Sportler loben perfekte Bedingungen beim Trainingslager

In Malente fit für Olympia gemacht

Freuen sich bereits auf die Olympischen Sommerspiele: Carsten Schlangen (links) und Steffen Uliczka (rechts) hatten am Donnerstag sogar Besuch von Bundestrainer Werner Klein. Foto: Graap

MALENTE. Den letzten Schliff für Olympia holen sich die beiden Leichtathleten Steffen Uliczka aus Kiel und Carsten Schlangen aus Berlin zurzeit im Sport- und Bildungszentrum des Landessportverbandes (LSV) Schleswig-Holstein in Malente. Die Läufer sind in Topform – und voll des Lobes.

„Hier in Malente haben wir super Bedingungen. Das Sportstadion ist auch bei nassem Wetter perfekt, und so viel unterschiedliche Dauerlaufstrecken findet man anderswo selten. Vor allem auf den leicht profilierten Wegen kann man sehr gut Kraftkomponenten mit Schnelligkeitsübungen kombinieren", sagt Schlangen, der bei der EM vor zwei Jahren in Barcelona über die 1500-Meter-Distanz Vize-Europameister wurde und damit seinen größten Erfolg verbuchen konnte. „Damals hatte er sich auch in Malente vorbereitet. Wir dachten, es wäre ein gutes Omen, ihn jetzt vor den Olympischen Sommerspielen wieder einzuladen", berichtet Harald Kitzel vom LSV. Fest steht: Das – vorsichtig gesagt – durchwachsene Malenter Wetter der vergangenen Tage hat beide Athleten zumindest bestens auf das feuchte Klima der britischen Insel eingestellt.

Die zwei Olympiateilnehmer scheinen in der Form ihres Lebens zu sein. Schlangen ist erst vor zwei Wochen Bestzeit gelaufen und war damit schneller als jeder andere deutsche 1500-Meter-Läufer in den vergangenen 15 Jahren. Und auch Uliczka strahlt: „Es läuft richtig gut. Ich bin in diesem Jahr zweimal persönliche Bestzeit gelaufen und fühle mich spitzenmäßig!" Die Leichtathleten absolvieren täglich zwei intensive Trainingseinheiten, nicht nur auf der Tartanbahn und im Wald, sondern auch im Kraftraum. Bevor kurz vor den Spielen im Bundesstützpunkt noch wettkampfspezifische Übungen anstehen, gilt es für Steffen Uliczka, in Malente insbesondere die Kraftausdauer zu trainieren – mit Kraftzirkel, Berganläufen und Tempointervallen im Gelände.

Der gebürtige Preetzer und Spezialist im 3000-Meter-Hindernislauf fährt mit einem hohen Anspruch an sich selbst nach London. „Die deutsche Norm für die Nominierung war so ausgelegt, dass die gezeigte Leistung für das Erreichen des Finales reichen müsste. Mein Ziel ist es, eine Spitzenleistung abzurufen und eine neue persönliche Bestzeit zu laufen", betont der 28-jährige.

Carsten Schlangen empfindet es schon als großen Erfolg nach Peking 2008, wo er knapp im Halbfinale scheiterte, erneut bei den Sommerspielen dabei zu sein. „Es war schließlich schon eine enorme und nicht alltägliche Leistung, im Vorfeld Bestzeiten aufzustellen." Von überzogenen Leistungserwartungen der Verbände hält der Berliner nichts.

Und dennoch: Für den Erfolg muss sich das Erlebnis Olympia zunächst unterordnen. „In der Regel lassen wir die Sportler erst drei Tage vor dem Wettkampf anreisen", erläutert Bundestrainer Werner Klein – der Hektik und Ablenkung im Olympischen Dorf wegen, denn Konzentration ist alles. Die ersten Vorrundenläufe für Schlangen und Uliczka beginnen am 3. August, am 31. Juli geht der Flug nach England. Dass er die Eröffnungsfeier nicht live mitbekommt, ist für Uliczka „nicht so schlimm. Ich war auch von den Eröffnungszeremonien bei der Europameisterschaft und der Studenten-WM nicht so begeistert. Nach meinen Wettkämpfen bleibt noch genug Zeit, die Olympiade zu erleben." Er will dann bis zum Abschluss der Spiele in London bleiben, Abstecher zum Marathonlauf, Triathlon und Tontaubenschießen würden ihn reizen. ■ vg

WEITERE INFO

Schaffen es die Athleten in die Endläufe, kann man am Sonntag, 5. August, um 22.25 Uhr mit Hürdenspezialist Uliczka und am Dienstag, 7. August, um 22 Uhr mit 1500-Meter-Läufer Schlangen mitfiebern. ■

– Anzeige –

WOCHENSPIEGEL-TIPP

Klassisch elegante Damenkleidung

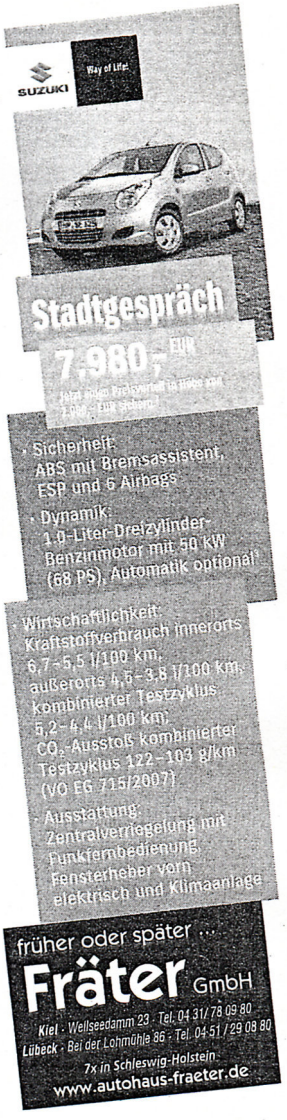
Anfang Juli eröffnete Tanja Mandt ihre Boutique für klassisch elegante Damenmode

Innenstadt. Anfang Juli eröffnete Tanja Mandt ihre Boutique Mandt.
Alle Frauen die sich gerne klassisch und elegant kleiden, finden hier Mode zu Outletpreisen. Schicke Kleider, Hosenanzüge die sich mit hochwertigen T-Shirts zu immer neuen Outfits gestalten lassen und auch Jeans und Twin-Sets gehören zum Angebot der neuen Boutique. Ob in Hosen in klassischem Blau, kombiniert mit Shirts in weiß oder gelb oder eine Jeans mit schickem Blazer – den Wünschen im Bereich klassischer Mode werden in der Boutique Mandt kaum Grenzen gesetzt. „Mit meinem Modeangebot möchte ich in erster Linie Frauen ansprechen, die berufstätig sind oder auch sehr viel unterwegs. Aber auch Damen, deren Stil leger und zugleich elegant ist, finden in meinem Sortiment die ideale Mode", ist sich Tanja Mandt sicher. Dabei sprechen die Marken Elégance und Apart eindrucksvoll für sich. Schicke Accessoires wie Handtaschen, Tücher, Hüte und auch passende Schuhe ergänzen das Sortiment. Die Business- und Freizeitoutfits sind in den Größen 38 bis 48 erhältlich und vielfach wunderbar miteinander zu kombinieren. Übrigens: Bis zum 31. Juli erhalten die Kunden auf alle Einkäufe einen Eröffnungsrabatt von 10 Prozent. Kvd

INFO:
Boutique Mandt
Mühlenbrücke 2a
23552 Lübeck
Tel.: 01577 / 9 54 57 55
Öffnungszeiten:
Di.-Sa. von 10 bis 18 Uhr

Was tun bei ARTHROSE?

Jedes Jahr erhalten über 130.000 Menschen in Deutschland ein künstliches Kniegelenk und gewinnen damit eine neue Lebensqualität. Wie aber kann man sich auf diese große Operation vorbereiten? Wie verhält man sich richtig mit dem neuen Gelenk, und was kann man zu seiner langen Haltbarkeit selbst beitragen? In ihrer neuen Informationszeitschrift „Arthrose-Info" hat die Deutsche Arthrose-Hilfe zahlreiche praktische Tipps zu diesem wichtigen Thema zusammengetragen. In anschaulichen und interessanten Darstellungen werden darüber hinaus viele weitere nützliche Empfehlungen zur Arthrose gegeben, die jeder kennen sollte. Ein Musterheft des „Arthrose-Info" kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt/M. (bitte eine 0,55-€-Briefmarke für Rückporto beifügen).



Anzeigen: Torsten Kobus, Tel.: 0 45 21/401 - 62 13