Zwei Athleten, ein Ziel: Der Finallauf in London

Bad Malente-Gremsmühlen (wil). **Typisch englisches Regenwetter, ideale Laufstrecken und die nötige Ruhe vor einem der absoluten Höhepunkte ihrer Sportlerkarriere. Kein Wunder also, dass sich 3000-Meter-Hindernisläufer Steffen Uliczka und 1500-Meter-Mittelstreckler Carsten Schlangen ausgerechnet das beschauliche Bad Malente-Gremsmühlen als Ort für ihr Abschluss-Trainingslager ausgesucht haben. Gemeinsam mit Bundestrainer Werner Klein und Trainer Roland Wolf bereiten sich die deutschen Ausnahmeläufer hier schon seit über einer Woche auf die Olympischen Sommerspiele in London vor, die am 27. Juli feierlich eröffnet werden.**

Der idyllische Kurort ist aber kein Neuland für die befreundeten Athleten. Beide nutzten die optimalen Trainingsbedingungen in Bad Malente-Gremsmühlen in der Vergangenheit schon einmal, um sich auf wichtige Wettkämpfe vorzubereiten. Für Werner Klein hingegen ist es der erste Arbeitsaufenthalt in der Holsteinischen Schweiz, auch er zeigte sich angetan: „Die Bedingungen sind hervorragend. Wir können uns hier in aller Ruhe auf das Training konzentrieren, es gibt viele schöne Laufstrecken im Wald und an den Seen sowie ein tolles Stadion mit einer Laufbahn, auf der die Sportler selbst bei Regen gut trainieren können", schwärmte der Bundestrainer.

Carsten Schlangen (v.li.), Bundestrainer Werner Klein und Steffen Uliczka genossen über eine Woche die guten Trainingsbedingungen in Malente und blicken den Olympischen Spielen in London jetzt optimistisch entgegen. ***Fotos: Wilfert***

Zwar gehen der gebürtige Preetzer Steffen Uliczka und der Berliner Carsten Schlangen beim wohl wichtigsten Sportereignis der Welt in unterschiedlichen Disziplinen an den Start, ihre Tagesabläufe im Trainingslager sind aber nahezu identisch. Nach dem Frühstück zieht es die beiden Leichtathleten erst einmal ins „Café Uliczka", um sich bei einem Espresso oder einem Latte macchiato auf den Tag einzustimmen. „Ich habe meine eigene Espresso-Maschine immer dabei, ohne geht es nicht", gestand Steffen Uliczka mit einem Schmunzeln. Um 9.30 Uhr steht dann das erste Training des Tages auf dem Programm - getrennt absolvieren sie Ausdauer-, Tempo- oder Intervallläufe. Die zweite Einheit folgt am frühen Abend, nachdem die Leistungssportler beim Mittag und einer anschließenden Ruhephase wieder neue Kraft getankt haben. Bei einem gemütlichen Abendessen lassen Sportler und Trainer schließlich den Tag ausklingen.

An diesem Wochenende endet das individuelle Trainingslager in Bad Malente-Gremsmühlen allerdings für die beiden Ausdauerläufer. Nach einer kurzen Erholungszeit in ihren jeweiligen Heimatorten reisen Steffen Uliczka und Carsten Schlangen am 28. Juli in das Bundesleistungszentrum nach Kienbaum (südöstlich von Berlin). Dort stehen für das komplette, rund 75 Sportler umfassende Leichtathletik-Team Regeneration und teambildende Maßnahmen wie Grill- und Spielabende auf dem Trainingsplan. Am 31. Juli, drei Tage bevor es für Steffen Uliczka und Carsten Schlangen in London erstmals ernst wird, geht ihr Flieger in die englische Hauptstadt, die für 17 Tage der pulsierende Mittelpunkt der Sportwelt sein wird.

Die Vorfreude der beiden Ausdauerläufer steigt von Tag zu Tag, zumal der Weg zu den begehrten Olympia-Tickets viel Kraft gekostet hat. Steffen Uliczka und Carsten Schlangen mussten an ihre Grenzen gehen, um die hohen Norm-Anforderungen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zu erfüllen. Beide unterboten die geforderten Zeiten, indem sie „Last-Minute" persönliche Bestzeiten liefen und sicherten sich somit die Teilnahme an den Olympischen Sommerspielen. Während es für den 28-jährigen Uliczka in London die Premiere sein wird, ist es für Carsten Schlangen nach Peking 2008, wo er den Halbfinallauf erreichte, bereits der zweite Auftritt bei Olympischen Spielen. Der 31-Jährige muss aber der steinigen Qualifikation ein wenig Tribut zollen und klagt über das ein oder andere Wehwehchen. „Die vielen Normversuche, das harte Training und der Stress haben Spuren hinterlassen. Ich konnte die Tage leider nicht immer so trainieren, wie ich das gern wollte", berichtete Schlangen und hofft, dass er sich bis zu seinem ersten Start am 3. August wieder komplett erholt habe. Trotzdem freue er sich natürlich auf die Wettkämpfe, allein dabei zu sein, sei schon ein riesiger Erfolg für ihn. Ziele hat der Architekt selbstverständlich trotzdem: „In den Finallauf zu kommen, also unter die besten 12 von über 50 Startern, wäre für einen weißen Läufer eine große Errungenschaft", sagte der aktuell 13. der Weltrangliste über 1500-Meter. Einziger Wermutstropfen bei aller Vorfreude ist für Carsten Schlangen die Tatsache, dass das deutsche Leichtathletik-Team nicht an der Eröffnungsfeier teilnehmen wird, denn das gehöre für ihn einfach dazu.

Steffen Uliczka sieht das anders: „Ich finde das nicht schlimm, dass wir nicht mit einlaufen, aber das ist typbedingt. Ich stehe da nicht so drauf." Er werde sich die Feier und die Wettkämpfe aber im Fernsehen anschauen, um sich auf die Olympischen Spiel einzustimmen. Für den ehrgeizigen und zielstrebigen Kieler Studenten der Agrarwissenschaften stehe nicht der ganze Trubel um Olympia sondern seine eigene Leistung im Vordergrund. „Ich fühle mich spitzenmäßig. Olympia ist für das Größte und ich will dort in den Finallauf - das ist mein Anspruch. Ich will beim Saisonhöhepunkt meine Bestzeit natürlich noch einmal unterbieten", so Uliczka.

Nach ihren Wettkämpfen wollen sich die beiden Athleten, die sich voraussichtlich auch im Olympischen Dorf ein Zimmer teilen werden, auch noch andere Sportarten anschauen. Am 13. August, einen Tag nach der Abschlussfeier, treten sie mit den anderen deutschen Olympiateilnehmern die Heimreise an. Erstmals in der Geschichte der Spiele, kehrt das deutsche Olympia-Team gemeinsam nach Deutschland zurück. Mit der MS Deutschland, bekannt aus der Fernsehserie „Das Traumschiff", geht es von den London nach Hamburg, wo es einen großen Empfang für die Athleten geben soll. Steffen Uliczka und Carsten Schlangen dürfen sich dann endlich für ihre Erfolge gebührend feiern lassen und die guten Bedingungen in Malente haben ihren Teil dazu beigetragen.

Neueröffnung
ab Samstag, 21.7.2012, 11 Uhr
Bootshütte
am Eutiner Segelverein
am Sonntag, 22.7.2012
um 15.00 Uhr
mit dem Eutiner Shanty Chor
„Eutiner Wind"
Bratwurst und
50 Liter Freibier!
Familie Gutzeit freut sich
auf Ihren Besuch

Gartenarbeiten
www.wievah.de
Tel. 04521 / 77 57 93 - 0162 / 67 09 18 6

SAISONSCHLUSSVERKAUF!
Tolle Angebote
ab sofort im Store Eutin
Peterstraße 10 • 23701 Eutin
Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr
Tel. 04521 / 4098214
www.jack-wolfskin.com
DRAUSSEN ZU HAUSE
Jack Wolfskin
-STORE-