

Postglaziales Laufen

Postglazial hat vorne nichts mit irgendeiner Anspielung auf den Post SV zu tun, und hinten nichts mit dem Haupthaar. Das ist das Wort, das Geologen benutzen, wenn sie "nach der Eiszeit" meinen. Und das trifft's ja wohl mal wieder. Angesichts der hoch gehandelten Erderwärmung reichen mir zwei Eismonate gut für mehr als ein Jahr. Anscheinend emittieren wir immer noch nicht genug CO₂. Na gut, dann fahre ich halt nicht mehr mit der S-Bahn. Vor allem unsere notorischen Radler, bei Wind und Wetter, sollten sich mal der Schuldfrage stellen!

Immerhin blieben wir trotz Vereisung an den Donnerstagen immer noch zweistellig. Aber das Post-Training (keine Anspielung: das bedeutet "nach dem Training") im Poseidon sank zuweilen bis ins tief Einstellige. Dadurch konnten sich Frühjahrs-Ziele nicht richtig gut herauskristallisieren. Der 25er, der auf der blauen Bahn endet, aber zum Glück doch nicht auf ihr gestartet werden soll, nimmt unter den Frühjahrspektiven eine prominente Rolle ein. Deshalb geht dieser am letzten Donnerstag schon begonnene Plan bis zum 10. Mai. Am Ende dieser Trainingsphase außerdem – am 13. Mai, Mittwoch abends – der Wettbewerb um Berlins Meisterin und Meister aller Klassen – BERLINS GRÖSSTER 10000m-LAUF!!!! Für die meisten von uns die Chance zum Mitmachen vor und hinter den Kulissen.

Woche 23.-1.3.

Schnell:

Donnerstag: 2x 2000 m + 5x 400 m

Lang:

Woche 2.-8.3.

Schnell: 1x 20 min TDL nach Gefühl

Donnerstag: 5x 1000 (600 TP) + 5x 200 (200 TP), 1000er im 10er-Tempo + 10 s/km; 200er im 10er-Tempo – 5s/200m

Lang: 25 km

Berlin-Cup: 10 km Britzer Garten am 8.3.

Woche 9.-15.3.

Schnell: 3x 10 min TDL nach Gefühl mit je 4 min TP

Donnerstag: 500-1000-1500-2000-2500, Pause je halb so lang wie vorhergegangene Belastung (auf 100er aufgerundet); Meisterschaftsläufer/innen: 10er-RT, 2500 weglassen; übrige: 10er-RT + 5 s/km

Lang: 30 km, wenn kein Wettkampf

BBMeisterschaft: 10 km Lauf der Sympathie am 15.3.

Woche 16.-22.3.

Schnell: 2x 15 min TDL nach Gefühl

Donnerstag: 2500-2000-1500-1000-500; 10er-RT + 5 s/km

Lang: 25 km

Berlin-Cup: 10 km Birkenwäldchenlauf am 22.3.

Woche 23.-29.3.

Schnell: 8 km MRT

Donnerstag: 3200-1600-800-400-200-100; 3200 im HM-RT, 1600 im 10er-RT, dann frei

Lang: 30 km

Woche 30.3.-5.4.

Schnell: 6x 4 min nach Gefühl (2 min TP)
Donnerstag: 8x 800 (400 TP); 10er-RT
Lang: 25 km
Startgelegenheit: Berliner HM am 5.4.

Woche 6.-12.4.

Schnell: 5 km im HM-RT (nach Wettkampf nicht)
Donnerstag: 9 km TWL 1000/1000 (10er-RT / 10er-RT+1min)
Lang: 30 km

Woche 13.-19.4.

Schnell: 10 km (aktuelle Wettkampfzielzeit + 3 min)
Donnerstag: 4x 2000 (1000 TP); 10er-RT
Lang: 25 km
Berlin-Cup: Pankower Frühlingslauf über 12,5 km am 18.3.

Woche 20.-26.4.

Schnell: 12 km MRT
Donnerstag: 6 km maximales Intervalltraining im Wechsel 400/200; 400 im 10er-RT minus
2 s/400m, möglichst gut treffen, "TP" so schnell wie möglich
Lang: 30 km

Woche 27.4.-3.5.

Schnell: 2x 5 km (je 10er-RT + 1 min) (10 min TP)
Donnerstag: 4000 – 3000 – 2000; 25er-RT, 2000 im 10er-RT
Lang: 20 km

Woche 4.-10.5.

Schnell: 3x 4min nach Gefühl (3 min TP)
Donnerstag: 6x 1000 (600 TP), bei 25km-Wettkampf im geplanten RT, evtl. nur 4x; sonst
10er-RT – 3 s/km
Lang: 30 km oder Rennen
Startgelegenheit: 25 km von Berlin am 10.5.
Berlin-Cup: 15 km Wuhletallauf am 9.5.