Schlangen & Uliczka: Malenter Feinschliff mit Espresso-Ritual

Malente – Den Rucksack geschultert, die Kappe ins Gesicht gezogen, schlendert Steffen Uliczka über den Rasen am Malenter Sportzentrum. Locker, flockig, nicht eine einzige Schweißperle auf der Stirn. Dass er gerade eine zweistündige Einheit hinter sich, es ist dem 3000-m-Hindernisläufer nicht anzusehen. „Ich fühle mich richtig, richtig gut, einfach spitzenmäßig." Der gebürtige Preetzer braucht es eigentlich nicht zu sagen. In jeder Geste ist das zu sehen, seine Vorfreude auf seine ersten Olympischen Spiele spürbar.

Das Gefühl, es geschafft zu haben, es ist erst zwei Wochen alt. Der Lauf in Lüttich, die letzte Chance, das bange Warten nach dem Zieleinlauf, die Frage, ob es für die die Norm (8:23,0) gereicht hat, es ist für ihn noch wie gestern. „Die Zeit kam erst ewige Minuten nach dem Zieleinlauf. Das waren die längsten Minuten meines Lebens." Und dann der erlösende Sprung in die Arme des Trainers. 105 Glückwunsch-SMS und -Mails zählte er am Tag danach. Er hat sie alle noch.

Jetzt ist in Uliczka in Malente, holt sich mit dem Berliner Carsten Schlangen, EM-Zweiter 2010 über 1500 m, den Olympia-Feinschliff. Waldläufe, mal locker, mal bergan, oder rund um den Kellersee, Intervalleinheiten im Stadion – das Duo, das sich oft bei Lehrgängen ein Zimmer teilt, ist vor allem „von den tollen Laufstrecken begeistert. Außerdem haben wir hier unsere Ruhe."

Carsten Schlangen (l.) und Steffen Uliczka. Foto: jek

Bis Sonntag ist Uliczka noch in Malente. Der Fahrplan danach: Zwischenstopp in Kiel („Ein paar Tage Ruhe, Sauna, einmal Training pro Tag"), ab 28. Juli Sportschule Kienbaum, „da treffen sich alle deutschen Leichtathleten", ehe am 31. Juli der London-Flieger geht. Dass er die Eröffnung verpasst, ist für ihn „gar nicht so schlimm. Ich steh' ohnehin nicht auf solche Sachen, werde aber in Kiel vorm Sofa mal reinschauen". Dafür weiß er schon jetzt, dass er bis zum Ende der Spiele bleibt, mit der „MS Deutschland" zurückkehrt: „Ich will will mir andere Sportarten anschauen – Marathon, Triathlon, Trapschießen."

Und was will er selbst zeigen? „Für mich ist es schon ein Riesenerfolg dabei zu sein." Aber das reicht ihm nicht. „Nur mal so mitlaufen, das bin nicht ich. Das Finale ist mein Anspruch." Die Bestzeit von Lüttich (8:22,93) soll auf dem Weg dahin erneut fallen. Nur eins wird er auf der Insel vermissen – seine Espressomaschine. „Die ist überall mit dabei, selbst hier", erklärt Bundestrainer Werner Klein, „das Kaffeetrinken ist für ihn und uns schon ein Ritual." Verzichten müssen sie auf der Insel nicht darauf. Im Olympischen Dorf soll es an nichts fehlen. *jek*