

# Gute Vorbereitung auf die WM-Saison

## Schlangen im Ski-Trainingslager

um MEPPEN. Mit dem gelungenen eineinhalbwöchigen Skilanglauf-Trainingslager im norwegischen Hemsedal hat Leichtathlet Carsten Schlangen die Saison 2009 mit den Weltmeisterschaften in Berlin eingeläutet.

Der aus Meppen stammende und für LG Nord Berlin startende Olympiateilnehmer über 1500 m wurde begleitet von seinem Bruder Dirk, seinem ehemaligen Meppener Trainer Gerd Janning, LG-Coach Prof. Roland Wolff, seinen Teamgefährten Norbert Löwa, Falko Zauber, Franek Haschke, Johannes Riewe sowie Christophe Chayriquet (LG Stadtwerke Mün-

chen) und Jonas Hamm (LG Braunschweig). „Eine tolle Gemeinschaft, die Stimmung war gut“, stellt Janning fest.

Die Trainingsbedingungen erwiesen sich im kalten und tief verschneiten Norden erneut als optimal. Schlangen absolvierte bis zu 70 Kilometern auf Skiern. Zum Aufwärmen diente die vier Kilometer lange Strecke zum Skistadion. Abends fanden Koordinationsläufe statt.

Heute startet Schlangen beim Silvesterlauf in Trier. Auch im vergangenen Jahr war er bei dieser auch international stark besetzten Großveranstaltung gewesen.



**Optimale Vorbereitung** auf die WM-Saison in Norwegen: Gerd Janning, Norbert Löwa, Christophe Chayriquet, Dirk Schlangen, Prof. Roland Wolff, Falko Zauber, Franek Haschke, Jonas Hamm, Carsten Schlangen (hinten, v. l.) und Johannes Riewe (vorn).