

# Wettkampfsaison

Jetzt sind wir mittendrin. Und für uns bedeutet das natürlich auch Veranstaltungs-Saison. Neben Havellauf und unserem kleinsten Volkslauf Berlins, dem Meister aller Klassen, haben wir jetzt auch den Spendenlauf der Kinder-Rheumastiftung übernommen als PSB-Veranstaltung. Die Abteilung kriegt dafür auch etwas. Das aktive Mitmachen bei solchen Läufen, selbst wenn selbst nicht an der Startlinie steht, hat die Belohnung in sich schon inbegriffen.

Am 25.5. steht zunächst der 10. Lauf „Meister Aller Klassen“ auf dem Kalender mit spektakulären Sportlern am Start und vielen spektakulären (geradezu schon legendären!) am Rand der Bahn.

Am Ende dieses Abschnitts in unserem unendlichen Trainingsplan sind wir schon wieder in der 10-Wochen- Direktvorbereitung für den Berlin-Marathon.

## Woche 30.5. – 5.6.

Mi 7 x 1000 (TP aufsteigend 100-200-300-400-500-600)  
So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion  
BC 1.6. Steglitzer Volkslauf; 5.6. Lichtenrader Meile  
Wettkampf 4.6. 3. Berliner Spendenlauf der Kinder-Rheumastiftung

## Woche 6.-12.6.

Mi 20 x 300 (je 100 TP)  
So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion  
Wettkampf Offene BBM (Sen.) in Brandenburg a.d.Havel (800, 1500, 5000)

## Woche 13.-19.6.

Mi 6x (100-200-300-400) mit je 100 TP; je 400 Serienpause  
So Lauftreff in Neuenhagen bei Berlin  
BC 18.6. Hohenschönhauser Gartenlauf

## Woche 20.-26.6.

Mi (Ralf ist in Tübingen) 6 x 1000 (600 TP)  
So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion  
BC 26.6. Helios Grunewaldlauf

## Woche 27.6 – 3.7.

Mi 15x 400 (200 TP)  
So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion

## Woche 4. – 10.7.

Mi 5 x 1000 (200 TP)  
So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion  
BC 8.7. Zugspitzlauf

## Woche 11. – 17.7.

Mi 10x 400 (200 TP) plus 1x 2000  
So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion  
Wettkampf 17.7. 27. Havellauf

## Woche 18. – 24.7.

Mi 3x (2000(400 TP)400); je 600 TP  
So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion

**Woche 25. – 31.7.**

Mi (Ralf ist unterwegs) TWL über 30 Runden (400/400)

So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion

Wettkampf 24. – 28.7. Baltic Run Etappenlauf über 333 km

**Woche 1. – 7.8.**

Mi TWL über 32 Runden (800/800)

So nach Absprache um 10:30 am Mommsenstadion

*Ralf*