



DIE NEUE RICHTUNG gibt der Meppener Mittelstreckler und deutsche 1500-m-Vizemeister Carsten Schlangen ab dem nächsten Jahr von der LG Nord Berlin aus vor. Die Cross-„DM“ ist sein letzter großer Auftritt im Trikot von Union Meppen.

Carsten Schlangen auf neuen Wegen

Nach der Cross-„DM“ Wechsel von Union Meppen zur LG Nord Berlin

Von Richard Schimmöller

Meppen
Bei den Deutschen Crossmeisterschaften am Samstag in Darmstadt trägt Carsten Schlangen zum letzten Mal das Trikot von Union Meppen. Das große emsländische Mittelstreckentalent wird künftig ein Berliner.

„Emotional fällt es schwer, aber rational ist es absolut richtig“, kommentierte Gerd Janning den zum 1. Januar beschlossenen Wechsel seines Top-Athleten von Union Meppen zur LG Nord Berlin. Der Trainer des Deutschen Vizemeisters über 1500 m weiß: „Die Bindung bleibt und wird das verkraften.“

Als privater „Mentaltrainer“ will Janning das deutsche Mittelstrecken-Ass auf seinen neuen Wegen begleiten und auf Wunsch auch bei größeren Wettkämpfen weiter präsent sein. Schlangens neuer Coach in Berlin ist Prof. Dr. Roland Wolff, ein ausge-

wiesener Mittelstreckenspezialist, in dessen Trainingsgruppe bei der LG Nord der 24-jährige Architekturstudent aus Meppen schon jetzt aufgenommen ist.

„Das ist eine tolle Atmosphäre dort“, hat sich Janning im Zuge der DM-Vorbereitung in Berlin selbst ein Bild gemacht von den Möglichkeiten (im Winter auch Training am Olympiastütz-

Carsten Schlangen

Carsten Schlangen, geb. am 31.12.1980 in Meppen, fiel 1993 als Schüler des Gymnasium Marianum beim Citylauf in Meppen auf, als er als Zwölfjähriger die 10-km-Strecke in 39:59 Minuten absolvierte. Danach trat er dem SV Union Meppen bei. Der kleine und schmächtige Mittelstreckler wurde als A-Jugendlicher erstmals Bezirksmeister und belegte auf Niedersachsebene über 3000 m 1995 Platz 4 und 1996 Platz 5. Er schaffte es nicht zur NLV-Spitze, fiel aber durch seine Freude am Laufen, sein Kämpferherz und seine mutige Renngestaltung auf. Nach Abitur (2000) und Aufnahme des Architekturstudiums an der TU Berlin (2001, mit einem Jahr Auslandsstudium in Helsinki, 03/04) schaffte er in der Männerklasse den Durchbruch. 2002: 1. Platz NLV 1 500 m in 3:59,87. 2003: Bestleistung 3:52,74; 2004: (in Finnland 5000 m Halle 14:36; 2005: 1. NLV 3 000 m Halle 8:13; 1. NLV Cross; Deutscher Hochschulmeister 1500 m 3:48,28; 1. NLV 1 500 m, Deutscher Vizemeister 1500 m in 3:40,79.

punkt) und der Harmonie in der Gruppe zu der auch der Deutsche Meister über 1 500 m Franek Haschke und der Deutschen Crossmeister Jonas Stifel zählen. Ein fast unschlagbares Mittelstreckentrio, bei dem schon im Training Wettkampfbedingungen gelten und zusätzliche Leistung ermöglichen.

Janning hatte den Wechsel mit forciert, nachdem alle an-

deren' Überlegungen einer Trainingskooperation auch aus verbandstechnischen Vorgaben nicht sinnvoll möglich waren. Der 49-jährige Fernmeldetechniker und einstige Karatetrainer war vor rund 12 Jahren etwa zeitgleich mit Schlangen in die Leichtathletikabteilung von Union Meppen gekommen und hatte ihn seither in der Mittelstreckengruppe betreut - vom ersten Bezirksmeistertitel in der A-Jugend über den eigentlich erst späten Durchbruch in der Männerklasse bis hin zur Perspektive für Peking 2008, die Bundestrainer von Papen Carsten inzwischen bescheinigt.

Schon in den letzten drei Jahren trainierte Janning seinen an der TU in Berlin studierenden Schützling mehr aus der Entfernung, so dass der nächste Schritt zwangsläufig folgte. Trainer und Athlet sind sicher, dass es „so der richtige Weg“ ist. Schon im letzten Jahr steigerte sich Carsten über 1500 m um elf Sekunden von 3:51,8 (2004) auf seine Bestzeit von 3:40,79 (2005 bei der DM in Watten-scheid). „Da wird eine nochmalige Steigerung um zwei Sekunden wohl möglich sein“, hofft Janning. Denn 3:38,0 ist die Norm für die Europameisterschaften 2006 in Göteborg. „Das ist das primäre Ziel.“

Die nötige Grundlagendauer holt sich Schlangen beim Cross. Nach seinem dritten Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften hinter Haschke und Stifel will Carsten am Samstag die Revanche. „Für eine Überraschung ist er immer gut“, lächelt Janning. Schließlich hatte Schlangen auf der 4 400 m langen Strecke bei der Norddeutschen bis 150 m vor dem Ziel geführt. Und Samstag ist die DM-Mittelstrecke nur 4000 m lang. - Das wäre es doch noch: Ein Deutscher Meistertitel im Union-Meppen-Trikot, als Abschiedsgeschenk ...



EIN STARKES TEAM in den letzten 12 Jahren: Carsten Schlangen (r.) und Trainer Gerd Janning freuen sich über die gemeinsamen Erfolge, die in diesem Jahr explodierten.