



## **Jannik Arbogast**

**LG Region Karlsruhe**

### **Cross Europameisterschaften Tilburg 2018- Nominierung**

Mit dem Deutschen Meistertitel über 10km auf der Straße meldete sich Jannik Arbogast im vergangenen Jahr in der nationalen

Spitze zurück. Es war ein hoffnungsvoller Beginn in die Herbst- und Wintersaison. Motiviert startete Jannik in die Vorbereitungen für die anstehende Cross-Saison mit dem Ziel sich für die Cross-Europameisterschaften in Tilburg zu qualifizieren. Nach seinen Teilnahmen bei den Junioren in den Jahren 2013 und 2014, sollte nun der erste internationale Einsatz bei den Männern folgen. Beim Qualifikationsrennen in Darmstadt zeigte sich Jannik in exzellenter Verfassung und verpasste die direkte Qualifikation mit dem vierten Platz nur denkbar knapp. Dennoch wurde der fleißige Athlet für seine harte Arbeit in den vorherigen Wochen belohnt und für die Männermannschaft nominiert. Leider spielte die Gesundheit nicht mit und Jannik konnte die Wettkämpfe aufgrund eines starken Infekts nur als Zuschauer verfolgen.

Vom Pech blieb Jannik auch in der folgenden Hallensaison mit der Gesundheit verfolgt. Nach guten Trainingsergebnissen und einer neuen Hallenbestzeit von 8:08min über 3.000m, erkrankte Jannik vor den Deutschen Hallenmeisterschaften und musste seinen Start absagen.

Als nächstes Ziel setzte sich der Lehramtsstudent die Deutschen Meisterschaften über 10.000m auf der Bahn. Die Vorbereitungen verliefen gut, auch wenn es für ihn schwierig war den richtigen Spagat zwischen Leistungssport und Universität zu finden. Mit 29:38min belegte er Platz 17 und erfüllte seine eigenen Erwartungen.

Seine Kämpfernatur wurde auch in den folgenden Monaten erneut auf die Probe gestellt. Nach Achillessehnenbeschwerden und einem Unfall konnte der Fokus für viele Wochen nicht mehr voll auf dem Leistungssport liegen. Doch auch davon ließ sich Jannik nicht demotivieren und ist nach wie vor mit seiner disziplinierten Arbeitsweise für die vielen jungen Athleten im erfolgreichen Karlsruher Lauf-Team ein großes Vorbild. Mit vielen alternativen Trainings- und Athletikeinheiten baute der 27-jährige seine Form wieder auf und entschied sich kurzerhand zum ersten Mal die Marathon-Strecke in Angriff zu nehmen. Mit nur fünf Wochen laufspezifischer Vorbereitung stellte sich Jannik Ende September beim Baden-Marathon in Karlsruhe der Herausforderung und siegte bei seinem Marathondebüt in seiner Heimatstadt in 2:28:57Std.

Die Motivation hat Jannik auch nach den Rückschlägen nicht verloren und ist dankbar für die 16 Jahre, die er schon systematisch trainiert und viele Saisons erfolgreich bestreiten konnte. Dies möchte er noch so gut es geht lange erleben, bevor der nahende Berufsalltag beginnt.

*Text: Johanna Flacke*