

DIES WIRD EIN SCHNELLER SOMMER. DER PSB 24 IM JAHR 2005.

CARSTEN SCHULTZ

Wieder versuchen wir, den Sommer über Tempo aufzubauen, das die meisten von uns dann im Herbst in das Marathontraining mitnehmen wollen werden.

Als gemeinsamen Wettkampf in dieser Zeit haben wir vor allem die Staffel am Tollensesee, vielleicht finden am Ende dieses Zeitraums auch wieder viele den Weg nach Neukölln auf die Bahn.

TRAININGSPLANGERÜST

Der Plan enthält außer der Donnerstags Einheit jeweils eine Vorschlag für eine weitere schnelle Einheit. Einen langen Lauf am Wochenende machen die meisten von uns ohnehin routinemäßig, seine Länge und Intensität sind an den Rest der Woche anzupassen und hängen davon ab, was für Pläne man für den Herbst hat.

Die Woche ist dann mit Dauerläufen aufzufüllen. Dabei geht dieser Plan von 80km pro Woche oder mehr aus. Wer weniger läuft, tut gut daran, auch die intensiven Einheiten etwas zu kürzen. Wer täglich läuft, kann hingegen auch gelegentlich eine dritte Tempoeinheit einbauen.

Auf geht's!

KW 17, 25. 4.-1. 5.

Donnerstag: 8x800m I, 600m TP

KW 18, 2.-8. 5.

Himmelfahrt lässt uns Donnerstag nicht auf die gewohnte Bahn, auch die Stolpertruppe lässt uns im Stich. Eine hervorragende Gelegenheit zur Regeneration. Wer die Zeit lieber zum Training nutzen möchte, baut ein paar Antritte in einen Dauerlauf ein und sucht sich vielleicht einen Berg für ein paar Bergsprints.

Donnerstag: kein gemeinsames Bahntraining

KW 19, 9.-15. 5.

Wenn auch für den Marathonläufer ungewohnt, ist ein 3000m-WK doch ein guter Ersatz für eine Intervalleinheit.

1. Tempoeinheit: Intensives Fahrtspiel oder 3000m-WK

Donnerstag: 4x(3x200m R, 200m TP, 400m R, 600m TP)

Wettkämpfe:

11. 5. BSV-Laufserie, 3000m

KW 20, 16.-22. 5.

Wer einmal etwas anderes sehen möchte, kann am Mittwoch im Anschluss an den BSV-Lauf im Hubertusstadion bei den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 3000m Hürden zuschauen. Teilnehmen wird von uns ja eher niemand.

1. Tempoeinheit: int. FS oder 5000m-WK

Donnerstag: 3-4x(3x400m R, 400m TP), 800m Serienpause

Wettkämpfe:

18. 5. BSV-Laufserie, 5000m

21. 5. AVON-Frauenlauf¹

KW 21, 23.-29. 5.

1. Tempoeinheit: kurze schnelle Abschnitte in einem Dauerlauf, ähnlich unseren 200ern und 400ern

Donnerstag:

10km bis 38min: 5x1400m I, 800m TP

10km bis 44min: 5x1200m I, 600m TP

10km über 44min: 6x1000m I, 600m TP

Wettkämpfe:

25. 5. BSV-Laufserie, 10000m

29. 5. Rund ums SEZ², 10km

KW 22, 30. 5.-5. 6.

Am Donnerstag ist auf dem Hubertussportplatz ein Sportfest des BSC, so dass wir ausweichen müssen.

1. Tempoeinheit: 20min T

Donnerstag: gemeinsames FS im Grunewald

Wettkämpfe:

2. 6. BSC Abendsportfest³

KW 23, 6.-12. 6.

Wir versuchen, am Tollensesee einen schönen Ausflug mit guten Platzierungen zu verbinden.

1. Tempoeinheit: 20min T

Donnerstag:

Staffelläufer: 3x1000m 10km-RT, 1200m TP, 3x200m R, 200m TP

andere: 6x1000m I, 600m TP

Wettkämpfe:

11. 6. Tollensesee-Lauf⁴

¹<http://www.scc-events.com/events/frauenlauf/2005/>

²http://www.ron-hill.de/RH_veranstalt.html

³<http://wulf.arnold.bei.t-online.de/Ausschreibung%202005/ausschreibung%2002.06.05%20Abendsportfest.htm>

⁴<http://www.svturbine-lauf.de/>

KW 24, 13.-19. 6.

Einige von uns werden wohl wieder mit Kollegen im Tiergarten sein. Hoffentlich geht das verletzungsfrei ab.

1. Tempoeinheit: 6x1000m I, oder 5km-WK

Donnerstag: 4x bis 5x 2000m T, 200m zügige TP

Wettkämpfe:

15./16. 6. Tiergartenstaffel⁵

KW 25, 20.-26. 6.

1. Tempoeinheit: 200er bis 400er ungefähr im R-Tempo, auf der Bahn oder nach Gefühl auf der Straße

Donnerstag: 4x bis 5x2000m, 200m zügige TP, mit T-Tempo beginnen, bis 10km-RT steigern.

KW 26, 27. 6.-3. 7.

Das Sportfest bei den NSF, die sich sicher freuen, wenn wieder eine Horde von gelben Hemden auftaucht.

Donnerstag: 10.000m-WK⁶

5km-WK		10km-WK		R		I			T
	km		km	200	400	1000	1200	1400	km
14:55	2:59	31:00	3:06	32.6	65.2	2:58	3:34	4:09	3:14
15:24	3:05	32:00	3:12	33.7	67.4	3:03	3:40	4:17	3:20
15:54	3:11	33:00	3:18	34.8	69.6	3:09	3:47	4:24	3:26
16:23	3:17	34:00	3:24	35.9	71.7	3:14	3:53	4:32	3:32
16:52	3:22	35:00	3:30	37.0	73.9	3:20	4:00	4:40	3:38
17:21	3:28	36:00	3:36	38.0	76.1	3:25	4:06	4:47	3:44
17:50	3:34	37:00	3:42	39.1	78.2	3:31	4:13	4:55	3:50
18:20	3:40	38:00	3:48	40.2	80.4	3:36	4:19	5:02	3:56
18:49	3:46	39:00	3:54	41.3	82.6	3:41	4:26	5:10	4:02
19:18	3:52	40:00	4:00	42.4	84.7	3:47	4:32	5:17	4:07
19:47	3:57	41:00	4:06	43.4	86.9	3:52	4:39	5:25	4:13
20:15	4:03	42:00	4:12	44.5	89.0	3:57	4:45	5:32	4:19
20:44	4:09	43:00	4:18	45.6	91.1	4:03	4:51	5:40	4:25
21:13	4:15	44:00	4:24	46.6	93.3	4:08	4:58	5:47	4:31
21:42	4:20	45:00	4:30	47.7	95.4	4:14	5:04	5:55	4:37
22:11	4:26	46:00	4:36	48.8	97.5	4:19	5:11	6:02	4:42
22:40	4:32	47:00	4:42	49.8	99.7	4:24	5:17	6:10	4:48
23:08	4:38	48:00	4:48	50.9	1:42	4:29	5:23	6:17	4:54
23:37	4:43	49:00	4:54	52.0	1:44	4:35	5:30	6:25	5:00
24:06	4:49	50:00	5:00	53.0	1:46	4:40	5:36	6:32	5:05

TABELLE 1. Wettkampftempo und Trainingstempo nach Daniels

Jeder Sportsmann

der sein Training ernst nimmt, der bei sorgfältiger Vorbereitung zur **Höchstleistung** nichts außer Acht lassen will, **muß unbedingt Wormser Weinmost täglich genießen.**

Bedeutende Wettgeher und andre Sportleute wie **Em. Roth, Joe Edwards, Herm. Müller, M. Brustmann, Wilmesmeier, Nippe, Reiche, Rehayn u. a.** schätzen den natürlichen, unvergohrenen (alkoholfreien), gehaltreichen und anregenden Traubensaft besonders und erachten ihn als wesentliches Hilfsmittel zur Erhaltung ihrer Dauerspannkraft. **Dies bestätigen mehrere Ärzte, die auf sportlichem Gebiet führend und vorbildlich wirken.** W. Weinmost ist auch ein hochedles Tafelgetränk, ferner tausendfach erfolgreich bewährt im Kurgebrauch bei Erwachsenen und Kindern. (Riesling, Muskateller, Portugieser-Rot, Tokayer, Liebfrauenmilch, Burgunder-Rot, Borsdorfer).

Berichte und Literatur durch die **Deutsche Weinmostkellerei**

J. Lampe & Co. G. m. b. H. Worms a. Rh. 2a.
3 Mal Grand Prix (Paris, London, Brüssel und viele Goldene Medaillen).

Wilh. Jul. Teufel, Fabrik chirurg. u. Stuttgart.
orthopäd. Artikel

Zur ersten Hilfe bei sportlichen Unglücksfällen, wie Blutungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Knochenbrüchen und allen anderen Verletzungen eignet sich ganz hervorragend

Teufel's Klebro-Binde D.R.M.Sch.-E.W.Z.

Klebrinde, elast.-poröse Rollbinde, in Wasser unauflöslich u. auch bei wochenlang. Liegenlassen d. Verbandes nicht haatreizend. Äußerst bequem u. sauber. Jeder Laie vermag m. Klebro-Binde sofort einen sichergemachten Verband anzulegen. Erhältlich in 4 m langen Stücken, 1 1/2"-10cm breit in Pergament-Packung oder 2 m lang und 1 1/2"-8cm breit in Blechfolien. Kein Heber, Wandlerer, Tourist, vor allem kein Sportplatz sollte ohne Klebro-Binde sein, welche ein geradezu unverwundliches Verbandmittel ist.

Teufel's Olympia-Suspensor

hat gegenüb. ander. Suspensoren d. Vorzug eines massiven u. damben Tragereisels, das das Scrotum (Hodensack) nicht nur umfaßt, sondern es auch in aller richtiger Weise hebt u. vor Druck u. Reibung an ander. Körperteilen u. an Kleidungsstücken vollkomm. schützt. Schwelldügel u. Wendelaufen (Wolfe) sind ausgeschlossen. Teufel's Olympia-Suspensor ist seit Jahren im jeden Mann besonders für Sportsmen.

Teufel's Mars-Gamasche D.R.P. Anst.-Pat. D.R.G.M.-E.W.Z. D.R.M.Sch.

Andauernd selbstelastische Wickelgamasche ohne Gummri. Einfachstes Anlegen. Vorzüglich. Sitz. Angenehm. Tragen. Porös. Wasserdicht imprägniert. Dauerhaft. 3 Größen: Für Herren. Für Damen u. Kinder. Keine Wolle. 3 Farben. Wegen ihrer Vorzüge von vielen Sportsmen gerühmt. Sie eignet sich vorzüglich für Touristen u. auch für Wettkämpfer während der unglücklichsten Jahreszeit. Erhältlich in allen besseren Sanitäts- u. Sport-Geschäften. Man achte auf **Teufel's** ahmungen zurück. Direkte Versand an Private findet seitens der Fabrik nicht statt. Ausführliche Prospekte auf Wunsch kostenlos durch obige Fabrik.

PSB 24 dankt seinen Sponsoren

⁵<http://www.scc-events.com/events/teamstaffel/2005/>

⁶<http://home.arcor.de/NSF/veranstaltungen.htm>