

Bereit für schnelle Zeiten

Der Berliner Carsten Schlangen erwischte bei der RAG-DLV-Gala ein perfektes Rennen und nutzte die Gunst der Stunde. Mit der neuen Bestzeit von 3:36,54 Minuten über 1500 Meter startet er jetzt den Angriff auf die Olympia-Norm.



Carsten Schlangen stürmte in Wattenscheid zur neuen Bestzeit

Foto: Chai

Wattenscheid (12.8.) > „Als ich gesehen habe, wie Carsten Schlangen gelaufen ist, habe ich mir gleich gedacht, oh oh, hier geht heute was“, erzählte Jan Fitschen nach seinem Rennen über 3000 Meter. In 7:46,74 Minuten hatte er das Rennen souverän gewonnen und seine gute Form für die Weltmeisterschaften unter Beweis gestellt.

Der Wattenscheider wurde dabei von seinem Heimpublikum genauso begeistert angefeuert wie der Berliner Carsten Schlangen über die 1500 Meter. In 3:36,54 Minuten lief er als Dritter hinter dem ehemaligen WM-Dritten Reyes Estevez aus Spanien (3:34,33) und dem Kenianer Yusuf Biwott (3:35,09) ins Ziel. Damit verbesserte er nicht nur seine Bestleistung um eineinhalb Sekunden, sondern blieb auch unter der vom DLV geforderten WM-Norm von 3:36,60 Minuten. Leider zu spät für eine Nominierung. „Aber das ist eigentlich nebensächlich“, meinte Carsten Schlangen. Vielmehr freute er sich über die Bestätigung, dass er „das Zeug für so schnelle Zeiten“ habe. „Wenn man so eine Zeit nicht öfter läuft, hat man bei einer WM auch nicht besonders große Chancen“, zeigte er sich realistisch.

Schlechte Voraussetzungen > Zudem habe die Rahmenbedingungen vor dem Lauf nicht unbedingt auf eine Bestleistung hingedeutet. „Ich hatte vor dem Lauf sehr stark an meinem Leistungsvermögen gezweifelt. Etwa eine Woche vor dem Wettkampf in Wattenscheid hatte ich einen sehr starken Hautausschlag bekommen und einen Tag vor dem Lauf waren beide Füße durch die Hautentzündung angeschwollen“, verrät der 26-Jährige. Selbst der lockere Lauf, den er sonst noch einen Tag vor einem Wettkampf absolviert, musste dies-

mal ausfallen. „Mein Trainer hat mir aber die nötige Sicherheit gegeben und ich habe mich dann einfach nur noch auf den Lauf und mich selbst konzentriert.“

Endlich hatte Schlangen einmal ein Rennen erwischte, das wie für ihn gemacht schien. „Nach so einem Rennen habe ich lange gesucht“, sagte er begeistert. „Bisher habe ich ja kaum die Möglichkeit gehabt, in einem internationalen Rennen zu laufen“, erzählte er. Bei den deutschen Meetings seien oft unerfahrene Tempomacher am Start gewesen, die auch schon mal zu schnell angegangen seien. „In Wattenscheid stand bei 400 Metern mein ehemaliger Trainer Gerd Janning. Er hat mir die Zeit zugerufen“, erzählt Schlangen. In 57 Sekunden wurde die erste Runde zurückgelegt und Carsten Schlangen wusste, dass das sein Rennen werden könnte.

Druck ist weg > Die neue Bestzeit in dieser Saison noch einmal zu verbessern, das werde sehr schwierig, meinte Schlangen. „Jetzt ist natürlich auch ein bisschen der Druck von mir gewichen“, erklärt er. „Außerdem war es in Wattenscheid ein perfektes Rennen bei bestem Wetter.“ Für seine Starts beim ISTAF in Berlin (16. September) und dem Mannschafts-Wettkampf „DecaNation“ in Paris (8. September) ist er trotzdem noch hoch motiviert. Vor allen Dingen steigt er dann Ende des Jahres gestärkt in die Vorbereitung auf die Olympia-Saison ein. „Ich weiß jetzt, dass ich solche Zeiten laufen kann und dass es sich lohnt, in den nächsten beiden Jahren noch einmal auf die Höhepunkte hin zu trainieren.“ Ein Jahr nach Olympia in Peking stehen vor der Haustür des Architektur-Studenten die Weltmeisterschaften in der deutschen Hauptstadt an.

Schon vor Ende der Saison zieht Carsten Schlangen ein positives Fazit seiner diesjährigen Rennen. Neben einer neuen Bestzeit hat er auch aus solchen Rennen wie dem in Kassel gelernt, die auf den ersten Blick nicht ganz so gelungen wirkten. Anfang Juni war er viel zu schnell angegangen. „Man muss auch mal scheitern“, weiß er um die Schattenseiten des Leistungssports, der bei jedem Rennen eine Gratwanderung sei. Langsam müsse man sich an seine Leistungsgrenze herantesten. „Eines weiß ich jetzt jedenfalls“, erzählt Carsten Schlangen lachend, „ich kann in einem 1500-Meter-Rennen die ersten 800 Meter nicht in 1:50 Minuten angehen.“ Aber wer nichts versucht, kann auch nichts gewinnen.

Anja Herrlitz

IN KÜRZE Wattenscheid 12.8.2007 > RAG-DLV-Gala

Tops

- > Cathleen Tschirch (LG Weserbergland) lief über **200 Meter in 22,97 s** erstmals unter 23,00 s.
- > Die 200-Meter Sprinter **Sebastian Ernst** (TV Wattenscheid **01/20,59 s**), **Daniel Schnelting** (LAZ Rhede/20,62 s) und **Alexander Kosenkow** (TV Wattenscheid 01/20,66 s) überzeugten beim Sieg von **Brian Dzingai** (Simbabwe/20,32 s).
- > Die Viertelleiler **Ingo Schultz** (Bayer Leverkusen/20,95 s), **Kamghe Gaba** aus Frankfurt (**21,16 s**), **Bastian Swillims** (TV Wattenscheid/21,25 s) und **Simon Kirch** aus Saarbrücken (**21,33 s**) unterstrichen bei einem 200-Meter Start ihre gute Form. Zusammen gewann sie in **3:03,71** überlegen die 4X400-Meter-Staffel.
- > Die **deutsche** 4x100-Meter-Staffel **der Frauen** gewann in sehr guten **43,08 s**.
- > Die US-Amerikanerin **Dawn Harper** gewann die

- 100 m Hürden in 12,67 s** vor der irischen EM-Zweiten Derval O'Rourke (12,88 s).
- > **Jan Fitschen** (TV Wattenscheid 01) gewann vor heimischem Publikum die **3000 Meter** in 7:46,74.
- > **Eike Onnen** (LG Hannover) siegte nach überstandenen Rückenproblemen im **Hochsprung** mit **2,26 Metern** und scheiterte nur knapp an 2,30 Meter.
- > **Danny Ecker** (Bayer Leverkusen) stieg erst bei 5,71 Metern in den Stabhochsprung-Wettkampf ein und gewann mit **5,81 Metern**.
- > **Kugelstoßerin Nadine Kleinen** (SC Magdeburg) steigerte ihre Saisonbestleistung auf **1938 m** und besiegte die Neubrandenburgerin **Petra Lammert** (**18,81 m**).
- > **Speerwerferin Christina Obergföll** (LG Offenburg) blieb in dieser Saison weiterhin ungeschlagen. Mit **65,42 Metern** siegte sie vor der Leverkusenerin **Steffi Nerius** (64,68 m).

Flops

- > Über **200 Meter** kam **Tobias Unger** (LAZ Salamander Kornwestheim/Ludwigsburg) nicht über **20,71 s** hinaus. Der Friedberger **Till Helmke** lief zwei Wochen nachdem er in 20,37 s eine neue Bestleistung aufgestellt hatte, lediglich **20,80 s**.
- > **Stabhochspringer Björn Otto** (LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) blieb nach 5,90 Metern zwei Tage zuvor in Leverkusen, bei **5,51 Metern** hängen.
- > **Peter Sack** (LAZ Leipzig) kam im **Kugelstoßen** nicht über **19,94 Meter** hinaus.
- > Die **Speere** von **Peter Esenwein** (LAZ Salamander Kornwestheim/Ludwigsburg/76,79 m) und **Stephan Steding** (Hannover 96/76,21 m) verfehlten die 80-Meter-Marke deutlich.
- > Die **deutschen Viertelleilerinnen konnten nicht überzeugen**, ihre Staffel-Nominierung für die WM wurde zurückgezogen. ah