

## Wie gewinnt man im Rennen gegen einen ausgehungerten Eisbär?

Ganz einfach: man muss immer noch mindestens einen Läufer hinter sich lassen! Im Oktober hatte ich in der Vorrede zum vergangenen Trainingsplan vor der drohenden Eiszeit gewarnt.

Und?!?

Glücklicherweise können wir uns unseren Vorsprung nun 1x pro Woche bärensicher in der Rudolf-Harbig-Halle am Glockenturm antrainieren. Die Trainingszeit am Mittwoch von 19:00 bis 20:30 ist mit den Sportfreunden vom SC Siemensstadt geteilt. Wer es am Mittwoch nicht schafft, kann sich auch am Freitag zur gleichen Uhrzeit in die reservierte Trainingszeit der Siemensstädter einklinken. Trotzdem soll der Donnerstag als unser eigentlicher und Haupttermin im Stadion Wilmersdorf nicht unter dem neuen Angebot leiden! Bitte kommt auch am Donnerstag zahlreich! Die Sundgauer Runde ist für Bären zu belebt und ist ungefährlich. Mittelfristig könnten Wölfe zu einem Problem werden, aber zunächst verweilen sie in der Lausitz und sind noch ziemlich scheu. Um die Einstiegsfrage noch einmal aufzugreifen: Gegen einen Wolf reicht es auch, einen Dackel hinter sich zu lassen, dafür müssen wir nicht mal trainieren.

In der Halle haben wir Gelegenheit, neben dem reinen Laufen auch Kräftigungs- und Athletik-Übungen plus Lauf-ABC zu trainieren - das sollten wir nutzen! Für alle, die die Hallenbahn nicht kennen: der Boden federt. Die "richtigen" Leichtathleten tragen auch im Training oft Spikes. Wer einen Halbmarathon in Rennspikes laufen kann, kann die Rennschlappen natürlich im Hallentraining einsetzen, aber viele von uns haben mit gutem Grund ja gar keine im Schuharsenal. Ich rate zu einem eher harten, "direkten", flachen Schuh für's Hallentraining mit möglichst wenig dran.

### Woche 3.-9.1.

Mi: 10 x 200 m mit je 5 min Pause (Tempo nach Tabelle)

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen  
Startgelegenheit: So 9. Jan. BSV Winterlaufserie 10 km

### Woche 10.-16.1.

Mi: Pyramide 200-400-600-800-600-400-200 mit je 5 min Pause (auf Tempotabelle schielen)

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen  
Startgelegenheit: So 16. Jan. BSV Winterlaufserie 15 km

### Woche 17.-23.1.

Mi: 6x (5 x 200 mit je 1 min Pause) (Tempo nach Tabelle)

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen  
Startgelegenheit: So 23. Jan. 40. Winterwaldlauf Spandau 8,2 km

### Woche 24.-30.1.

Mi: 10 x 400 m mit je 4 min Pause (BBM-Teilnehmer machen halben Umfang)

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen  
Startgelegenheit: So 30. Jan. BSV Winterlaufserie 15 km; Berlin-Brandenburgische Senioren-Meisterschaften in der Rudolf-Harbig-Halle, Meldeschluss 18.1.)

### Woche 31.1.-6.2.

Mi: 10 x 200 m Staffel nach speziellem Reglement; anschließend 1 x 1000 m

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen  
So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion  
Startgelegenheit: Sa 5. Feb. Nordberliner Alpenkämpfe

**Woche 7.-13.2.**

Mi: 4x (3 x 400 m mit je 2 min Pause; zwischen den Blöcken je 5 min) (Tempo nach Tabelle)

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: Sa 12. Feb. NSF Winterbahnlauf 5000 / 10000 m

**Woche 14.-20.2.**

Mi: 8 x 200 m mit je 5 min Pause (Tempo nach Tabelle), dann nach 10 min Pause 1 x 1000 m  
Maximaltest

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

**Woche 21.-27.2.**

Mi: 3 x 1000 m mit je 10 min Pause (Tempo nach Tabelle)

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

**Woche 28.2.-6.3.**

Mi: 5 x 400 m Staffel nach speziellem Reglement; anschließend 1 x 1000 m

Do: Bis auf weiteres Sundgauer Runde; nach dem Einlaufen ggf. Aufteilung in 2-3 Gruppen

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: So 6. Mrz. 10 km durch den Britzer Garten

**Vorschau:** 20.3. Berlin-Brandenburgische Meisterschaft über 10 km von Falkensee nach Spandau.

Richtwerte für unser Hallenbahntraining					
10 km Zeit	200 m		400 m		1000 m
Pause:	lang	kurz	lang	kurz	lang
33:00	31	34	68	72	3:04
34:00	32	36	70	74	3:10
35:00	34	37	73	77	3:16
36:00	35	38	75	79	3:22
37:00	36	39	78	82	3:28
38:00	37	40	80	84	3:34
39:00	38	42	83	87	3:40
40:00	40	43	85	89	3:46
41:00	41	44	88	92	3:52
42:00	42	45	90	94	3:58
43:00	43	46	93	97	4:04
44:00	44	48	95	99	4:10
45:00	46	49	98	102	4:16
46:00	47	50	100	104	4:22
47:00	48	51	103	107	4:28
48:00	49	52	105	109	4:34
49:00	50	54	108	112	4:40
50:00	51	55	110	114	4:46