

Carsten Schlangen: Training für emsländische Leichtathleten

Der für die LG Nord Berlin startende Meppener Carsten Schlangen gab zusammen mit dem Coach des TuS Hären, Christian Kühl, im Leichtathletikstadion am Heiter Damm ein Training für emsländische Leichtathleten. Trotz des sehr regnerischen Wetters kamen fast 50 Kinder und hatten ihren Spaß. Auch Schlangen gefiel es sichtlich. Der Deutsche 1500-m-Meister will die Veranstaltung im nächsten Jahr gerne wiederholen, sofern sein

straffer Terminplan dies zulässt. Neben dem obligatorischen Warmlaufen und Dehnübungen wurden einige Koordinationsübungen durchgeführt ehe es am Ende zu einem Rennen über 800 m zwischen einigen Staffeln und dem schnellsten deutschen 1500-m-Läufer in diesem Jahr kam. Zwei 4x 200-m-Staffeln sowie eine 8x 100-m-Staffel und eine 16x 50-m-Staffel gaben alles, um das schnelle Tempo von Schlangen mitzugehen. Auf den letz-

ten 200 m musste der Berliner sich noch einmal richtig anstrengen, um den letzten Läufer der 4x 200-m-Jungenstaffel noch einzuholen. Im Ziel gab es dann ein faires Unentschieden. Zum Schluss wurde noch ein wenig aus dem Nähkästchen geplaudert, und einige Fragen beantwortet. Natürlich durfte die obligatorische Autogrammstunde nicht fehlen, und auch das ein oder andere Foto mit dem Spitzenläufer wurde gemacht.