

Mehr heiße Luft ist auch keine Lösung

Der Plan, obwohl schon eigentlich vor über einer Woche gemacht, erscheint spät, weil die Faulen diesmal am Wochenende nicht fleißig wurden, bzw. ich nicht die restlichen Kleinigkeiten gemacht und den Plan an Carsten weitergegeben hatte. Aber auch nicht so schlecht. Manuel Neuer hat die Wahl zum Weltfußballer des Jahres gegen Cristiano Ronaldo verloren. Seitdem wissen wir, dass der Fußball seinen Zenit überschritten hat. Wir als Laufsportler müssen das entstehende Vakuum füllen. Da kommt uns dieser Winter gerade recht. Vor zwei Monaten prognostizierte wetter.de, dass es bis in den Januar keinen richtigen Winter gibt. Recht gehabt. Was also prognostizieren sie für den restlichen Winter bis in den März? Fällt dieses Jahr aus!

Na, dann glauben wir das doch gern.

Man müsste nur was gegen die **kalte Luft** von der Eisbahn machen können, die uns sogar an frostfreien Tagen nachweislich die Bahn vereisen kann. Gibt es irgendwo eine Petition zu unterschreiben? Können die nicht Rollschuhlaufen?

Woche 5.-11.1.

Mo: 3 x (400-400-400)

Mi: 3 x (3 x 700 (100TP)); 800 SP

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: So 11.1. BSV Winterserie 15 km

Woche 12.-18.1.

Mo: 3 x (600-600)

Mi: 12 x 500 (100 TP)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: Sa 17.1. Leipziger Wintermarathon

Woche 19.-25.1.

Mo: 4 x 800

Mi: 2 x (1000-800-600-400-200), alle TP, SP immer 400

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: So 25.1. BSV Winterserie 21,1 km

Woche 26.1.-1.2.

Mo: (200-400-600) (600-400-200) (200-400-600)

Mi: 200-400-600-800-1000-800-600-400-200

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: ?

Woche 2.-8.2.

Mo: 3 x (1000-200)

Mi: 10 x 600 (200 TP)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: So 8.2. Plänterwaldlauf 5/10/15/20

Woche 9.-15.2.

Mo: 5 x (200-400)

Mi: 2x (10 x 300 (100TP))

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: So 15.2. BBM Senioren (Halle)

Woche 16.-22.2.

Mo: (1000-200) (800-200) (600-200) (400-200) (200-200)

Mi: 3000 (3 Rd. TP) 2000 (2 Rd. TP) 1000

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: ?

Woche 23.2.-1.3.

Mo: 4 x 1000

Mi: 4 x 2000

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: ?

Woche 2.-8.3.

Mo: 3 x (800-800)

Mi: 7 x 1000 (600 TP)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: ?

Woche 9.-15.3.

Mo: Staffel zum Hallenabschluss: jeder 12x200 in Zweierstaffeln

Mi: 4 x 1000

Wettkämpfe: So 15.3. BBM 10 km Falkensee

Frühlingsanfang: 21. März