Mittwoch?

Alle haben es mitbekommen. Minderbegabte Verwaltungsangestellte haben uns nach über 20 Jahren am Donnerstag ab 18 Uhr in eine scheinbar unvereinbare Opposition zu Fussballern gebracht, an denen wir uns niemals in all den Jahren ernsthaft gestört haben. In der öffentlichen Verwaltung gibt es viele, die voll ausgelastet oder vielleicht sogar überlastet sind. Das sind die Konstruktiven, die sich einbringen, manchmal sogar aufreiben. Es gibt genau so viele, die eigentlich gar nichts beizutragen haben, die keine Lust und kein Interesse haben, und die sich deshalb ihren Lebensinhalt darin suchen, die Konstruktiven zu behindern. Daneben gibt es diejenigen Aufstrebenden, die durch Beflissenheit ausgleichen wollen, was ihnen an Befähigung fehlt. Dieser Sorte ist der Verwaltungsapparat hilflos ausgeliefert.
Nach Umfrage sieht es so aus, dass wir auch mit dem Mittwoch leben können. Also voraus in die Zukunft! In diesen Umbruchszeiten beschränkt sich die Trainingsempfehlung auf das gemeinsame Bahntraining.

19.-25.3.
Bahn 400-1000-400-1000-400-1000-400-1000-400 mit je 400 TP (1000er in 10er-RT; 400er 6 s schneller pro Runde)
Wettkampfoption So 25.3. Birkenwäldchenlauf (BC)

26.3.-1.4.
Bahn Vor-HM-Programm: 2000 – 1500 – 1000 – 500 m (die 1500 im 10 km-Tempo; 2000 m plus 5 s/km; 1000 m minus 5 sec/km; 500 m minus 10 s/km) (TP: 1000 – 800 – 500 m)
Wettkampfoption So 1.4. Berliner Halbmarathon

2.-8.4.
Bahn für die Hamburg-Marathonis:
15 km TWL: 5 x Wechsel 2000 schnell/1000 langsamer; schnell = MRT minus 10 sec/km, langsamer = MRT plus 20 sec/km; wer keinen Marathon ansteuert, läuft 2000 im 10-km-Tempo, macht eine sehr langsame 600-m-TP und erreicht den Start zu den nächsten 2000 m mit den gleichschnellen TWL-Läufern

9.-15.4.
Bahn hatte das irgendwer kapiert? also veränderte Variante:
15 km TWL: 8 x Wechsel 1000 schnell/1000 langsamer; schnell = MRT minus 15 sec/km, langsamer = MRT plus 20 sec/km; wer keinen Marathon ansteuert, läuft 10-km-Tempo, macht eine sehr langsame 600-m-TP und erreicht den Start zu den nächsten 1000 m mit den gleichschnellen TWL-Läufern
Wettkampfoption Sa 14.4. Pankower Frühlingslauf (BC)

16.-22.4.
Bahn 20 x 400 (200 TP); 10er-RT minus 4s/Rd.
Wettkampfoption Sa 21.4. BBM 5000/10000 Vehlefanz; So 22.4. Jedermannlauf in Tegel (BC)

23.-29.4.
Bahn 8 x 1000 (200 TP); 10er-RT + 5 sec
Wettkampfoption Sa 28.4. Berliner Berglauf (BC); So 29.4. Straßenlauf durch Frohnau

30.4.-6.5.
Bahn 6 x 1000 (400 TP) (10er-RT) - 1000 Pause - 5 x 400 (400 TP) 4-8 s/Rd. schneller
Wettkampfoption Sa 5.5. Wuhletal-Lauf (BC); So 6.5. BIG 25 Berlin

7.-13.5.
Bahn 6 x 1000 (600 RT) 5-10 s/km schneller als 10er-RT
Wettkampfoption Sa 12.5. AVON-Frauen-Lauf

14.-20.5.
Bahn 12 x 700 (100 TP) zw. 10er und HM-RT
Wettkampfoption Do 17.5. 100 km Berlin-Staffel (mit Weltrekordversuch!!!)

21.-27.5.
Bahn wir sehen uns in Moabit. Moabit ist Beste! www.http://doa21.biz/moabit/
Wettkampfoption Mi 23.5. statt Training: Berlins Meisterin und Meister aller Klassen (MaK); Mo 28.5. 4. Run of Spirit in Spandau