

# Berliner Hat Trick

Über 3x1000 Meter der Männer waren es zum dritten Mal die Läufer der LG Nord Berlin, die in 7:08,16 Minuten zum Titel stürmten und ihren Trainer Prof. Dr. Roland Wolff glücklich machten. Den Grund für diese konstante Siegesserie sehen Jonas Stifel, Franek Haschke und Carsten Schlangen auch in der Teamdynamik der Hauptstadtläufer.

**Düsseldorf (17.2.)** > Nach guter Tradition wurden im Rahmen der Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften die Deutschen Hallen-Titel über 3x1000 Meter der Männer vergeben. Allen voran waren es die Läufer der LG Nord Berlin, die glänzten. Das Trio um Jonas Stifel, Franek Haschke und Carsten Schlangen lief zum dritten Mal zu Gold. Vor dem TV Wattenscheid mit Ruben Schwarz, Thorben Grothaus und Christoph Lohse. Bronze ging an Marcus Schöfisch, Andreas Freimann und Georg Eberhardt vom Laufclub Erfurt. „Wir haben unser Ziel erreicht“, verkündeten die Hauptstadtläufer, wie sich die schnellen Jungs von Trainer Prof. Dr. Roland Wolff gerne selber nennen.

**Infekt eingefangen** > Dabei war in der Vorbereitung auf dieses Rennen nicht alles wie gewünscht gelaufen. „Ich habe mir einen grippalen Infekt eingefangen und den dann an die ganze Trainingsgruppe weitergegeben“, gesteht Jonas Stifel. Das stärkste Immunsystem bewies der Deutsche Meister über 1.500 Meter, denn Carsten Schlangen blieb als einziger von der Grippe verschont.

Für das Gold-Trio ist das erklärte Ziel dieses Jahres: Olympia. An den Grundlagen dafür arbeiteten die Jungs bereits im Dezember im semispezifischen Trainingslager im finnischen

Kuusano. Anstelle der Laufschuhe wurden hier die Skischuhe geschnürt. Gelenkschonend sei es gewesen, erzählt Jonas Stifel.

**Keine Schonung** > Schonend geht es im Trainingsalltag der Berliner allerdings nicht zu, denn ihr Trainer, den seine Schützlinge liebevoll „Rolly“ nennen, ist einer von der harten Sorte. Seine Trainingsphilosophie? Jonas Stifel und Franek Haschke nennen es schlicht „Druck“. Roland Wolffs ehemaliger Athlet Holger Böttcher, dessen Bestzeit über 800 Meter bei 1:45,09 Minuten liegt, bezeichnet es als ausgefeiltes Konzept. Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist würde von dem Professor gefordert. Wer es schaffe, Fragen wie „Hält eine Fliege, die frontal auf einen Zug trifft, diesen für einen kurzen Moment an?“ zu beantworten, der würde im Training verschont. Neun Mal in der Woche heißt es für die Hauptstadtläufer trainieren, ohne hohe Umfänge, dafür „bis es nicht mehr geht.“ Der Erfolg gibt den Berlinern Recht.

Ein weiterer Mosaikstein der Erfolgsgeschichte der LG Nord Berlin ist die Teamdynamik. Aus elf aktiven Läufern setzt sich die Trainingsgruppe zusammen. Mit im Team sind auch der Deutsche Meister über 800 Meter Moritz Höft, der Deutsche Vizemeister über 3.000 Meter Hindernis Nor-

bert Löwa, der dreimalige Deutsche Jugendmeister über 800 Meter Merlin Rose und Ü23-EM-Teilnehmer Falko Zauber. „Wir profitieren gegenseitig voneinander. Die Jungen können sich an uns orientieren und auch für uns ist es gut bei Dauerläufen oder harten Einheiten ein paar Leute neben uns zu haben“, sagt Jonas Stifel.

Auch die Doppelbelastung Sport und Studium ist kein allzu großes Problem. „Klar ist es vor allem in klausurintensiven Phasen stressig, aber wir bemühen uns, über das ganze Semester hinweg genug Grundlage zu schaffen, so dass wir dann nicht in Panik verfallen. Wenn man kontinuierlich arbeitet, lässt sich auch ein Medizinstudium mit Leistungssport vereinbaren“, rechnet Franek Haschke vor. Dennoch, die Diplomarbeit von Carsten Schlangen ruht momentan. „Im Oktober habe ich zum letzten Mal daran geschrieben“, beichtet der Architekturstudent und auch Jonas Stifel gibt zu, dass er sein Examen in Sport und Theologie momentan etwas nach hinten verschoben hat.

**Berliner für Peking** > Das Hauptaugenmerk liegt nun mal in der Olympiasaison ganz auf Peking. „Es ist unser Traum, möglichst viele Berliner nach China zu schicken“, gibt Jonas Stifel die Marschroute vor. Die nächsten Schritte zur Erfüllung dieses Traums sollen in den kommenden Trainingslagern gemacht werden. Nach den Deutschen Hallenmeisterschaften geht es eine Woche in die Sonne auf Lanzarote. Danach folgen von Mitte März bis Mitte April Trainingslager in Portugal und Südafrika, mehr als im Vorjahr. Den Grund dafür macht Jonas Stifel deutlich: „Wenn wir das verkraften, sind wir durch, wenn nicht, haben wir wenigstens alles gegeben.“

Alexandra Neuhaus

## > IN KÜRZE

Düsseldorf 16/17.2. > Deutsche Jugend-Hallen- und Winterwurfmeisterschaften

### > Männliche Jugend

> **Stabhochspringer** Raphael Holzdeppe sorgte für das herausragende Ergebnis. Der Athlet vom LAZ Zweibrücken gewann mit **5,55 m** und scheiterte erst an **5,70 m**, einer neuen Jugend-Weltbestleistung.

> Den erwarteten Sieg sicherte sich auch **Kugelstoßer David Storl**. Mit **19,86 m** blieb der Athlet des LAC Erdgas Chemnitz nur einen Zentimeter hinter seiner Bestleistung zurück und gewann mit deutlichem Vorsprung auf **Hendrik Müller** vom SC Neubrandenburg (**1\*48 m**).

> **Richard Bienasdi** (1. LAV Rostock) sicherte sich in **7,91 s** den Sieg über **60 Meter Hürden**.

> Ein einsames Rennen von der Spitze weg lief **Sebastian Keiner** (LC Erfurt) über **800 Meter**. In **1\*48,47** blieb er nur eine knappe Sekunde hinter seiner deutschen Jugend-Bestleistung (1:47,49) zurück, die er in diesem Jahr bereits gelaufen ist

> Schnellster Sprinter des Tages war Klaus **Neuendorf** (VfB Stuttgart) in **6,89 s** über **60 m**.

> Die **200 m** gewann **Alexander Iuretzko** von der LG Hannover in **21,75 s**.

> Schon vor seinem letzten Versuch stand **Wehsprin-**

**ger Mario Kral** von den Halleschen Leichtathletik-Freunden als Sieger fest mit **731 m** sorgte er trotzdem noch einmal für ein gutes Ergebnis.

> Begeistert war **Phillip Melchers** von seinem **Dreisprung-Sieg** mit **14,98 m**: „Ich war vorher ein Jahr lang mit Knieproblemen verletzt, und die **14,98 m** sind neue Bestleistung“, sagte der Springer des ASV Erfurt

> Der Titel über **400 m** ging in **47,80 s** an den Sechsten der U18-WM, **Niklas Zender** vom TSV Friedberg-Fauerbach.

> Die **1500 Meter** waren eine klare Angelegenheit für **Chris Gerdel** (SC Neubrandenburger). Auf den letzten Metern hatte er gar noch Zeit sich umzudrehen. Er sah allerdings nur, dass die Konkurrenz seinen Sieg in **3:53,49** nicht mehr gefährdete.

> Immer wieder wechselte die Führung über **3.000 Meter**. Kurz vor Schluss konnte sich **Florian Pehrs** (TuS Gildehaus) absetzen und in **8:26,39** den Sieg nach Hause laufen. Zweiter wurde der LG Nike Berliner **Robert Krebs** in **8:28,09 min**.

> Erst im dritten Versuch flog Hochsprung-Titelverteidiger **Tino Martin** (SV Halle) über **2,12 m**. Bei **2,14 m**

hatte er weniger Probleme, überwand sie im ersten Versuch und sicherte sich damit Gold.

> In der **4x200-Meter-Staffel** setzte sich das **TuS Jenaer Quartett**, bestehend aus **Roy Schmidt, Robert Hering, Hendrik Thieme** und **Christian Scholz**, in **127,37 min** durch.

> Der Titel im **Hammerwurf** ging wie erwartet an den Dritten der U18-WM, **Richard Olbrich** (SVG Grün-Weiß Bad Gandersheim), der **66,95 m** erzielte.

> **Franz Burghagen** (LG Nike Berlin) gelang mit **73,48 m** der Sieg im **Speerwerfen**

> Einen super Tag erwischte Diskuswerfer **Michael Salzer** (TG Nürtingen) bei der männlichen Jugend B. Der Nürtinger verbesserte sich um über fünf Meter auf **60,08 m** und stellte damit einen neuen baden-württembergischen Landesrekord auf.

> Mit gerade einmal **51,10 Metern** war Jannik Beushausen (LG Tönning/St Peter) in den **Speerwurf-Wettkampf** der männlichen Jugend B gestartet dann steigerte er sich bis auf **67,20 m** und gewann damit Gold vor **Patrick Hess** (LG Staufen/ 65,80 m). ah



Carsten Schlangen brachte als Schlussläufer für die LG Nord Berlin den Titel über 3x1000 Meter nach Hause Foto: Chai