

## Sturm auf die Paläste

Die Berlin-Brandenburgische Marathonmeisterschaft findet dieses Jahr nicht beim Berlin-Marathon statt, sondern beim Schlösser-Marathon in Potsdam am 3. Juni. Wer diese Chance nicht zu ergreifen versucht, kann auch den parallel durchgeführten Halbmarathon anpeilen. In unserem Vorbereitungsprogramm sind die Donnerstage für alle gleich. Unterschiedliche Akzente werden über die zweite Tempo-Einheit und den längsten Lauf der Woche gesetzt. Die übrigen 2 bis 10 Laufeinheiten pro Woche wie üblich. Wer im Schnitt in der Vorbereitung 100 km/Woche laufen will, bekommt eine Wochen-Empfehlung. Auch als Prozent der Durchschnitts-Wochenkilometer (ohne die letzten 2 Wochen) nutzbar. Warnung: Wer deutlich unter 100 km/Woche trainiert, muss den Umfang der intensiven Einheiten reduzieren.

### 2.-8. April

Tempo: 1 min schnell / 1 min mittel für 60 Minuten (M + HM)  
Donnerstag: 6 x 1000 (400 TP) + 5 x 400 (400 TP), Serienpause 1000 m. 1000er im aktuellen 10 km-RT; 400er 4 bis 8 Sek/Runde schneller.  
Lang: 30 km (M); 20 km (HM)  
Umfang: 90

### 9.-15. April

Tempo: 10 km MRT (M); 2 x 20 min hart (HM)  
Donnerstag: 8 x 1000 (200 TP) im 10 km-RT + 2 Sek/Runde  
Lang: 30 km (M); 25 km (HM)  
Umfang: 90

### 16.-22. April

Tempo: 2 min schnell / 2 min mittel für 60 Minuten (M + HM)  
Donnerstag: 3 x 2000 (800 TP) + 5 x 600 (400 TP), Serienpause 1200 m. 2000er im aktuellen 10 km-RT; 600er 4 bis 8 Sek/Runde schneller  
Lang: 32 km (M); 28 km (HM)  
Umfang: 100  
Berlin-Cup: am 21. April 25. Pankower Frühlingslauf über 12,5 km

### 23.-29. April

Tempo: 12 km MRT (M); 2 x 5 km HMRT + 30 Sek (HM)  
Donnerstag: 6 x 1000 (600 TP); 10 km-RT minus 2 bis 4 Sek/Runde  
Lang: 32 km (M); 30 km (HM)  
Umfang: 90  
Berlin-Cup: am 29. April 30. Jedermannlauf in Tegel über 10 km

### 30. April - 6. Mai

Tempo: 14 km MRT (M + HM)  
Donnerstag: 3 x (2000 [400 TP] 600 [400 TP] 400), Serienpause 1200 m. 2000er im 10 km-RT, 600er und 400er 4 bis 8 Sek/Runde schneller. Wer Wettkampf läuft, nur 2 Serien.  
Lang: 35 km (M); 25 km (HM)  
Umfang: 110  
Berlin-Cup: am 5. Mai 25. Wuhletal-Lauf über 15 km  
Wettkampfgelegenheit: 25 km von Berlin

**7.-13. Mai**

Tempo: 16 km MRT (M); 2 x 5 km HMRT (HM)  
Donnerstag: 4000 (4 Rd.) 3000 (3 Rd.) 2000 (2 Rd.) 1000; im HM-RT beginnen, im  
5 km-RT beenden  
Lang: 35 km (M); 25 km (HM)  
Umfang: 100

**14.-20. Mai**

Tempo: 10 km HMRT + 1 Min (M + HM)  
Donnerstag: 4 x 2000 (800 TP); 10 km-RT  
Lang: 35 km (M); 25 km (HM)  
Umfang: 120

**21.-27. Mai**

Tempo: 16 km MRT (M); 2 x 5 km HMRT (HM)  
Donnerstag: 12 x 700 (100 TP) zwischen 10 km-RT und HM-RT  
Lang: 20 km (M); 20 km (HM)  
Umfang: 80  
Berlin-Cup: am 26. Mai 21. Straßennachtlauf von Reinickendorf in Wittenau über 10 km

**28. Mai - 3. Juni**

Tempo: 3 x 1 km im Sonntags-RT  
Donnerstag: Trimm-Trab plus 3 Steigerungsläufe oder ganz frei  
Wettkampf: Marathon oder Halbmarathon in Potsdam  
Umfang: 40  
Berlin-Cup: am 30. Mai 12. Steglitzer Volkslauf über 6 km oder wer nichts besseres  
vorhat: am 3. Juni 24. Lichtenrader Meile über 15 km