

Flott und alternativ

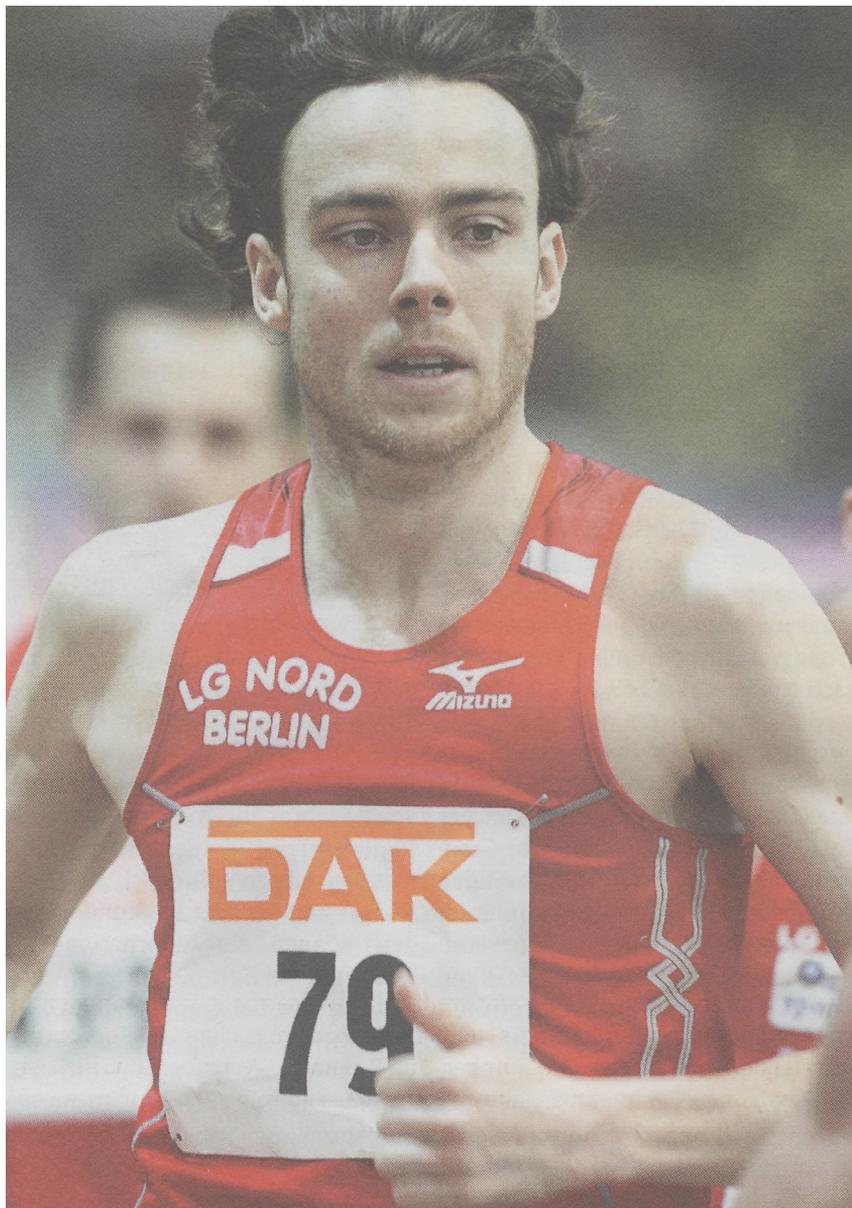
Mittelstreckler Franek Haschke geht ungewöhnliche Wege: Erst fuhr er zum Ski-Training nach Finnland, bevor er auf Lanzarote im Wasser und auf dem Fahrrad trainierte. Auf der Laufbahn soll es im Sommer mit der Olympia-Norm über 1.500 Meter klappen. Als größtes Hindernis stellt sich dem 28-Jährigen dabei sein Heuschnupfen in den Weg.

> Alle Wege führen in diesem Jahr nach Peking, auch für Franek Haschke, dem 28 Jahre alten Mittelstreckler der LG Nord Berlin. „Ich werde alles dafür tun - wenn nötig auch Kurse meines Medizinstudiums auf später verlegen.“ Ein komplettes Urlaubssemester steht jedoch nicht auf seinem Plan: „Das wäre nichts für mich.“ Aber er versucht alles, um seine wahrscheinlich letzte Chance für eine Olympia-Teilnahme zu nutzen.

Cross für das Laufgefühl > Zuletzt machte er durch seinen Sieg bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Ohrdruf über die Distanz von 3,6 Kilometern von sich reden. „Dabei bin ich eigentlich nicht so ein Crossfreund,“ räumt er ein. „Vielleicht ist das eine Kopfsache, denn im Cross muss man sich für eine längere Zeit schinden.“ Inzwischen hat er ein anderes Verhältnis zum Cross bekommen, weil in der Trainingsgruppe der LG Nord Berlin unter Roland Wolff der Crosslauf einen hohen Stellenwert hat. „Im Training haben wir oft crossähnliche Verhältnisse und schulen das Gefühl für diese Art zu laufen“, sagt er.

Aber nicht nur Cross ist ein beliebtes Trainingsmittel bei den „Hauptstadtläufern“, wie sie sich gerne nennen. Viele von ihnen schwärmen vom Training auf Skiern, diesmal holte man sich die Ausdauergrundlage im finnischen Kuusamo. „Eine bessere Grundlagenausdauer kann man fast nicht legen, als wenn man täglich drei bis vier Stunden auf Skiern unterwegs ist.“

Verkappter Triathlet > Überhaupt ist Franek Haschke in Alternativsportarten recht gut und auch sehr motiviert. Kurz vor dem Cross-Abstecher war eine Woche Lanzarote angesagt, und auch dort stand für die Truppe der LG Nord Berlin alternatives Training auf dem Plan. „Schwimmen, Radfahren im Verbund mit Laufen, sogar kleine Wettkämpfe wurden bestritten,“ berichtet Haschke. „Ich bin ein recht guter Schwimmer, auf dem Rad fühle ich mich ebenfalls wohl.“ Auf die Frage, ob das auf eine Triathlonkarriere hindeute, winkt der Mittelstreckler ab. „Nein, das wäre nichts für mich. Dafür könnte ich den Trainingseifer nicht mehr aufbringen.“ Bevor er ins Berufsleben wechselt, möchte er aber wenigstens einmal Marathon laufen. Doch zunächst steht die Mittelstrecke auf dem Plan, und da



Franek Haschke sieht sich auf einem guten Weg in Richtung Olympia-Qualifikation

Foto: Chai

lief in der vergangenen Hallensaison längst nicht alles nach Plan. Vor allem die ständigen Probleme mit dem Heuschnupfen machten ihm zu schaffen. „Ich habe das schon sehr lange. Das beeinträchtigt schon, vor allem vom Kopf her. Gerade auf der Mittelstrecke braucht man Selbstvertrauen, auch um die Schmerzgrenze zu übertreten. Wenn man schon im Training merkt, dass es an einer bestimmten Stelle unangenehmer als sonst wird, hat man Schwierigkeiten, in Bestform zu kommen.“ Das merkte er dann bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Düsseldorf, und deshalb stellte er sich im Finale „nur“ als Hase für Carsten Schlangen zur Verfügung.

Doppeltes Trainingslager > Keine Heuschnupfenprobleme gab es für den DM-Zweiten und Dritten beim Europacup 2007 beim 14-tägigen Trainingslager in

der zweiten Märzhälfte im portugiesischen Albufeira. Dort wurde nochmals im Grundlagenbereich trainiert. Nach einem kurzen „Wäschewechsel“ in Berlin sind Franek Haschke und Co. nunmehr zum nächsten Trainingslager aufgebrochen, diesmal ins südafrikanische Stellenbosch. Danach gilt es, in Berlin die Form zu konservieren und sich auf die Jagd auf die Olympianorm von 3:35:30 Minuten vorzubereiten. Haschke sieht nicht nur in Carsten Schlangen einen Konkurrenten im Kampf um die drei Tickets über 1500 Meter. „Rechnen muss man wie immer mit Wolfram Müller, und auch mit Christoph Lohse, der zuletzt einen mächtigen Sprung nach vorn getan hat.“

Es bleibt also abzuwarten, welche Mittelstreckler das Ticket nach Peking lösen können. Aber es wäre keine Überraschung, wenn einer von ihnen Franek Haschke hieße.

Peter Grau