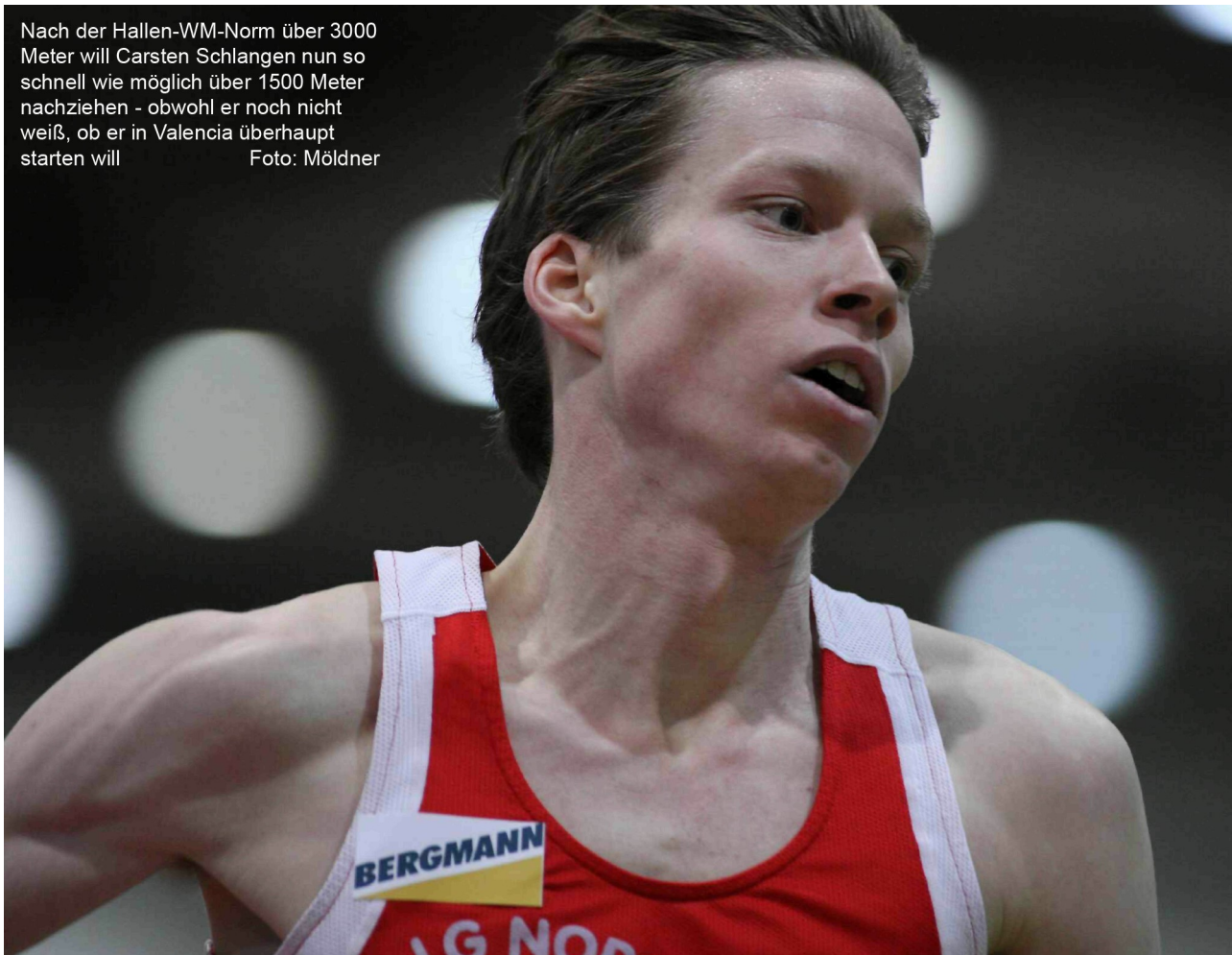


Nach der Hallen-WM-Norm über 3000 Meter will Carsten Schlangen nun so schnell wie möglich über 1500 Meter nachziehen - obwohl er noch nicht weiß, ob er in Valencia überhaupt starten will Foto: Möldner



Schlangen mit WM-Norm zum Sieg

Mit „gehörigem Respekt“ war Carsten Schlangen nach eigener Aussage auf die 3000 Meter bei den offenen Berlin-Brandenburgischen Landesmeisterschaften gegangen. Zu Unrecht: Sein Wintertraining hat angeschlagen und bescherte ihm in 7:51,90 Minuten gleich die DLV-Norm für die Hallen-WM in Valencia.

Potsdam (27.1.) > Carsten Schlangen (LG Nord Berlin) setzte mit seinem couragierten 3000-Meter-Lauf das Glanzlicht der Berlin-Brandenburgischen Landesmeisterschaften. In der Leichtathletikhalle im Stadion Luftschiffhafen gewann er in 7:51,90 Minuten den Titel und unterbot damit auch die Qualifikationsnorm für die Hallen-WM in Valencia. „Nach meinem Einbruch über 3000 Meter beim letztjährigen Europacup in München hatte ich diesmal schon gehörigen Respekt vor der Strecke“, meinte er. Aber es lief über viele Runden wie geschmiert, denn er und sein Vereinskamerad Franek Haschke wechselten sich alle 600 Meter in der Führung ab. Allerdings musste Carsten Schlangen ab 2000 Meter allein vorneweg rennen. Franek Haschke mag diese 3000 Meter sowieso nicht so sehr und ist außerdem im Moment stark in seinem Medizinstudium eingespannt. Aber auch allein hielt Schlangen das Tempo hoch und konnte am Ende über eine schnelle Zeit jubeln.

Schon am vorigen Wochenende hatte Carsten Schlangen in der 3x1000-Meter-Staffel seine gute Form angedeutet, als er als Schlussläufer den starken 800-Meter-Mann Moritz Höft vom zweiten Team der LG Nord Berlin in Schach halten konnte. „Nachdem ich eine hartnäckige Erkältung endlich überwunden habe, bin ich nun um so zufriedener nach diesen beiden Läufen. Ich bin noch nie so schnell in eine Hallensaison eingestiegen“, erklärte Schlangen.

Training im Schnee > Die Grundlagen dafür legte er gemeinsam mit zahlreichen anderen Läufern der LG Nord-Truppe im Skitrainingslager im hohen Norden Finnlands, in Ruka in der Nähe von Kuusamo. Schlangen war gemeinsam mit seinem Bruder Dirk Schlangen und seinem Jugendtrainer Gerhard Janning bereits eine Woche eher hingefahren und hatte die einzelnen Strecken in Augenschein genommen. Das Trainingslager war von Coach Prof. Roland Wolff

gewissermaßen als Aufbautrainingslager gedacht, er setzt gerne alternatives Training ein. Und es scheint angeschlagen zu haben. Der Skilanglauf schult nicht nur die Grundlagenausdauer, sondern auch die bei Läufern häufig vernachlässigte Koordination. Außerdem fordert es alle Muskelgruppen.

Cross-DM contra WM > Carsten Schlangen fühlt sich jedenfalls gut in Schuss. Seinen ersten 1500-Meter-Lauf wird er bei den Norddeutschen Meisterschaften in Hamburg absolvieren. Vielleicht fällt da schon die Norm zur Hallen-WM von 3:41,00 Minuten. Danach ist Staffelfeit im Rahmen der Deutschen Meisterschaften der Jugendlichen. „Wir werden wie gewohnt mit großem Aufgebot nach Düsseldorf fahren. Dort gilt es, unseren Titel über 3x1000 Meter zu verteidigen.“ Noch offen ist für den Architekturstudenten, welche Strecke er bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Sindelfingen bestreiten wird. „Da schwanke ich zwischen 1500 und 3000 Metern.“ Und genauso offen ist es, ob er in Valencia laufen wird.

Denn wenn er die WM-Chance nutzen würde, dann könnte er diesmal nicht die „traditionelle“ Fahrt zu den Deutschen Crossmeisterschaften, diesmal wieder im thüringischen Ohrdruf, wahrnehmen, weil sich beide Ereignisse überschneiden. Aber das wird nicht das Kriterium für ihn sein, sich für oder gegen Valencia zu entscheiden. Prof. Roland Wolff wird so oder so wieder mit einem großen Aufgebot der LG Nord Berlin in Thüringen antreten.

Peter Grau

>> IN KÜRZE

Potsdam 2701. > Offene Hallenmeisterschaften Berlin/Brandenburg

- > **Weitspringerin Ursula Cutowicz-Westhof** holte sich im Kurzsprung über 60 m in 7,55 s (VL 7,54 s) den Titel.
- > 400-m-Spezialistin **Janin Lmdenberg** probte im Vorlauf über 200 m, lief dort auch mit 24,46 s die schnellste Zeit doch verzichtete sie aufs Finale, denn für sie steht keine Hallensaison auf dem Plan. So war der Weg frei für **Sophie Frenzel**, die in 2536 s (VL 2534 s) gewann.
- > **Weitsprung-Spezialist Lucas Jakubczyk** bewies seine Schnelligkeit als Bester über 60 m in 6,76 s. Damit holte er sich vor **Georg Petzold** (6,80 s) den Titel.
- > Über 200 m lief **Jakubczyk** mit 21,76 s (VL 21,75 s) im Finale auf Rang zwei und konnte den Sieg von **Robert Thier** (21,59 s) nicht verhindern.
- > Als Gaststarter mit dabei auch die Hürdenkurzsprinter des LAZ Leipzig. **Willi Mathisik** gewann die 60 m Hürden in 7,74 s (VL 7,73 s) und war mit diesem Einstieg zufrieden. Zweiter wurde Erik **Balnuweit** in 7,78 s.
- > Die **LG Nord-Läufertruppe** holte wie erwartet alle Titel auf den Mittelstrecken. Der deutsche Meister von Erfurt, **Moritz Höft** gewann seine Spezialstrecke über 800 m in 1:52,09 vor **Falko Zauber** (1:52,95).
- Über 1500 m setzte er sich in 3:51,46 durch.
- > Die 3000 m wurden eine klare Angelegenheit für Carsten Schlangen in 7:51,90 vor **Franek Haschke** (8:07,48).
- > **Annett Engel** genügte in 1,26 m zum Sieg im Hochsprung, während sich bei den Männern in dieser Disziplin **Steve Hanisch** mit 240 m vor **Oliver Bräutigam** mit 2,07 m durchsetzte.
- > Im Weitsprung der Männer holte sich zwar **Kofi Prah** mit 7,59 m den Titel, konnte aber erkältungsgeschwächt nicht den Ritt Richtung acht Meter fortsetzen. Eine Überraschung gab es bei den Frauen, denn die junge **Melanie Bauschke** konnte sich mit 6,27 m erstmals gegen ihre Vereinskameradin **Ursula Gutowicz-Westhoff** (6,25 m) durchsetzen.
- > **Diskuswerfer Robert Harting** gewann das Kugelstoßen mit 17,57 m, bei den Frauen siegte mit **Julia Fischer** (14,28 m) ebenfalls eine Diskuswerferin
- > Schnell unterwegs bei den parallel ausgetragenen B-Jugendmeisterschaften war **Jessica Zeidler** mit 2:09,83 über 500 m. Am Sonntag dominierte sie bei der A-Jugend die 1500 m in 4:35,78. Schnellste Kurzsprinterin in der B-Jugend war **Nadja Bahl** in 7,66 s.

pgr