



Reichlich Spaß hatten die Leichtathleten Franz Theimer, Jonas Stifel, Prof. Dr. Roland Wolff, Franek Haschke, Kai Markus Kirchner, Carsten Schlangen (v.l.) beim Trainingslager auf Lanzarote.

Hart trainiert auf Lanzarote

Carsten Schlangen mit intensiver Vorbereitung

um **LANZAROTE**. In einem einwöchigen harten Training auf der kanarischen Ferieninsel Lanzarote hat sich der aus Meppen stammende Carsten Schlangen mit dem Team der LG Nord Berlin auf die Deutschen Crossmeisterschaften in Ohrdruf am 10. März vorbereitet.

Die Gruppe um Coach Roland Wolff absolvierte rieben Läufe hoch auf die Vulkane

der Insel vor allem semispezifisches Training. Schwimmen, Rennrad- und Mountainbike-Fahren sowie vielseitige Kräftigungsübungen standen auf dem intensiven Programm. „Das Training hat großen Spaß gemacht, weil es so abwechslungsreich war. Natürlich haben Temperaturen um 25 Grad die zwei Einheiten am Tag erleichtert“, erklärte Schlangen.

Wie im letzten Jahr ist das Trainingslager auf Lanzarote eine Vorbereitung auf das spezifische dreiwöchige Lauftrainingslager in Portugal im April. „Ich habe das Gefühl, dass ich besser auf die harten Belastungen die mir in Portugal bevorstehen vorbereitet bin“, war Schlangen mit dem Aufenthalt in dem Sportclub nahe LaSanta Village zufrieden.