

Ein Mix aus Training und Bildung

Die „Hauptstadtläufer“ um die Berliner Carsten Schlangen und Franek Haschke haben sich mit ihrem Trainer Professor Roland Wolff im südafrikanischen Stellenbosch auf die Olympia-Saison vorbereitet. Neben dem Trainingsgelände erlebten die Läufer auch den harten Alltag mancher Südafrikaner kennen. Sie besuchten ein Hilfsprojekt in einem Township bei Kapstadt.

> Moritz Höft, Franek Haschke, Carsten Schlangen, Norbert Löwa und Jonas Stifel von der LG Nord Berlin genossen bei 25 bis 30 Grad optimale Trainingsbe-



Wenn die Trainingsgruppe von Professor Roland Wolff auf Reisen geht, steht immer auch Außer-sportliches auf dem Programm. In Südafrika gehörte der Besuch eines Waisenhauses dazu.

dingungen in dem Universitätsstädtchen etwa 50 Kilometer entfernt von Kapstadt. „Das Trainingsangebot war schon spektakulär“, blickt Carsten Schlangen zurück. „Auf dem Uni-Gelände gab es sowohl eine normale Bahn als auch eine Rasenbahn. Außerdem lagen mehrere Rugby-Felder nebeneinander. Wenn man da einmal drum herum gelaufen ist, hat man etwa 20 Minuten gebraucht.“

Aber auch andere Orte wurden für abwechslungsreiches Training genutzt. Morgendliche Dauerläufe wurden schon mal auf einer anspruchsvollen Zehn-Kilometer-Runde durch den Nationalpark Jonkershoek absolviert. Und der Tafelberg wurde nicht - wie es die meisten Touristen vorziehen - mit der Gondel erklimmen. Muskelkraft hieß der Schlüssel zum Erfolg beim Aufstieg zu Fuß. In 55 Minuten wurde dabei sogar die für fortgeschrittene Bergsteiger angegebene Zeit von einer Stunde unterboten. Insgesamt standen an 13 Tagen 26 Trainingseinheiten auf dem Programm.

Hilfsprojekt besucht > Daneben fand die Gruppe aber auch die Zeit, ein Hilfsprojekt im Township Kayelitsha zu besuchen, das von Dr. Michael Greis, einem befreundeten Arzt von Carsten Schlangen, mitbegründet



>>>AM KAP

Die hervorragenden Trainings- und auch Witterungsbedingungen im südafrikanischen Stellenbosch haben in den letzten Wochen viele deutsche Spitzen-Athleten genutzt. Beim Training gesichtet wurden: Hürdensprinter Thomas Blaschek (LAZ Leipzig), die Siebenkämpferinnen Sonja Kesselschläger und Julia Mächtig (SC Neubrandenburg) sowie die Zehnkämpfer Andre Nikiaus (LG Nike Berlin) und Norman Müller (Hallesche LAF).

Die Hauptstadtläufer um Carsten Schlangen haben sich unter der Sonne Südafrikas auf den Olympiasommer vorbereitet
Fotos: Hauptstadtläufer

worden war. Die dort lebende 55-jährige Amelia hat etwa 60 Waisenkinder bei sich aufgenommen, tagsüber kommen noch einmal fast genauso viele dazu. „Alle Kosten, die für sie entstehen, werden durch Spenden finanziert“, erzählt Carsten Schlangen, der vom Einsatz der Südafrikanerin begeistert ist.

„Es war schon etwas ganz Besonders, Zeit mit den Kindern zu verbringen. Alle haben sich total gefreut, wenn man Bilder von ihnen gemacht hat und sie sich selbst auf dem Display gesehen haben“, erzählt er. „Plötzlich hatte man da zehn quiekende Kinder

auf dem Arm.“ Mehr Informationen zu dem Hilfsprojekt, das den Berlinern sehr am Herzen liegt, gibt es auf www.project-help.de.

Für die Hauptstadtläufer stehen nun noch ein kurzes DLV-Trainingslager in Zinnowitz und danach die ersten Wettkämpfe auf dem Programm. „Die meisten von uns werden wohl in Dessau erstmals über 1.500 Meter an den Start gehen und vorher wahrscheinlich in Königs Wusterhausen die 1.000 Meter laufen“, verrät Carsten Schlangen. Er selbst plant einen Start beim DKB-ISTAF in Berlin am 1. Juni.
Anja Herrlitz