

Existieren wir noch nicht-virtuell?

Ich möchte mal eine Lanze für die zweite Halbzeit brechen. Die erste Halbzeit unseres offenen Vereins-Trainings wird auf der Bahn im Stadion Wilmersdorf bestritten. Der Pausentee zur Halbzeitpause wird unter mehr oder weniger warmen Duschen genossen. Aber abgerechnet wird immer erst nach der zweiten Halbzeit.

Das Poseidon, in dem die zweite Halbzeit stattfindet, ging mit seiner Bewirtschaftung mal ziemlich den Bach runter, aber das ist lange her, und jetzt schon sehr lange wird es zu sehr günstigen Preisen exzellent bewirtschaftet. Neben Standardangebot gibt es oft sehr gute hausgemachte Suppen als Tagesangebot, in einer Qualität, die man anderswo kaum bekommen, geschweige denn bezahlen würde. Für fast nix. Unter den Sportcasinos bekommt das Poseidon von mir mindestens drei Sterne à la Michelin.

Wir kommunizieren heute effizient über elektronische Medien, aber selbst e-mail bekommt ja schon den Ruch der Rückständigkeit. Ich wage einen Weitblick: In den nächsten Hundert Jahren wird kein Medium erfunden werden, das geeignet wäre, das Zusammenkommen der Sportler nach dem Training zu ersetzen.

Das Einbrechen des Internets in unser Alltagsleben hat uns viel Gewinn gebracht, aber auch Verluste. Persönliche Kontakte werden „verschlankt“. Im Poseidon kriegt man mal wieder was auf die Hüften.

Woche 15-21.6.

Mi: 5 x 600 plus 5 x 400 (TP jeweils 200)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: Sa 20.6. Spendenlauf der Deutschen Kinderrheumastiftung; Sa 20.6. Kontrast dazu: NIKE WE OWN THE NIGHT [Frage des Trainingsplanerstellers: Wen meinen die mit WE?]; So 21.6. Gropius Lauf für Vielfalt und Toleranz des TuS Neukölln

Woche 22-28.6.

Mi: 2x (400 (400TP) – 2000 (800 TP) – 400); dazwischen 800 SP

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

BC: So 28.6. Helios-Lauf 10 km im Grunewald

Wettkämpfe: 24./25./26.6. 5x5 Tiergarten-Staffel; So 28.6. Strausberg-Marathon

Woche 29.6.-5.7.

Mi: 4x (1000 (400 TP); 200 (400 SP))

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Woche 6-12.7.

Mi: 25 x 200 (200 TP)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

BC: Zugspitzlauf in den Nordberliner Alpen

Woche 13-19.7.

Mi: Staffel in 2er-Teams: diesmal ganz easy 10 x 500

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: So 19.7. Der 26. Havellauf

Woche 20-26.7.

Mi: zehntletzte Woche vor dem Berlin-Marathon: 4 x 2000

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: Sa 25.7. City Nacht 10 km

Woche 27.7.-2.8.

Mi: 1000 (600) 2000 (800) 3000 (1000) 2000 (800) 1000

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Woche 3.-9.8.

Mi: TWL: 6x (1000/1000)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Woche 10-16.8.

Mi: TWL 8x (800/800)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: Sa 15.8. 100 Meilen Berlin (Mauerweglauf)

Woche 17-23.8.

Mi: 3x (2000 – 400)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

BC: So 23.8. Kreuzberger Viertelmarathon (so ungefähr)

Woche 24-30.8.

Mi: TWL: 5x (2000 / 1000)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

BC: So 30.8. Mercedes-Benz-HM

Woche 31.8.-6.9.

Mi: Härtetest: 10 x 1000 (400 TP)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

BC: Sa 5.9. Straßennachtlauf von Reinickendorf

Wettkämpfe: So 6.9. Friedrichsfelder Gartenlauf

Woche 7-13.9.

Mi: TWL: 5x (1000/2000)

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: 12./13.9. 24 Stunden von Bernau

Woche 14 -20.9.

Mi: 5x200 – 3000 – 5x200

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Woche 21 -27.9.

Mi: Marathonis 4 x 1000 plus 1 x 200

So: nach Verabredung am Mommsenstadion

Wettkämpfe: So 27.9. Berlin-Marathon

Ausblick:

3.10. Erster Lauf der Säger-Serie