

Dem Frost entsprungen

Ralf Milke

Frühjahr 2006

Was für ein Jahresauftakt! Zwar war jeden Donnerstag das Fähnlein der Aufrechten vor Ort, aber trotzdem hat das erste Bahntraining 2006 erst am 9. Februar stattgefunden. Und zwar auf Neuschnee, der auf die Eisreste gefallen war!

In dieser Zeit des Kompromisslaufens wäre ein Trainingsplan nur für die Galerie gewesen. Aber das wird ja jetzt alles wieder ganz anders!!

Ein klarer Frühjahrshöhepunkt für einen großen Teil der Truppe fehlt in diesem Jahr. Einige werden Anfang Mai beim 25er starten. Der 25-km-Lauf gilt als Hauptziel für den aktuellen Trainingsplan.

Grundlage des Trainingsvorschlags sind im Mittel mindestens 5 Lauftage pro Woche. Der Donnerstag ist gesetzt. Der zweite Tempotag kann unter der Woche liegen oder auch z.B. an Sa/So mit dem langen Lauf kombiniert werden, dann allerdings ohne beim langen Lauf aufs Tempo zu drücken.

Wer weniger trainiert, sollte —wie immer— auch den Umfang an intensiven Einheiten reduzieren. Aufbauwettkämpfe ersetzen Tempoeinheiten.

20. – 26.2.

Do: 3 Serien à 6x400m mit je 200m TP (je 800m zwischen den Serien)

Do: 3x1000m (600 TP) im Sonntags-RT + 5x200m (je 2 Sek unter RT) + 1x400m (5 Sek unter RT)

Wettkampf: Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau über 10km

27.2 – 5.3.

Tempo: 1x20min TDL (etwa Stundenlauftempo)

Do: 6 Serien à 300-400-500 mit je 200m TP (je 600m zwischen den Serien) haarscharf unter 10-km-RT

Lang: 30km DL

20. – 26.3.

Tempo: wer keinen Wettkampf gelaufen ist: 10km TDL im HM-RT plus 90 Sekunden

Do: 4x2000m (800m TP), beginnen im HM-Tempo, kontinuierlich steigern auf unter 10km-RT im Letzten

Lang: 25km, davon 10 flott (flott? MRT plus 20 Sek/km)

6. – 12.3.

Tempo: 3x10min TDL mit je 3min TP (etwa Stundenlauftempo)

Do: 7x1000m (600 TP) im realistischen RT für den 19.3.

Lang: 30km DL

27.3. – 2.4.

Tempo: 1x20min TDL (etwa Stundenlauftempo)

Do: 5x1000m (400m TP) im HM-Tempo

Wettkampf: SCC Halbmarathon am 2. April

13. – 19.3.

Tempo: 7km Tempowechsellauf mit km-weise Wechsel zwischen 10-km-RT und 10-km-RT plus 40 Sekunden)

3. – 9.4.

Do: 10x800 m (je 200m TP) im 10-km-RT (wer Halbmarathon gelaufen ist, läßt es lockerer angehen)

Lang: 25km, davon 10 flott (flott? MRT plus 20 Sek/km)

10.4. – 16.4.

Tempo: 2x5km TDL im HM-RT (dazwischen 2km joggen)

Do: 2 Serien à 10x400m (200m zügige TP), je 3 Sekunden unter 10-km-RT; zwischen den Serien 1000m locker Traben

Lang: 30km, davon 10 flott

17. – 23.4.

Tempo: 6x5min TDL (je 1min TP)

Do: 2x3000m (danach je 800m TP), pro Runde ca. 2 Sek über 10-km-RT, danach 5x400m (200m TP) je 2 Sek unter 10-km-RT

Lang: 20km flott plus Ein-/Auslaufen

Wettkämpfe: Hamburg-Marathon am (23.4.); 10 km Straßenlauf Frohnau (23.4.)

24. – 30.4.

Tempo: 10km TDL im HM-Tempo plus 60 Sekunden

Do: 1x5000m HM-Tempo, nach 800m TP 3x1000m (400m TP) im 10-km-RT

Lang: 20km flott plus Ein-/Auslaufen

Wettkämpfe: Köpenicker Altstadtlauf über 10km (30.4.)

1. – 7.5.

Tempo: 2x10min TDL (3min TP)

Do: 2 Serien à 6x400m (100m TP) im 10-km-RT, dazwischen 800m joggen

Wettkämpfe: Marathon in Hannover; 25km von Berlin

**In diesem Falle,
Da sind sie alle,
Wie Riesen stark:
Denn DIESES EINE,
Macht stark die Beine:
DES HAFERS MARK.**

Sie müssen die Erfahrungen alter Weltgeher benutzen, wenn Sie Erfolg haben wollen. Der Hafer, wie ihn die Knorr'schen **Haferflocken** bieten, ist im Training des Geher's unersetzlich. **Der Meister von Südwestdeutschland 1909 im Gehen über 50 km Stöhner** (Sp. Kl. Vegetarier Karlsruhe) — er errang 1908 beim 100 km-Gehen in Karlsruhe bei hervorragender Konkurrenz den **Extrapreis für beste körperliche Verfassung** — und eine Reihe anderer Geher räumen Knorr's Haferflocken eine hervorragende Stellung in der Trainingsnahrung ein. Sie müssen unbedingt auf den Namen **Knorr's Haferflocken** achten. Verkaufsstellen teilt auf Wunsch mit

C. H. KNORR A.-G. HEILBRONN.

PLASMON

Ein leicht verdauliches, geschmackloses Eiweiß-Nährpräparat, schafft dem Körper für alle durch Sport und Gymnastik aufgebrauchten Kräfte reichlichen Ersatz.

EIN PFUND KOSTET NUR M. 2.70

Gutachten: In der ersten Zeit meiner Laufbahn als Sportsmann hatte ich häufig mit Magenleiden zu kämpfen, die eine geregelte Ernährung sehr erschwerten. In diesem Falle half mir als ein vorzügliches, kräftiges und leicht verdauliches Nahrungsmittel das PLASMON, ein Milcheiweißpräparat, das bei geringer Menge, hohen Nährwert in sich schließt u. es gestattet, verhältnismäßig große Mengen ohne Überlastung der Verdauungsorgane zu genießen und so der gesunkenen Kraft schnell wieder aufzuheben. Am besten ist es, wenn man ein paar Tage vor dem Rennen das Sinken des Kräftezustandes bemerkt, die gewöhnlichen Mahlzeiten an Menge etwas zu verringern, zur Schonung der Verdauung, und zu jeder Mahlzeit etwa 1–2 Esslöffel voll PLASMON entweder aufgekocht oder in Milch, Kakao oder Suppe verrührt, zu sich zu nehmen.
(M. Brustmann, Olympischer Sport, 1910.)

Erhältlich in allen Apotheken und Drogerien. Ausführt. Broschüre gratis. Mustercollection der Plasmonpräparate gegen Voreinsendung von M. 1.50 überallhin franco durch die

Plasmon-Gesellschaft m. b. H. Neubrandenburg i. M.