findet am 22.6. statt.

Als ich Anfang April mit dem Geländekurs auf Teneriffa war, hatte ich an der Küste Gelegenheit zur Vogelbeobachtung. Dort habe ich Sanderlingen zugesehen, kleinen flinken Watvögeln, etwas kleiner als eine Amsel, aber auf längeren Beinen. Sie kamen vermutlich aus Südafrika und hatten noch den schwarzweißen Wintermantel an. Denn der Weg ist weit, und der Sommer hoch droben kurz. Sanderlinge brüten an den Nordküsten von Grönland und Spitzbergen oder im hocharktischen Kanada. Nach der Eiablage in der aufgetauten Tundra vergehen etwa sieben Wochen und fertig sind neue selbständige Sanderlinge. Viel mehr Zeit bleibt auch nicht. Die Trainingswissenschaftler nennen so etwas Periodisierung.

Da kommen Kilometer zusammen, über die Jahre. Der älteste beringte Sanderling, den man später wieder angetroffen hat, war etwa 18 Jahre alt. Die älteste Amsel auch. Über deren Trainingspensum ist nichts bekannt.

## Woche ab 22.4.

Mi 7 x 1000 (TP aufsteigend 100-200-300-400-500-600)  
Läufe So 28.4. RBB Drittelmarathon Potsdam

## Woche ab 29.4.

Mi 5 x (1000(400)400), je 400 TP  
BC So 5.5. Jedermannlauf Tegel 10 km

## Woche ab 6.5.

Mi MAK  
Läufe Mi 8.5. Meister Aller Klassen; So 12.5. 25 km von Berlin

## Woche ab 13.5.

Mi 20 x 300 mit je 100 TP  
Läufe Fr 18.5. AVON Frauenlauf

**Woche ab 20.5.**

Mi 5 x 600 (400TP) + 5 x 400 (400 TP)  
BC So 26.5. Lichtenrader Meile 15 km  
Läufe So 26.5. BBM Senioren 5000 m Rathenow

**Woche ab 27.5.**

Mi 10 x 800 (400 TP)  
BC Mi 29.5. Steglitzer Volkslauf 7,5 km  
Läufe SA 1.6. SPENDENLAUF 10 km; So 2.6. Schlösserlauf Potsdam 10/21,1 km

**Woche ab 3.6.**

Mi 5 x 400 (200 TP) + 2 x 2000 (600 TP) + 5 x 400 (200 TP)

**Woche ab 10.6.**

Mi 15 x 400 (200 TP)  
BC So 16.6. Hohenschönhauser Gartenlauf  
Läufe Mi-Fr 12.-14.6. 5x5 km Tiergartenstaffel

**Woche ab 17.6.**

Mi 6 x 1000 (600 TP)  
BC Fr 21.6. Nordberliner Zugspitzlauf; Ausblick: 30.6. Helios Grunewaldlauf  
Läufe So 22.6. Tollensesee-Marathon