

Beharrlichkeit und Wettkampfstärke

Natürlich haben Jannik Arbogast (19) und Frederik Unewisse (18), die beiden Mittel- und Langstreckenläufer von der LG Regio Karlsruhe, das Geschehen bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Südkorea interessiert mitverfolgt. Und sich bei den Bildern aus Daegu vielleicht die Frage gestellt: Sind wir irgendwann auch auf der großen Bühne dabei? „Ein sportliches Fernziel ist schon, mich mal für eine WM oder EM zu qualifizieren“, meint Unewisse. „Ob daraus etwas wird – das zu sagen, ist allerdings fast unmöglich. Das hängt ja von so vielen Dingen ab.“ Jannik Arbogast nickt. Zustimmung von seinem ein Jahr älteren Kumpel, der auf jeden Fall mal deutscher Meister bei den Männern werden will. In welcher Disziplin? „Egal, wo's passt.“ Das, meint Arbogast, sei angesichts gepfeffertener Normen im Laufbereich ein „großes Ziel“.

Vor kurzem, bei den deutschen Jugendmeisterschaften in Jena, hat das Duo Arbogast/Unewisse jedenfalls mit hervorragenden Ergebnissen aufhorchen lassen. In der starken 3000-Meter-Konkurrenz mit der kompletten nationalen Spitze ging Jannik Arbogast die zwei Runden vor Schluss eingeleitete Tempoverschärfung mutig mit und belegte nach einer weiteren Steigerung auf den letzten 200 Metern in 8:29,06 Minuten den vierten Platz. Der extrem schnelle letzte Kilometer (2:40 Minuten) bescherte Arbogast eine deutliche Verbesserung seiner persönlichen Bestzeit. Und den Kreisrekord (A-Jugend/Junioren). Frederik Unewisse hatte in seinem ersten A-Jugendjahr gleich drei DM-Normen (5000 Meter, 3000 Meter, 2000 Meter Hindernis) erfüllt. In Jena entschied er sich dann für einen Doppelstart: über 5000 Meter (9. Platz) sowie 24 Stunden später für den Hindernislauf. Im illustren Feld mit drei U-20-EM-Teilnehmern ging Unewisse das zügige Tempo in einer Verfolgergruppe mit und schaffte in persönlicher Bestzeit von 5:57,96 Minuten (als zweitbesten Läufer des Jahrgangs 1992) Rang acht.

Neun badische Meistertitel (1000, 1500, 3000 Meter) hat Jannik Arbogast seit 2006 gewonnen. Dazu vier baden-württembergische und einen

süddeutschen. Über 3000 Meter ist der D-Kader-Athlet (Langstrecke) aus Graben-Neudorf auf Rang sieben der U-20-Bestenliste des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). Frederik Unewisse gehört ebenfalls zum D-Kader (Hindernis). Er war 2010 und 2011 Badensbester 1500-Meter-Läufer (B-/A-Jugend), außerdem seit 2009 zigmal baden-württembergischer „Vize“ (1500 Meter, 2000 Meter Hindernis, 3000 Meter/Halle, 5000 Meter, zehn Kilometer/Straße). Über 5000 Meter steht das Talent aus Linkenheim-Hochstetten im DLV



U-20-Ranking auf Position elf. Obwohl der zuvor aktive Fußballer (beim FV Linkenheim) erst vor zweieinhalb Jahren mit dem Laufen angefangen hat. Unewisse: „Gleich nach einem halben Jahr war ich bei der DM dabei. Seitdem habe ich mich kontinuierlich gesteigert. Nächstes Jahr will ich bei den deutschen Jugendmeisterschaften meine erste Medaille.“ Davor verlässt Unewisse die Tartanbahn. In Darmstadt versucht er sich (wie auch Jannik Arbogast) für die Cross-EM zu qualifizieren. Spannend, wenn auch aus ganz anderem Grund, wird's am 15. September: Dann beginnt für den 18-Jährigen beim Finanzamt Karlsruhe seine Ausbildung im mittleren Dienst.

„Frederiks Stärken sind seine hohe Belastungsverträglichkeit und seine Beharrlichkeit“, verdeutlicht Günther Rothenberger. Arbeiten müsse er noch an seiner fehlenden Sprintstärke – und der manchmal zu forschen Wettkampfgestaltung. „Zu viel Mut ist manchmal auch nicht gut“, meint dessen Trainer bei der LG Region Karlsruhe schmunzelnd. „In einigen Jahren könnte Frederik aber sicherlich im Endlauf bei den Männern über 3000 Meter Hindernis zu sehen sein. Langfristig ist mit ihm eventuell auch auf der Halbmarathonstrecke, die läuft er jetzt schon ‚nebenbei‘ in einer Stunde 13 Minuten, zu rechnen. Und beim Marathon.“

Während Unewisse 2012 noch einmal bei der A-Jugend startet, steht für Jannik Arbogast der Wechsel zu den Junioren an. „Das ist ein Überbrückungsjahr. Da heißt es, den inneren Schweinehund überwinden und dieses ungeliebte Jahr irgendwie mit Training überstehen.“ Sportlich werde es für ihn 2012 „wahrscheinlich nicht so viel zu erreichen geben“, vermutet der Schüler, der nächstes Jahr am Technischen Gymnasium in Bruchsal sein Abi bastelt und danach vielleicht ein freiwilliges soziales Jahr macht. Seit 2003 ist Jannik Arbogast Leichtathlet. Da spielte er auch noch Fußball. Erst bei der Fvvg Neudorf, dann beim FV Graben. „Nach zwei Jahren hat mich der Landestrainer angesprochen und gesagt, ich solle mit dem Fußball aufhören“, erinnert sich Arbogast. „Das habe ich gemacht, der Schritt ist mir aber schon etwas schwergefallen“, gesteht er. „Hohe Rennintelligenz, Wettkampfstärke und ein breites taktisches Spektrum, unter anderem durch seine gute Spurtfähigkeit, das zeichnet Jannik besonders aus“, weiß Trainer Günther Rothenberger. Langfristig sieht er seinen Schützling, wenn der gesund bleibt (die Verletzungsanfälligkeit ist einer seiner Schwachpunkte), auf der 5000-Meter-Strecke zuhause: „Da kann Jannik sicher bei deutschen Meisterschaften unter den ersten acht landen. Bei gesundheitlichen Problemen wäre aber auch eine Spezialisierung hin zu den 1500 Metern denkbar – und erfolgversprechend.“ Was der Coach allerdings bei seinem Schüler noch etwas vermisst, ist „die Bereitschaft, auch mal ‚Harakiri‘ zu laufen.“ Aber es ist ja noch kein Meister vom Himmel gefallen. Manfred Spitz



Starkes Duo: Auf längeren Lauf-Strecken, mit und ohne Hindernisse, sind der 19-jährige Jannik Arbogast (rechts) und der ein Jahr jüngere Frederik Unewisse von der LG Region Karlsruhe zuhause. Foto: Spitz