

Greif Club, Postfach 1247, D-38712 Seesen

Martin Chaim Seymann
Praterstraße 42/1/4
A 1020 Wien

Mitglieds Nr.: 11076	Trainingsplan: T5H
Jahrgang: 1965	Höchstpuls: 196
Status: Aktives Mitglied	
Email: martin.seymann@chello.at	
Aktuelle Zielzeit über 10 km:	53:00 min
Umfang:	100%
Tempo reduziert um:	0 Stufe(n)
Club-Login-Kennwort:	fl1wsal
Dein aerober Bereich:	bis ca. 167 Puls
Treuebonus für Rechnung:	0.00 Euro
Kein Joker gesetzt	
Deine Änderungen berücksichtigt bis:	17.08.2011 7:30 Uhr
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Es geht jetzt schon wieder mächtig zur Sache und dir wird auch in dem kommenden Monat nichts geschenkt. Es stehen nun auch diverse Halb- und Marathonläufe an. Es fällt auf, dass besonders der Frankfurter Marathon immer beliebter wird. Ich habe nun überhaupt nichts gegen dieses Rennen, aber es zu bestreiten ist innerhalb unserer Saisonplanung ein Fehler.

Es ist für dich deutlich besser einen frühen Marathon zu absolvieren. Den läufst du mit einer frischen Form im Gegensatz zum Frankfurter, der mit einer alten Form gelaufen werden muss. Grundsätzlich hat man mit einer frischen Form mehr Aussicht auf Erfolg, das zeigt die Statistik.

Aber es ist noch etwas dabei nicht zu vergessen: Ab 14 Tage nach einem Marathon erreichst du noch einmal eine Hochform auf den kürzeren Strecken unterhalb der Länge des Marathons. Die kannst du noch wunderbar ausnutzen nach Marathons wie Berlin, Köln, München und Essen, aber nicht mehr nach Frankfurt. Am Ende der Saison stellt sich kaum noch ein richtiger Formhöhepunkt ein. Und wenn doch, dann sind schon alle wichtigen Rennen gelaufen.

Leider gibt es zu meinem Unbehagen auch noch eine ganz besondere Falle, in die praktisch nur Greif-Club-Mitglieder im ersten Jahr hineingeraten. Bei denen stellt sich nur ziemlich flach ein gewollter Saisonformrhythmus ein. Der Grund ist die Überdeckung des Formverlaufs durch die Leistungsverstärkung aufgrund des neuen effizienten Trainings nach dem Erstbezug unser Trainingspläne.

Es geht scheinbar das ganze Jahr vorwärts und die Neulinge reißen dann vielleicht auch noch im November etwas um. Jetzt haben sie die Erfahrung gemacht und meinen, dass sie nun das Training in allen seinen Fassetten kennen. Viele lassen sich von dieser Scheinerkenntnis leiten und kündigen den Trainingsplan. Das erlernte Verfahren nutzen sie auch im kommenden Jahr und sind völlig verwundert, dass es dann nicht mehr so klappt wie im Vorjahr. Die Planbezieher aber machen weiter im vorgegebenen Rhythmus und freuen sich, dass es auch im zweiten Jahr noch schöne Leistungsanstiege gibt.

Bei den Erstgenannten kommt dann aber das böse Erwachen. Es ist eine altbekannte Tatsache, dass dein Körper dir ein Jahr zu hartes Training schenkt und darauf auch noch mit überdurchschnittlichen Leistungszuwächsen reagiert. Aber im darauf folgendem Jahr hustet er dir was. Wie Blei hängen dir die Knochen runter und du wunderst dich, dass heute nichts geht, was gestern noch so locker ging.

Die Schlaun lernen und ziehen ihre Schlüsse daraus. Andere bleiben stupide bei der Meinung: Was letztes Jahr ging, muss auch dieses Jahr möglich sein. Ein mir bekannter Läufer lief in einem Jahr unter dem Regiment eines hochintensiven Trainings (nicht meines!) ganz hervorragende Zeiten. Im Folgejahr wiederholte er dieses Programm und es folgte ein Zeitendesaster. Er kam nicht einmal mehr in die Nähe seiner Rekorde aus dem Vorjahr. Er lies aber dennoch nicht von dem hochintensiven Training und wurde noch schlechter.

Als ich ihm dann einmal seine Trainingsfehler erklärte, wechselte er kurzfristig in mein Programm. Aber schon nach vier Wochen drehte er abermals das schnelle Rad und versagte wieder. Er gab dann den Leistungssport auf, schwärmt aber immer noch von seinem damaligen tollen hochintensiven Training. Damit du keine falschen Schlüsse ziehst: Eine dauerhafte Leistungsstagnation kannst du dir nur durch tägliches zu intensives Training zuziehen. Und es ist durch eine einmonatige Regeneration reversibel.

Mit herzlichen Grüßen nach Wien, dein Peter.

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 29.08.2011-25.09.2011, Club-Login-Passwort: fl1wsal Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 78.0, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4 Gewichts-Reduzierung noch: 0.0 kg, Glückwunsch, Dein Zielgewicht ist erreicht!</p>	<p>Aktuelle Tempo-Steuerzeit: 5 km 26:00 / 10 km 53:00 min Umfang: 100%, Vorübergehende Tempo-Reduzierung um 0 Stufen Max. Herzfrequenz: 196 Längste aktuell mögliche Strecke: 25 km, Niveau-Ziel: 25 km Langfrist-Ziel: MA 3:59</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tag	Trainingsprogramm Woche 45 vom 29.08.2011 - 04.09.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 29.08.11	Wenn du am vergangenen Wochenende einen Wettkampf hattest, solltest du heute 13 - 17 km regenerativen Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km laufen. Pulsbereich 122 - 128. Ansonsten sollte sich das Training der letzten vier Wochen schon auszahlen, darum geht es heute lang zur Sache: 18 km Tempo-Dauerlauf zwischen 5:44 und 5:31 min/km. Versuche nach Möglichkeit an die schnellere Zeit zu kommen. Pulsbereich 163 - 171. Heute ist Kampf angesagt. Anschließend Testotrainning.			
Dienstag 30.08.11	Pause.			
Mittwoch 31.08.11	Lange Treppe runter! 5000 m in 27:30, 4000 m in 22:00, 3000 m in 16:30 min. Min/km-Tempo 5:30. Mit 2000 m Trabpause nach dem 5000er und 1500 m nach dem 4000er. Alle Tempoteile werden in der gleichen Geschwindigkeit gelaufen. Pulsbereich 161 - 169. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse das erste Tempostück entfallen. Infos zur Langen Treppe runter hier: http://greif.de/langtreppe.html . Anschließend Testotrainning!			
Donnerstag 01.09.11	Pause.			
Freitag 02.09.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 03.09.11	25 km extensiver Dauerlauf mit 8 km Endbeschleunigung in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 167. Peitsche geben am Ende!			
Sonntag 04.09.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 46 vom 05.09.2011 - 11.09.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 05.09.11	Formtest: 10 km Tempo-Dauerlauf zwischen 5:31 und 5:26 min/km. Pulsbereich 165 - 171. Das ist ein Test, bleibe nicht über dem vorgeschriebenen Zeitrahmen. Wenn das klappt, bist du auf dem richtigen Weg. Du darfst aber heute auch deutlich schneller sein. Im Läuferjargon heißt das: Der Trainer will Blut sehen! Dafür kein Testo-Training heute.			
Dienstag 06.09.11	Pause.			
Mittwoch 07.09.11	Willst du ein Wunder vollbringen, Martin Chaim? Dann laufe diese Einheit genau so schnell wie die am Wochenanfang: 10 km mit 17 x 400 m in 2:06 min mit 200 m Temporeduktion. Pulsbereich schnell 167 - 177, langsam 153 - 165. Bei dieser Einheit geht es im Gegensatz zu den Wiederholungsläufen darum, eine möglichst schnelle Endzeit zu erzielen. Die Zeit-Vorgabe über 400 m ist exakt einzuhalten. Während der 200 m Temporeduktion solltest du langsamer laufen, aber so schnell, dass du auch noch eine möglichst schnelle Endzeit erzielst. Infos zum Tempoturn 17 x 400 m hier: http://greif.de/turn400.html			
Donnerstag 08.09.11	Pause.			
Freitag 09.09.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 10.09.11	25 km extensiver Dauerlauf mit 10 km Endbeschleunigung in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 167. Heute kannst du am Ende noch einmal alles aus dir herausholen. Danach ist Schluss mit den Endbeschleunigungen.			
Sonntag 11.09.11	30 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Damit endet die Umfangsvorbereitung. Anschließend bezieht sich dein Plan auf Strecken bis 21,1 km.			
Wochen Fazit				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

Tag	Trainingsprogramm Woche 47 vom 12.09.2011 - 18.09.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 12.09.11	Ab heute entwickeln wir deine Fähigkeiten auf den Strecken bis HM schneller zu laufen: Wir beginnen mit dem Gummiband-Training und dem Ziel, dass du 15 km im Halbmarathon-Renntempo durchlaufen kannst. (Bitte beachte: Wenn du Tempostufen zur Schonung hast, stimmen natürlich deine HM-Zeiten auch nicht.) Du beginnst nach dem Einlaufen mit dem 5:30 min/km-Tempo. Das läufst du solange, bis du es nicht mehr halten kannst. Und zwar ist das dann gegeben, wenn du erstmals einen 400 m-Abschnitt 2 sec langsamer gelaufen bist, als die geplanten 2:12 min/400 m oder mehr. Dann läufst du einen Pausenabschnitt ohne stehen zu bleiben mit 400 m in 2:45 min, anschließend wieder 400 m in 2:12 min. Wenn du die hinter dir hast kommt wieder ein Pausenteil, indem du 400 m ohne stehen zu bleiben langsam in 2:45 min/400 m läufst. Dann wieder 400 m in 2:12 min. Das machst du so lange weiter, bis du die ganzen 15 km im Tempo von 2:12 min durchgelaufen bist. Die Pausenteile zählen nicht für die 15 km.			
Dienstag 13.09.11	Pause.			
Mittwoch 14.09.11	6 x 1000 m Tempoflexläufe mit 800 m Trabpause. 1-sec-Steigerungen in 1:02-2:03-3:03-4:03-5:01, 2-sec-Steigerungen in 1:05-2:08-3:09-4:09-5:06, 3-sec-Steigerungen in 1:08-2:13-3:15-4:15-5:11, in 4-sec-Steigerungen 1:11-2:18-3:21-4:21-5:16, 5-sec-Steigerungen in 1:14-2:23-3:27-4:27-5:21 sec bzw. min. Pulsbereich alles über 177. Der letzte 1000-er wird gleichmäßig in der höchstmöglichen Geschwindigkeit gelaufen. Das Wichtigste bei dieser Einheit ist am Ende des Tempostücks die höchste Geschwindigkeit zu entwickeln. Nutze die Tempokarte, du findest sie auf der letzten Seite des Plans.			
Donnerstag 15.09.11	Pause.			
Freitag 16.09.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 min Ultrabreath-Training.			
Samstag 17.09.11	20 km extensiver Dauerlauf in 7:06 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 153. Unbedingt Testotaining!			
Sonntag 18.09.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 48 vom 19.09.2011 - 25.09.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 19.09.11	3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 1500 m Trabpause in 15:57 min = 5:19 min/km. Wenn du die Zeiten der 3000-er summierst, durch 3 teilst und dann mal 3,333 nimmst, hast du in etwa die 10 km-Wettkampfzeit, die du im Augenblick drauf hast. Theoretisch wäre das eine 53:09 min. Jetzt hast du deine Hausnummer! Wenn du die in der Praxis unterbietest, ziehe ich meinen Hut vor dir. Pulsbereich notfalls über 177. 5 min Ultrabreath-Training!			
Dienstag 20.09.11	Pause.			
Mittwoch 21.09.11	Je 3 x 400 - 600 - 800 m in 1:47 - 2:53 - 3:59 sec bzw. min. Gleiche Länge Trabpause, auf keinen Fall abkürzen. Laufe jede Serie im beschriebenen Rhythmus durch. Also 400 - 600 - 800 - 400 - 600 usw. Pulsbereich alles über 177. Vorsicht bei dieser Einheit, laufe nicht zu schnell!! Sie ist stark anaerob.			
Donnerstag 22.09.11	Pause.			
Freitag 23.09.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 24.09.11	20 km extensiver Dauerlauf in 7:06 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 153. Unbedingt Testotaining!			
Sonntag 25.09.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	3 x 3000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Auf keinen Fall schneller!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	3 x 2000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	21,1 km Wettkampf. Errechnete Endzeit aus deiner 10 km Zielzeit: 116:36 min. Vorsichtig! Die errechnete Zeit kannst du nur erreichen, wenn du auch in der Lage bist, deine 10 km-Zielzeit zu laufen. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiven Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Sonntag	15 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Lockermachen.			

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	5 x 1500 m im geplanten Renntempo mit 1500 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	4 x 1000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	10 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	30 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	10 x 800 m im geplanten Renntempo mit 800 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	10 x 400 m im geplanten Renntempo mit 600 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Keine Sekunde schneller!!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	5 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	30 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Zeiten für Tempoflextraining. Ausschneiden und mit zum Training nehmen.

5 x 1000 m:

Jeweils 200 m - Zeiten summiert!

Die ersten 1000 m in: 1:02 - 2:03 - 3:03 - 4:03 - 5:01

Die zweiten 1000 m in: 1:05 - 2:08 - 3:09 - 4:09 - 5:06

Die dritten 1000 m in: 1:08 - 2:13 - 3:15 - 4:15 - 5:11

Die vierten 1000 m in: 1:11 - 2:18 - 3:21 - 4:21 - 5:16

Die fünften 1000 m in: 1:14 - 2:23 - 3:27 - 4:27 - 5:21

4 x 2000 m:

Jeweils 400 m - Zeiten summiert!

Die ersten 2000 m in: 2:10 - 4:19 - 6:26 - 8:31 - 10:34

Die zweiten 2000 m in: 2:16 - 4:29 - 6:38 - 8:43 - 10:44

Die dritten 2000 m in: 2:22 - 4:39 - 6:50 - 8:55 - 10:54

Die vierten 2000 m in: 2:28 - 4:49 - 7:02 - 9:07 - 11:04 min

Erfolgsbericht:

Martin Chaim Seymann, Wien, Mitglieds Nr. 11076, T5H, Jahrgang 1965		
Neue Bestzeit von:	Bisherige Bestzeit:	Über (Streckenlänge):
gelaufen am (Datum):	Ort/Veranstaltung:	

Plan-Anpassungen:

Meine aktuelle Zielzeit über 10 km von 53:00 min ändern auf (nur im 30 sec Rhythmus möglich):	
Mein Langfrist-Ziel ändern auf Strecke/Zeit:	
Vorübergehend um (Anzahl) _____ Stufen langsamer/schneller trainieren. Pro Stufe verlangsamt sich Dein Trainingstempo um 3-4 sec/km. Jeden Monat wird das Tempo wieder eine Stufe automatisch angehoben.	
Weniger/mehr km trainieren (z.B. 90%) _____ % des normalen Planumfangs. Die Umfangsreduktion bleibt erhalten, bis Du sie von Dir aus wieder änderst.	
Planwechsel von T5H auf T__	
Aufbauplan für den kommenden Monat anfordern (z.B. nach Verletzungspause): Anzahl der Trainingstage/Woche: ____ Tempo erniedrigt um (Anzahl) Stufen: ____	
Ich möchte abnehmen, mein aktuelles Gewicht beträgt: ____ kg. Zielgewicht: ____ kg. Abnahme pro Woche: ____ kg Abnahme nur zwischen 0,1 und 1,0 kg pro Woche möglich.	
<input type="checkbox"/>	(Ankreuzen) Extraplan für 5 Euro anfordern! Wenn Du den Änderungstermin verpasst und Deine Änderungen sollen noch in diesem Monat wirksam werden.

Jokerplan bestellen: (Nicht möglich für F-Pläne! Zahlungsweise bitte ankreuzen!)

Wettkampf (Name des Laufes):			
Streckenlänge:	Wochentag:	Datum:	Zielzeit:
<input type="checkbox"/>	10 Euro Jokergebühr lege ich in bar bei!		
<input type="checkbox"/>	Abbucher bei Bank:	BLZ:	Kontonummer:

Erklärung Jokerpläne:

Jokerpläne sind nur sinnvoll für Hauptwettkämpfe. In der Regel Marathon oder Ultra, weniger Halbmarathon oder kürzere Strecken. Letztere können über Einsatzpläne abgewickelt werden (kommen im Laufe des Jahres!) Ein Jokerplan nimmt keine Rücksicht auf den

Jahresaufbau. Dieser Spezialplan zielt exakt auf den geplanten Lauf und läuft 8 Wochen vor und 2 Wochen nach dem Wettkampf (bei Marathon und Ultra) bzw. 6 Wochen + 1 Woche bei den kürzeren Strecken. Die Belastung in Umfang und Intensität erfolgt in etwa im Rahmen Deines Normalplans. Das Setzen eines Jokers in den Monaten November, Dezember und Januar stört den Jahresaufbau erheblich und kann zu schwerwiegenden Formkrisen in der Haupt-Wettkampfzeit führen. Jokerpläne ersetzen den Normalplan und kommen natürlich nicht zusätzlich!

Einsenden an: Greif Club, Postfach 1247, 38712 Seesen oder per Fax an 05381/3620. Tel. Änderungen unter 05381/788930 werktags von 8 bis 1730 oder auf Bamd sprechen. Per Email an greif@greif.de. Dieses Formular findest Du auch im Internet unter www.greif.de.