

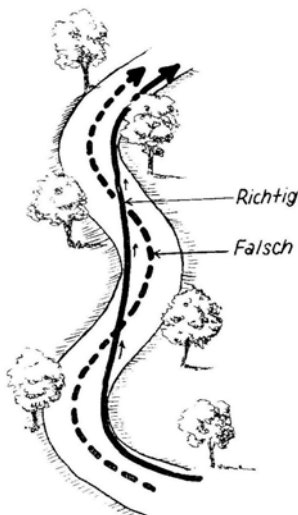
# 1:44, 1:20 (ohne Worte)

**PSB 24 trainiert weiter bis zum Team-Halbmarathon Rund um den Britzer Garten.**

Zuerst die gute Nachricht: der Eislaufbetrieb inklusive Streulicht beginnt schon am 14. Oktober. Dann die noch bessere: das Training wird hart! Aber wir werden nicht übertreiben. Für viele von uns heißt es, das hohe Niveau aus der Marathonvorbereitung noch für die Spätsaison auszunutzen. **Dazu reicht eine intensive Trainingseinheit pro Woche.** Am Donnerstag! Zwei lange Läufe um 30 km während dieser Trainingsphase, damit die Gewöhnung an lange Distanzen nicht brachfällt. Gelegentlich ein schneller Abschnitt, oder ein Fahrtspiel verpackt in einen Dauerlauf. Ansonsten Laufen. Wenn alles ganz perfekt aufgeht, ist die Überschrift keine Übertreibung.

## Donnerstags-Vorschau:

- 12. Okt.** 1 x 5000 m HM-Tempo (danach 800 m TP) plus 5 x 400 m (je 200 m TP)  
5 Sekunden unter 10 km-RT
- 19. Okt.** 10 x 400 m (je 400 m TP) 4 sec unter 10 km-RT plus 10 x 200 m (je 200 m TP)  
4 sec unter 10 km-RT
- 26. Okt.** 1 x 5000 m HM-Tempo (danach 800 m TP) plus 3 x 800 m (je 400 m TP)  
10 km-RT
- 2. Nov.** 6 x 1000 m (600 m TP) 10 km-RT minus 5 Sekunden  
oder:  
25. Wuhlheide-Marathon mit Halbmarathon und 10 km-Lauf am 5.11.06. Fast schon Kult.  
<http://www.wuhlheide-marathon.de/>
- 9. Nov.** 1 x 5000 m HM-Tempo (danach 800 m TP) plus 3 x 1000 m (je 400 m TP)  
10 km-RT
- 16. Nov.** 3 x 2000 m (800 m TP) 10 km-RT
- 23. Nov.** 5 x 1000 m (400 m TP) HM-Tempo



**Sonntag, 26.11.2006 Mannschafts- Halbmarathon  
Rund um den Britzer Garten.**

Abbildung:  
Aus der Schriften-Reihe des Fachamtes Leichtathletik im  
Deutschen Reichsbund für Leibesübungen, Heft 4, Marathonlauf.  
Von H.W.v.d.Planitz. Berlin, 1936.