



EINE MASSENBEWEGUNG: Teilnehmer am Halbmarathon auf der Ludwig-Erhard-Allee in Karlsruhe. Am Ende waren Yassin Osman vom LAZ Ludwigsburg und Isabel Leibfried von der TSG Heilbronn die Schnellsten über die halbe Distanz. Fotos: GES, pr

## Schmerzhaft schöne Premieren

Lokalmatador Jannik Arbogast und Brasilianerin Gabriela Rocha triumphieren in Beiertheim

Von unserem Mitarbeiter  
Ekart Kinkel

Die körperliche Anstrengung nach seinem ersten Marathon konnte Jannik Arbogast nach dem Zieleinlauf im Beiertheimer Stadion beim besten Willen nicht verbergen. Direkt nach dem Überqueren der Ziellinie legte sich der souveräne Sieger des diesjährigen Fiducia&GAD Baden-Marathons zunächst einmal zum Durchschnaufen auf die Tartanbahn und selbst beim obligatorischen Siegerfoto lächelte der 27-jährige Langstreckenläufer der LGR Karlsruhe noch etwas gequält in die Kamera. „Das war ein hartes Stück Arbeit. Und ab Kilometer 35 hat dann noch das Zwerchfell zugemacht“, sagte ein atemloser Arbogast nach dem Rennen über 42,195 Kilometer, und am Ende hätten ihn dann sicherlich auch die zahlreichen Zuschauer am Streckenrand und im Stadion ins Ziel getragen.

Ansonsten lief Arbogast bei seiner Premiere aber ein einsames Rennen. Wie ein Uhrwerk absolvierte er fast jeden einzelnen Kilometer in einer Zeit von 3,30 Minuten und mit seiner Siegerzeit von 2:28,57 Stunden blieb er nur knapp hinter der eigenen Zielvorgabe zurück. Über sechseinhalb Minuten hinter dem Sieger kam Robert Wilms von der SG Wenden in einer Zeit von 2:35:32 Stunden als Zweite ins Ziel. „Ich bin das Rennen etwas defensiv angegangen, konnte das Tempo dafür an Ende

gut halten“, so Wilms. Auf Rang drei landete in einer Zeit von 2:47:07 Tilo Minges vom SC Oberwinden.

Bei den Frauen lief Siegerin Gabriela Rocha ebenfalls ein einsames Rennen. Fast 40 Kilometer lang war für die Brasilianerin bei ihrer Marathonpremiere eine Zeit von unter drei Stunden in Reichweite. Doch auf den letzten beiden

gerne etwas schneller gelaufen. Aber den ersten Marathon gleich zu gewinnen, ist eine super Sache“, sagte Rocha. Platz drei belegte Jennifer Honek von der LSG Karlsruhe in einer Zeit von 3:07:59.

Auf der Halbmarathondistanz feierten Yassin Osman vom LAZ Ludwigsburg und Isabel Leibfried von der TSG Heil-

bronn ebenfalls souveräne Siege. Osman gewann sein Rennen in einer Zeit von 1:07:20 Stunden klar vor Jasper Püschel (1:08:42) von der LGR Karlsruhe. Leibfried wies über die gut 21 Kilometer lange Halbmarathonstrecke in einer Zeit

von 1:17:00 Stunden ihre Vereinskameradin Veronica Clio Hähle-Pohl (1:19:15) klar in die Schranken. Bei den Staffeln hatte das Team vom Geflügelhof Zapf mit Jonas Bender, Jan Discher, Florian Walz und Daniel Zahn in einer Zeit von 2:39:19 die Nase vorn.

Und während sich die meisten der 845 Marathonteilnehmer noch auf der Strecke befanden, zog ein wieder ausgeruhter Arbogast bereits im rundum positiven Fazit seiner Marathonpremiere. „Dieser Tag hat mir meine etwas verkorkste Saison komplett gerettet. Die Stimmung bei diesem Rennen ist wirklich einzigartig. Und meinen ersten Marathon hier in Karlsruhe zu gewinnen, ist natürlich etwas ganz besonderes.“ Dass er nur elf Wochen nach einer Handoperation und trotz einer minimalistischen Vorbereitung mit relativ wenigen Trainingskilometern so gut durchs Rennen gekommen sei, könne er eigentlich immer noch nicht so recht begreifen. „Da kann man nun natürlich sehr gut spekulieren, welche Zeit mit einer optimalen Vorbereitung möglich ist“, so Arbogast. Tipps zur Verbesserung seiner Marathonzeit konnte sich Arbogast direkt nach dem Zieleinlauf bei Simon Stützel holen. Der Sieger der vergangenen drei Baden-Marathons hatte in diesem Jahr zugunsten eines Starts in Berlin auf sein Heimspiel in der Fächerstadt verzichtet. Am kommenden Sonntag will Stützel in der Hauptstadt eine Zeit von unter 2:16 Stunden laufen.



GUT GELAUFEN ist der Baden-Marathon für Jannik Arbogast von der LGR Karlsruhe. Nach einem einsamen Rennen gewann er in 2:28,57 Stunden. Die brasilianische Siegerin Gabriela Rocha benötigte über drei Stunden.

Kilometern hatte die 26-Jährige mit Krämpfen zu kämpfen und am Ende rettete sie in einer Zeit von 3:02:03 Stunden nur noch gut zwei Minuten Vorsprung auf die zweitplatzierte Ann-Katrin Hellstern ins Ziel. „Natürlich wäre ich



bronn ebenfalls souveräne Siege. Osman gewann sein Rennen in einer Zeit von 1:07:20 Stunden klar vor Jasper Püschel (1:08:42) von der LGR Karlsruhe. Leibfried wies über die gut 21 Kilometer lange Halbmarathonstrecke in einer Zeit