

Leistungsschub nach dem Prüfungsstress

Ausdauersport: Jan Herzog aus Mainaschaff hat 2024 auf drei Distanzen persönliche Bestzeiten aufgestellt – Schwerpunkt vor allem auf der 5-km-Strecke

Von unserem Redakteur
ANDREAS SCHANTZ

So richtig erklären kann sich Jan Herzog seinen Leistungsschub auch nicht. 2024 hat der Mainaschaffer auf drei Laufstrecken seine persönliche Bestzeit verbessert: über 5 Kilometer, über 10 Kilometer und auf der Halbmarathon-Distanz. Nur 15:50 Minuten benötigte er für die fünf Kilometer beim Seligenstädter Wasserlauf, womit er zugleich einen Streckenrekord aufstellte und in der All-Time-Liste der Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain den sechstbesten Wert seit 2018 erzielte. Im Jahr zuvor war er noch eine Minute langsamer gewesen.

»2022 und 2023 habe ich meinen (Steuer-)Fachwirt gemacht, habe viel gelernt und hatte viel Stress. Da hat immer das letzte Quäntchen gefehlt. Ab einer bestimmten Länge ist mir die Kraft ausgegangen. Mein Körper war einfach mehr auf Sparflamme beim Laufen«, sagt der 24-Jährige: »2024 war dann der ganze Druck weg. Ich hatte mehr Zeit und mehr Ruhe für meinen Körper und konnte meine Leistung besser abrufen.«

Selbstverständlich hat auch »konstanteres Training« zu den besseren Laufzeiten geführt. Jan Herzog, der seit einigen Jahren von Tobias Erbacher trainiert wird, investiert nach eigenen Angaben »gar nicht so viele Stunden« in der



Jan Herzog (rechts, TSG Mainaschaff) lieferte sich 2024 beim 15. Oscheffer TSG-Lauf auf seiner Hausstrecke in Mainaschaff ein packendes Duell mit Nick Vlasak (LuT Aschaffenburg). Hand in Hand liefen sie letztlich über den Zielstrich. Foto: Björn Friedrich

Woche für das Training. Auf acht bis zehn Stunden komme er im Schnitt. »Da machen andere deutlich mehr.«

Herzog achtet aber darauf, seine Trainingseinheiten einzuhalten. Montags ist bei seinem Verein TSG Mainaschaff Schwimmen

unter Anleitung eines Schwimmtrainers. Der lege zwar viel Wert auf Techniktraining, trotzdem werde auch Strecke gemacht. Zuletzt etwa 2,5 Kilometer in einer Stunde. Ein fester Vereinstern ist zudem donnerstags das Stabitraining beim Kurs Fitness-Mix.

Der passe ganz gut, weil er zuvor selbst eine Gruppe Nachwuchsläufer beim Kindertraining der TSG anleitet.

Zweimal die Woche setzt sich Jan Herzog außerdem aufs Fahrrad. Manchmal werde zwar auf Intervall gefahren oder die Leis-

tung pyramidenförmig gesteigert. Doch meist dient das Radfahren als lockere Trainingseinheit. »Ich bin jemand, der die lockeren Läufe doch nicht so kann. Ich laufe meist zu schnell. Daher mache ich eher auf dem Rad lockere Einheiten.«

Sein Trainer Tobias Erbacher kenne ihn aber gut genug, um bei den Laufeinheiten seinen Ehrgeiz zu bremsen beziehungsweise gleich mit einzuplanen. »Er weiß, wie er das einteilen muss.« Gelaufen wird vier- bis fünfmal pro Woche, wobei in der Regel sonntags ein längerer Lauf von 18 bis 20 Kilometer eingeplant ist. Manchmal ist er mit Paul Fecher oder David Johnson unterwegs. Das passe ganz gut, weil das Trio auf einem ähnlichen Leistungsniveau sei.

Großer Wunsch erfüllt

Vor einigen Jahren hatte Jan Herzog noch als einen großen Wunsch genannt, einmal David Johnson zu schlagen. »In der Regel ist er schneller, das muss ich akzeptieren.« Doch beim Citylauf 2022 hatte Herzog erstmals die Nase vorn. »Es war damals schön, ihn zu schlagen, und es ist bestimmt schön, ihn nochmals zu schlagen – das wird aber schwer«, sagt Herzog trotz seiner Leistungssteigerung über den freundschaftlichen Zweikampf, den es bestimmt auch in diesem Jahr wieder bei dem einen oder anderen Rennen geben wird.

Zur Person: Jan Herzog

Alter: 24
Wohnort: Mainaschaff
Beruf: Steuerfachwirt
Verein: TSG Mainaschaff
Laufsport seit: 2012, anfangs parallel zum Fußball. »Als ich 16 war und die Lehre begann, musste ich mich entscheiden. Beim Fußball ist man aufs Mannschaftstraining angewiesen, Laufen ist da individueller und flexibler.«
Bestzeiten: 5 km: 15:50 Minuten; 10 km: 34:27 Minuten; Halbmarathon: 1:16:49 (alle 2024 gelaufen)

»Primär auf die fünf Kilometer« will sich Jan Herzog in den nächsten Jahren konzentrieren. Lange Läufe mag er nicht so gern, die persönliche Bestzeit auf der Halbmarathonstrecke (1:16:49 Stunden) sei nicht geplant gewesen. »Die ist halt passiert.« Auch der Triathlon – 2024 startete er zum zweiten Mal auf der Sprintdistanz in Niedernberg und wurde in guten 1:01:38 Stunden Gesamt-14. – wird eine Ergänzung zum Trainingsalltag bleiben.

Vielleicht versucht sich Jan Herzog jedoch heuer auf der Bahn. »David (Johnson) hat gesagt, ich soll es einmal ausprobieren.« Wenn, dann wird Jan Herzog eher die 3000 oder 5000 Meter laufen. Die 1500 Meter sind jedenfalls auch ihm eine zu schnelle Laufdisziplin.

Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain – Männer

5 Kilometer				
1.	Jan Herzog	2000	TSG Mainaschaff	00:15:50
2.	Nick Vlasak	1999	LuT Aschaffenburg	00:16:13
3.	Simon Schubert	1998	LWT Track & Field	00:16:54
4.	Malte Hofmann	2007	TSG Kleinostheim	00:17:00
5.	Joshua Müller	1992	FFW Hörstein	00:18:17
6.	Manfred Braunschläger	1980	LuT Aschaffenburg	00:18:25
7.	Andreas Hettinger	1982	TV Miltenberg	00:18:35
8.	Danny Sternkopf	1979	LuT Aschaffenburg	00:18:55
9.	Markus Frank	1984	SSK Poseidon Aschaffenburg	00:19:09
10.	Tim Herzog	1997	TSG Mainaschaff	00:19:15
11.	Michael Keim	1984	LT Unterreichenbach	00:19:16
12.	Tom Uhl	2009	TSG Kleinostheim	00:19:19
13.	Tobias Göbel	1991	BMZ Ampere Athleten	00:19:24
14.	Luca Buhleier	1998	LWT Track & Field	00:19:37
15.	Louis Kempf	2009	TSG Kleinostheim	00:20:12

10 Kilometer				
1.	Mark Scheuring	1995	TSG Kleinostheim	00:31:50
2.	Tobias Erbacher	1988	TSG Kleinostheim	00:32:08
3.	Kristian Leonhardt	1992	TSG Kleinostheim	00:32:44
4.	Nick Vlasak	1999	LuT Aschaffenburg	00:33:01
5.	Robin Scheuring	2003	TSG Kleinostheim	00:33:02
6.	Niklas Lentzkow	2001	TV Goldbach	00:33:25
7.	Andreas Tschishakowski	1987	TV Miltenberg	00:33:46
8.	Fabian Lotter	1987	TSG Kleinostheim	00:34:05
9.	Jan Herzog	2000	TSG Mainaschaff	00:34:27
10.	Felix Kern	1998	TSG Kleinostheim	00:35:14
11.	Michael Schrauder	1977	TV Wasserlos	00:35:48
12.	Tim Reuter	1995	TSG Kleinostheim	00:36:14
13.	Bennet Breitenbach	2006	TSG Kleinostheim	00:36:19
14.	Simon Schubert	1998	LWT Track & Field	00:36:26
15.	Joshua Müller	1992	FFW Hörstein	00:36:34

Halbmarathon				
1.	Jan Herzog	2000	TSG Mainaschaff	01:16:49
2.	Felix Kern	1998	TSG Kleinostheim	01:16:55
3.	Steffen Graetsch	1986	TSG Kleinostheim	01:18:07
4.	Michael Lehmen	1977	TSG Mainaschaff	01:21:47
5.	Timo Reinhardt	1997	LWT Track & Field	01:22:51
6.	Julian Schuld	1997	LWT Track & Field	01:23:00
7.	Paul Stein	2000	LaufZiel Aschaffenburg	01:23:13
8.	Dave Polak	1968	TSG Kleinostheim	01:23:36
9.	Lazar Markovic	1990	LuT Aschaffenburg	01:24:16
10.	Manfred Braunschläger	1980	LuT Aschaffenburg	01:25:11
11.	Janek Strobel	1995	Aktivsport Laufteam	01:25:13
12.	Matthias Basile	1977	BSG Sparkasse AB-MIL	01:25:27
13.	Julian Weis	1987	TuS Aschaffenburg-Leider	01:25:57
14.	Danny Sternkopf	1979	LuT Aschaffenburg	01:26:36
15.	Johannes Seidenspinner	1981	TSG Kleinostheim	01:26:54

Marathon				
1.	Felix Kern	1998	TSG Kleinostheim	02:33:23
2.	Mark Scheuring	1995	TSG Kleinostheim	02:34:06
3.	Tim Reuter	1995	TSG Kleinostheim	02:46:05
4.	Matthias Bröner	1991	TSG Kleinostheim	02:57:32
5.	Julian Schuld	1997	LWT Track & Field	02:57:37
6.	Danny Sternkopf	1979	LuT Aschaffenburg	02:58:43
7.	Andreas Hettinger	1982	TV Miltenberg	03:02:04
8.	Jeffrey Brown	1987	LuT Aschaffenburg	03:04:09
9.	Erik Herold	1974	TV Schweinheim	03:06:19
10.	Philipp Knorr	1983	TV Großwallstadt	03:10:16
11.	Wolfgang Klüpfel	1977	DJK Kleinwallstadt	03:11:21
12.	Rico Nehls	1983	LuT Aschaffenburg	03:13:47
13.	Mateusz Kragl	1982	LuT Aschaffenburg	03:13:48
14.	Holger Simon	1969	TV Wasserlos	03:15:35
15.	Oliver Hofmann	1997	LAZ Obernburg-Miltenberg	03:18:14

(Quelle: leistungsbilanz-untermain.de)

Weniger Top-Ten-Ergebnisse und ein neuer Trend

Ausdauersport: Was Jörg Abke in der Bilanz entdeckt

Jörg Abke hat seine Fleißarbeit erledigt. Die Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain für 2024 hat den Professor an der Technischen Hochschule Aschaffenburg unzählige private Stunden gekostet. Die Menge an Laufergebnissen, auf die er gestoßen ist, oder die ihm gemeldet wurden, habe wieder deutlich zugenommen, sagt Abke, verweist aber zugleich auf die Delle, die durch Corona verursacht war.

Trotz vieler neuer Leistungsdaten haben sich im vorigen Jahr nur wenige neue Ergebnisse in die Spitze der seit 2001 geführten All-Time-Bilanz eingeschrieben. Daneben ist Abke aufgefallen, dass die Läuferinnen und Läufer verstärkt die 10-km- und die Halbmarathon-Distanz gewählt haben. »Es gibt wieder mehr, die sich auf solche Dinge einlassen.« Allerdings merke man bei den Veranstaltungen am Bayerischen Untermain das Fehlen des Cordena-Cups, der doch bei einigen zu höheren Teilnehmerzahlen geführt hatte.

Trend zum Halbmarathon

Ein auch in den Medien erörterter Trend scheint der Halbmarathon zu sein. Gerade Läuferinnen und Läufer, die sich auf der 10-km-Distanz wohlfühlen, testen sich auf der gut doppelt so langen Distanz. »Das ist für viele eine echte Herausforderung«, sagt Abke, allerdings eine, die noch ohne großen Trainingsaufwand wie bei der Marathonvorbereitung zu bewältigen ist. »Der Berg erscheint nicht so hoch wie beim Marathon«, betont Abke und sieht in der frühen Schließung des Anmeldeportals für den Halbmarathon in Frankfurt (ausgebucht) ein Indiz für den Run auf den halben Klassiker.

Beim Halbmarathon finden sich in der Top-Ten-Liste der All-Time-Bilanz allerdings keine Änderungen. Bei den Frauen hat ohnehin nur Julia Heinz (TV Goldbach) mit ihren 4:04:15 Stunden beim 50-km-Rennen in Goldbach für den einzigen Neueintrag in der Top-Ten-Liste gesorgt. Deutlich besser sieht es allerdings aus, wenn man auf die Top 100 blickt.

Bei den Männern hat sich Mark Scheuring (TSG Kleinostheim) auf zwei Distanzen verbessert. Über 10 Kilometer gelang ihm im Februar in Rodgau mit 31:50 Minuten der

Sprung auf Platz drei. Schneller war bisher nur der einst für TV Wasserlos startende Äthiopier Solomon Merne Eshete. Um eine Sekunde gegenüber 2023 verbessert hat sich in 32:08 Minuten Scheurings Vereinskollege Tobias Erbacher, der damit Rang fünf in der All-Time-Liste einnimmt. Auf diesen Rang hat sich Scheuring auf der Marathonstrecke geschoben. 2:34:06 Stunden benötigte er für die 42,195 Kilometer Ende Oktober in Frankfurt. Etwas schneller war Felix Kern (TSG Kleinostheim), der in Berlin 2:33:23 lief.

Außerdem in eine Top Ten der All-Time-Liste kamen Jan Herzog (TSG Mainaschaff) und Nick Vlasak (LuT Aschaffenburg) über 5 Kilometer. Herzogs 15:50 Minuten vom April in Seligenstadt bedeuten Platz sechs, auf Rang acht stieß Vlasak mit seinen 16:13 von Anfang September in Düsseldorf vor.

Dass es Ergebnisse von Läuferinnen und Läufern vom Bayerischen Untermain geben könnte, die im vorderen Tableau fehlen, will Abke nicht ausschließen. Schließlich kann er nicht alle Ergebnislisten weltweit auswerten. In der Regel werden von ihm mehr oder weniger automatisiert die Ergebnisdateien verwertet, wobei er auch einen Blick auf die Rhein-Main-Region hat. »Nach Elsenfeld ist es für manche genauso weit wie nach Neu-Isenburg«, nennt er als Grund, warum viele sich auch Richtung Frankfurt orientieren. Das Gros der Leistungsbilanz-Daten wird bisher auf diese Weise erfasst.

Noch kein Automatismus

Melden sich Vereine oder Gruppen mit Ergebnissen einer weiter entfernten Veranstaltung, wirft Abke auch da einmal einen genaueren Blick auf die Gesamtliste. Doch nicht bei jeder einzelnen Meldung kann er das leisten. Allerdings ermutigt er alle Läuferinnen und Läufer vom Bayerischen Untermain, ihre Ergebnisse von Rennen außerhalb der Region mitzuteilen. »Automatismus ist mein langfristiger Traum«, sagt Abke und hofft, irgendwann einmal eine Suchagenten durchs weltweite Netz schicken zu können. as

Ergebnismeldung per E-Mail an: zeit@leistungsbilanz-untermain.de

Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain – Frauen

5 Kilometer				
1.	Marlene Gerlach	1996	LuT Aschaffenburg	00:20:57
2.	Sophia Imgrund	2012	LuT Aschaffenburg	00:21:09
3.	Kerstin Brückner	1993	Brückner Fitness	00:21:19
4.	Claire Leduc-Maßem	1984	BeActive Fitnesstraining	00:21:24
5.	Leonie Reus	1999	Tuspo Obernburg	00:21:53
6.	Isabell Zang	2003	LuT Aschaffenburg	00:21:59
7.	Julia Heinz	1978	TV Goldbach	00:22:00
8.	Michèle Vogel	1993	TSG Kleinostheim	00:22:06
9.	Simone Kafurke	1973	TV Schweinheim	00:22:35
10.	Sandra Herzog	1980	TV Goldbach	00:22:51
11.	Nynke Brouwer	2010	LuT Aschaffenburg	00:22:57
12.	Paula Diesler	2007	TV Schweinheim	00:23:11
13.	Christine Bichert	1979	TV Großostheim	00:23:54
14.	Raileen Bourguignon	1970	TSG Kleinostheim	00:24:05
15.	Nicole Günther	1986	ELT Großheubach	00:24:06

10 Kilometer				
1.	Julia Hoff	1999	TV Goldbach	00:40:43
2.	Alexandra Wasse	1976	TSG Kleinostheim	00:42:52
3.	Moni Wurm	1969	TSG Mainaschaff	00:43:11
4.	Marie Schwöppe	1983	TSG Kleinostheim	00:43:21
5.	Marlene Gerlach	1996	LuT Aschaffenburg	00:43:24
6.	Simone Kafurke	1973	TV Schweinheim	00:43:58
7.	Natascha Braunschläger	1982	LuT Aschaffenburg	00:44:06
8.	Julia Heinz	1978	TV Goldbach	00:44:15
9.	Kerstin Brückner	1993	Brückner Fitness	00:44:22
10.	Fabienne Bachmann	2000	DJK Leidersbach	00:44:47
11.	Suska Fleury	1979	TV Bürgstadt	00:45:33
12.	Tina Gläser	1989	LWT Track & Field	00:46:10
13.	Simone Gries	1967	TSG Mainaschaff	00:46:14
14.	Eva Brouwer	1978	LuT Aschaffenburg	00:47:00
15.	Franziska Seubert	1986	KuSG Laufach	00:47:02

Halbmarathon				
1.	Lisa Diener	1997	LuT Aschaffenburg	01:30:47
2.	Stefanie Klüpfel	1979	DJK Kleinwallstadt	01:31:11
3.	Louisa Werner	1995	TV Goldbach	01:36:14
4.	Tina Gläser	1989	LWT Track & Field	01:37:32
5.	Simone Gries	1967	TSG Mainaschaff	01:38:13
6.	Tanja Redlich	1986	CrossFit Aschaffenburg	01:38:39
7.	Suska Fleury	1979	TV Bürgstadt	01:39:27
8.	Fabienne Bachmann	2000	DJK Leidersbach	01:40:14
9.	Simone Kafurke	1973	TV Schweinheim	01:41:50
10.	Julia Heinz	1978	TV Goldbach	01:42:28
11.	Julia Limpert	2001	Green Fit	01:44:05
12.	Sandra Herzog	1980	TV Goldbach	01:44:53
13.	Eva Brouwer	1978	LuT Aschaffenburg	01:45:04
14.	Natalie Hörst	1999	ELT Großheubach	01:46:41
15.	Carina Jakob	1982	TV Goldbach	01:47:39

Marathon				
1.	Stefanie Klüpfel	1979	DJK Kleinwallstadt	03:17:15
2.	Julia Heinz	1978	TV Goldbach	03:27:10
3.	Johanna Eibeck	1995	TV Großweilheim	03:27:37
4.	Simone Gries	1967	TSG Mainaschaff	03:40:50
5.	Anika Höglinger	1985	TSV Keilberg	03:45:22
6.	Lieselotte Grein	1986	TSG Kleinostheim	03:45:59
7.	Sandra Herzog	1980	TV Goldbach	03:48:56
8.	Sonja Stenger	1998	LWT Track & Field	03:54:24
9.	Simone Kafurke	1973	TV Schweinheim	03:54:39
10.	Carina Jakob	1982	TV Goldbach	03:55:37
11.	Svenja Fritsch	1987	TSG Kleinostheim	04:00:33
12.	Claudia Hock	1973	LuT Aschaffenburg	04:05:05
13.	Petra Hasenstab	1973	TSV Keilberg	04:06:25
14.	Sandra Wolz	1988	TV Goldbach	04:07:30
15.	Lea-Marie Sommer	1998	TSG Kleinostheim	04:12:24

(Quelle: leistungsbilanz-untermain.de)