

## Trainingsplan für SCC Maulwürfe am 02.11., 07.11., 09.11. und 14.11.

### **Samstag 02.11.**

#### Seenrunde bis Krumme Lanke (16,5 km)

Durch die Sportanlagen zum Auerbacher Tunnel, Gymnastik am Hundekehle See, nördlich am Grunewaldsee, Fennlurch und Krumme Lanke vorbei, auf der südlichen Seite zurück. Freies Tempo ab Reitclub Grunewald (nach Überqueren des Hüttenwegs), Sammeln nach dem Auerbacher Tunnel und gemeinsam zurück zum Stadion. 3 x Steigerungslauf auf der Harbigstraße

### **Donnerstag 07.11.**

#### Westend mit 2x Rominter Allee (10 km)

Vom Mommsenstadion durch Waldschulallee bis Bhf. Heerstraße, durch Preußenallee bis Steubenplatz, Gymnastik Ecke Olympische Straße, links durch die Reichsstraße runter bis Spandauer Damm, links bis zur Rominter Allee. Ab Ecke Murellenweg 1 km Tempo die Rominter Allee hoch bis Olympischer Platz, kurze Pause und sammeln, links in die Olympische Straße bis Westendallee, am griechischen Restaurant links durch die Westendallee und Reichsstraße wieder bis zum Ausgangspunkt der Rominter Allee, noch einmal 1 km Tempo bis Olympischer Platz. Der Trakehner Allee folgen, an der Friedhofsgärtnerei links in die Heilsberger Alle und dann links in die Sensburger bis Heerstraße. Über Jafféstraße zurück zum Stadion.

### **Samstag 09.11.**

#### Grunewald mit 5 km Runde (18 km)

Harbigstraße, vor SC Brandenburg rechts durch Maikäferpfad zur Teufelsseechaussee. Links zum Parkplatz Teufelsberg, dann rechts den kleinen Weg unterhalb des Drachenbergs zurück zum Parkplatz an der Waldschulallee. Nach links bis Biker's Corner, dort Gymnastik. Zum Ausgangspunkt der 5 km Runde laufen, dann die 5 km Runde im Uhrzeigersinn (Diejenigen, die am 31.11. die 5 km im Stadion nicht mitlaufen konnten, laufen heute „volle Kanne“, stoppen ihre Zeit selber und sagen sie mir später an. Alle anderen laufen die Runde im normalen Trainingstempo.) Anschließend rechts den Teltower Weg hoch, oben nach rechts Richtung Dahlemer Feld, hinter dem Dahlemer Feld links bis E-Gestell und dann nach rechts bis Hüttenweg, links in den Hüttenweg und über Krone zurück zum Stadion.

### **Donnerstag 14.11.**

#### Dahlemrunde (12,5 km)

Vom Stadion über Eichkampstraße zum Bahnhof Grunewald, am Ende der Unterführung Gymnastik. Über Fontanestraße und Hagenstraße zum Roseneck. Durch die Rheinbabenallee bis Wilder Eber (910 m Tempo), über Pacellialle und Im Dol zurück zur Clayallee. Über die Straße und dann rechts bis zur Pücklerstraße. Von hier bis Goldfinkweg und dann rechts bis zum Dünkelbergsteig noch mal 900 m Tempo. Dann über Waldmeisterweg, Wildpfad und Griegstraße bis zur Königsallee. Überqueren und über Oberhaardter Weg, Douglasstraße und Auerbacher Straße zum Bahnhof Grunewald. Über Hornisgrund und Kühler Weg zurück zum Stadion.

**Viel Spaß beim Training!**