



Jannik Arbogast

LG Region Karlsruhe

Deutscher Meister über 10km Straßenlauf

„Eigentlich müsste ich jetzt aufhören!“, grinste Jannik Arbogast im Ziel beim Weser-Stadion in Bremen. Gerade hatte er einen Husarenritt vollbracht und in 29:24 min den deutschen Meistertitel über 10km auf der Straße errungen. In einem taktischen Rennen hatte er nach 15:04 min auf den ersten 5km auf der zweiten Hälfte am meisten zu bieten und konnte nach weiteren 14:20 min sogar Olympiateilnehmer Florian Orth in Schach halten.

Erwartet hatte das selbst Coach Günther Scheefer nicht, obwohl Jannik trotz zahlreicher Verletzungen im Vorfeld einen sehr guten Eindruck machte. Über viele Monate hatte der KIT Student sein Training verändert. Zu hohe Laufbelastungen hatten immer wieder zu Überlastungserscheinungen geführt, so dass der Weg nur über viele semispezifische Reize führen konnte. Der beharrliche Arbeiter war sich in dieser harten Zeit nicht zu schade, auf dem Rad und im Wasser ebenfalls zum Experten zu werden. Unzählige Rad- und Schwimmkilometer legten den Grundstein für diesen überraschenden Sieg. Die deutlich reduzierten, aber qualitativ hochwertigen Laufeinheiten und Janniks große Grundlage (er läuft schon seit seinem 14. Lebensjahr) lieferten die zusätzlichen Bausteine zum DM-Titel.

Dass mit ihm eventuell zu rechnen sei, deutete Jannik schon bei der DM in Nürnberg über 5000m an, wo er in einem extrem gut besetzten Feld einen sehr starken achten Platz erringen konnte. Auch seine Kurve über 5000m zeigt wieder nach oben.

Mit seinen 14:10 min, die er in Tübingen erzielen konnte, pirscht er sich auch über diese Strecke wieder an seine Bestzeit aus den Jahr 2015 (13:52 min) heran.

„Keiner hat es mehr verdient“, resümierte sein Trainer Günther Scheefer nach dem Rennen, weil Jannik schon so oft Vizemeister wurde, meist von afrikanischen Läufern geschlagen, die bis vor wenigen Jahren noch nicht bei Deutschen Meisterschaften teilnehmen durften. Und weil der Lehramtsstudent DIE tragende Säule im erfolgreichen Karlsruher Laufteam ist. Ohne den disziplinierten 26-Jährigen gäbe es in Karlsruhe viele Erfolge nicht: Er lebt den Jungen vorbildlich vor, was es heißt, Leistungssport zu betreiben.

Bleibt zu hoffen, dass sein Spruch im Ziel nicht allzu ernst gemeint war. Immerhin plant Jannik schon wieder für die neue Saison und will mittelfristig, wenn ihn die Verletzungen verschonen, sogar die Marathondistanz nicht ausschließen.

Text: Günther Scheefer