

Justin Zabel hängt die Konkurrenz erneut ab

Stralsunder Lauftalent gewinnt Laufcup und steht vor richtungsweisendem Jahr

Von Horst Schreiber

Stralsund. Die Wandregale in seinem Kinderzimmer sind voll. Fein säuberlich stehen dort zahlreiche Pokale aufgereiht. Die Medaillen, die noch nicht aus Platzmangel in Boxen verstaut sind, baumeln von den Brettern. Unzählige Urkunden ersetzen beinahe die Wandtapete. Der neueste Pokal, den Justin Zabel im Januar für den Gesamtsieg der vergangenen Laufcup-Serie von MV bekommen hat, hat den letzten freien Platz in der Trophäensammlung ergattert. Er steht neben dem Siegerpokal von 2017.

Dass das Lauftalent überhaupt seinen Titel verteidigen konnte, war keineswegs selbstverständlich. Als Elfjähriger startete Justin im vergangenen Frühjahr in der höheren Altersklasse U 14. „Am Anfang hatte ich Probleme“, erinnert sich Justin. Doch die schüttelte er nach dem dritten Rennen einfach ab. Genau wie seine Konkurrenz. Zehn der 14 Wettkämpfe der Laufcup-Serie absolvierte der Stralsunder, nach dem drittletzten Lauf stand der mittlerweile Zwölfjährige bereits als Sieger fest. Damit reihte sich Justin in die Läufer-Dominanz aus dem Nordosten von MV ein. Der Rügäner Diego Wald wurde Justins Nachfolger in der U 12. Zudem gewannen die Insel-Mädels Pauline Sledz (U 12) und Finja Ehrhardt (U 14) den Intersport-Nachwuchslaufcup 2018.

„Diego ist mein Dauerkonkurrent. In diesem Jahr kommt er hoch in die U 14“, weiß Justin und hofft somit auf spannende Duelle in der neuen Serie, die am 3. März mit dem Wittenburger Mühlenlauf über 4,8 Kilometer startet. Über diese Distanz hat Justin im vergangenen Jahr eine persönliche Bestzeit (19:20 Minuten) aufgestellt – eine von insgesamt 18 neuen Rekorden. „Ich laufe lieber Langstrecke, so um die sechs Kilometer“, meint der Schüler des Stralsunder Hansagymnasiums und fügt an: „Einmal im Jahr erlauben mir meine Eltern, einen Zwei-Stunden-Lauf zu machen. Da laufe ich dann so 23, 24 Kilometer. Das macht Laune!“ Allerdings gibt er zu: „Dafür möchte ich die Cross-Landesmeisterschaft in Laage nicht. Steile Berge und die Baumstämme, die als



Justin Zabel startete als Elfjähriger in der U-14-Wertung des Laufcups MV und siegte. 2017 gewann er noch in der U 12.

FOTO: TOM LANDMANN

Hindernisse in den Weg gelegt wurden, sind schon anstrengend.“

Justin steht nun ein richtungsweisendes Jahr bevor: Der Nachwuchsläufer musste professioneller gefördert werden, wenn die Leistungskurve weiter so steil nach oben zeigen soll. „Doch wir haben ein Problem: In Stralsund ist ambitioniertes Laufen tot! Wir haben keine Trainer“, bringt es Tom Landmann auf den Punkt. Deswegen betreut der Vater seinen Sohn noch selbst. Landmann, selbst passionierter

Läufer, wurde 2018 bei seiner ersten Laufcup-Serie Vierter. „Wir werden in diesem Jahr schauen, wie es anläuft. Eventuell wechselt Justin dann zum TC Fiko Rostock“, plant Landmann. Aktuell sind die beiden beim SV Hanseklivnikum gemeldet. Sollte der Wechsel zum Triathlonclub vollzogen werden, würden sie dem Beispiel von Rivale Diego Wald folgen.

Dass Justin Triathlon der klassischen Leichtathletik vorziehen würde, hat einen speziellen Grund.

„Sprungdisziplinen sind nicht so meins“, verrät der Siebtklässler, der auch auf der Schulbank Top-Leistungen erzielt. Nur ausgerechnet im Sport steht keine 1 auf dem Zeugnis. „Weitsprung ist einfach mies.“

Auf Triathlon hätte Justin Lust. „Ich fahre sowieso immer mit dem Rad zur Schule. Schwimmen müsste ich aber noch üben“, meint er. Ein weiterer Grund für den TC Fiko: Justins Vorbild, der Deutsche Marathonmeister Tom Gröschel, startet für den Rostocker Verein. Bei der Leichtathletik-Europameisterschaft hat der Stralsunder vor dem Fernseher mitgefiebert, als Gröschel als bester Deutscher die 42,195 Kilometer durch Berlin wetzte.

Während sein Idol das Ziel Olympia 2020 in Tokio verfolgt, hat Justin andere Pläne: „Bei der Rostocker Marathonnacht oder beim Rügenbrückenlauf zu rennen, wäre cool.“ Noch macht ihm sein Alter einen Strich durch diese Rechnung. Grinsend fügt er ein weiteres Ziel hinzu: „In drei Jahren will ich Papa davonlaufen!“

Um sich voll aufs Laufen konzentrieren zu können, hat Justin, der später einmal eine Tierarztpraxis mit seinem Kumpel Malte Bursche leiten will, seine Fußballschuhe im vergangenen Herbst an den Nagel gehängt. Die Dreifachbelastung Schule, Laufen, Fußball war nicht mehr zu schaffen. Fan ist Justin aber geblieben. Er schläft weiterhin in Bayern-München-Bettwäsche und hinter seinem Bett stehen Toni Kroos, Manuel Neuer und Thomas Müller in Lebensgröße aus Pappe. Vielleicht müssen die deutschen Nationalspieler aber bald weichen – für ein neues Regal, auf dem die nächsten Pokale, Medaillen und Urkunden präsentiert werden können.

Bestzeiten Justin Zabel (Auswahl)

8 Kilometer – 37:28 Minuten
5 Kilometer – 19:53 Minuten
3 Kilometer – 11:19 Minuten
1500 Meter – 6:16 Minuten
1000 Meter – 3:41 Minuten
2400 Meter Cross – 9:32 Minuten
30-Minuten-Lauf – 7,48 Kilometer
2-Stunden-Lauf – 23,44 Kilometer

Wie der Sohn, so der Vater

Stralsund. Tom Landmann ist in der Fußball-Jugend des Grimmener SV groß geworden. Während seiner Zeit bei der Bundeswehr fing er an, sich für das Laufen zu begeistern. „Ich habe jemanden getroffen, der schon den Triathlon auf Hawaii absolviert hatte. Durch den habe ich das Laufen lieben gelernt. Erst war es Spaß, dann wurde es ernster.“

2018 stieg Landmann in den Laufcup MV ein, wurde auf Anhieb Vierter und verbesserte sieben persönliche Bestzeiten. Und das, obwohl Landmann noch im April mit einer Verletzung zu kämpfen hatte. „Für mich persönlich war es ein Seuchenjahr“, meint Landmann.

Mit Sohn Justin Zabel verteidigte er den Titel beim Binzer Silvesterlauf. Gemeinsam werten sie jedes Training aus und führen Statistik über die Wettkampfsaison. Jeden Montag laufen sie mit der Gruppe ihres Vereins SV Hanseklinkum. Für die dunkle Jahreszeit hatte Landmann sogar bei der Bundeswehr angefragt, ob sie unter Flutlicht im Stadion in Parow laufen dürfen. Außerdem hat er für Justin mit der Bäckerei Krämer einen Sponsor organisiert, der Laufkleidung und Startgelder finanziert. „Das ist eine coole Sache.“

In der neuen Saison will der 32-jährige Landmann wieder angreifen und es seinem Sohn nachmachen – am Ende des Laufcups auf dem Siegereppchen stehen. *hs*



Tom Landmann, Vater von Justin Zabel, wurde bei seiner Laufcup-Premiere Vierter. FOTO: PLOTTKE

IDOL AN TALENT



Tom Gröschel
TC Fiko Rostock

Hey Justin,

Respekt und Glückwunsch zum Titel im Nachwuchs-Laufcup! Deine Bestzeiten sind schon beeindruckend. Ich habe mal in meinem Urkunden-Archiv gekramt: Als ich ungefähr in deinem Alter war, habe ich über 1000 Meter in 3:03,43 Minuten die Kadernorm des LVMV geknackt und war über 5 Kilometer in 22:11 Minuten unterwegs. Auf der langen Strecke hättest du mich also abgehängt!

Allerdings hat mir Cross schon immer am meisten Spaß gemacht. 2004 lief ich beim DLV-Talent-Cross 2600 Meter in 8:59 Minuten. Später habe ich vier Mal an der Junioren-Cross-Europameisterschaft teilgenommen. Vielleicht findest du ja auch noch Gefallen daran.

Jetzt konzentriere ich mich voll auf Marathon. Auch wenn ich mich Schritt für Schritt auf die lange Distanz spezialisiert habe, hatte ich doch ziemlich lange eine allgemeine Leichtathletik-Ausbildung. In der 2. Klasse habe ich damit angefangen und bis zu meinem Wechsel vom LAC Mühl Rosin nach Rostock mit 17 alle Disziplinen trainiert. So war ich mit 14 und 15 Jahren bei den Deutschen Meisterschaften im Block, also 100 Meter, 80 Meter Hürden, Weitsprung, Ballwurf und 2000 Meter. Auch sprinten muss ein Langläufer können, sonst wird man später nie ein Rennen auf der Zielgeraden gewinnen. Aber natürlich ist eine vielseitige Ausbildung ohne entsprechenden Trainer schwierig.

Wichtig ist, dass, wenn du dich in die Laufschuhe quälst, nie die Lust verlierst. Die Disziplin, die man sich selbst im Sport beibringt, hilft in allen Lebenslagen. Mir hat es immer Spaß gemacht, zum Training zu gehen, weil ich dort sehr viele Freunde hatte. Wir waren in Trainingslagern und bei Wettkämpfen stets zusammen. Sport verbindet! Ich habe bis heute viele meiner damaligen Konkurrenten als meine besten Freunde um mich.

Bleib dran! Tom