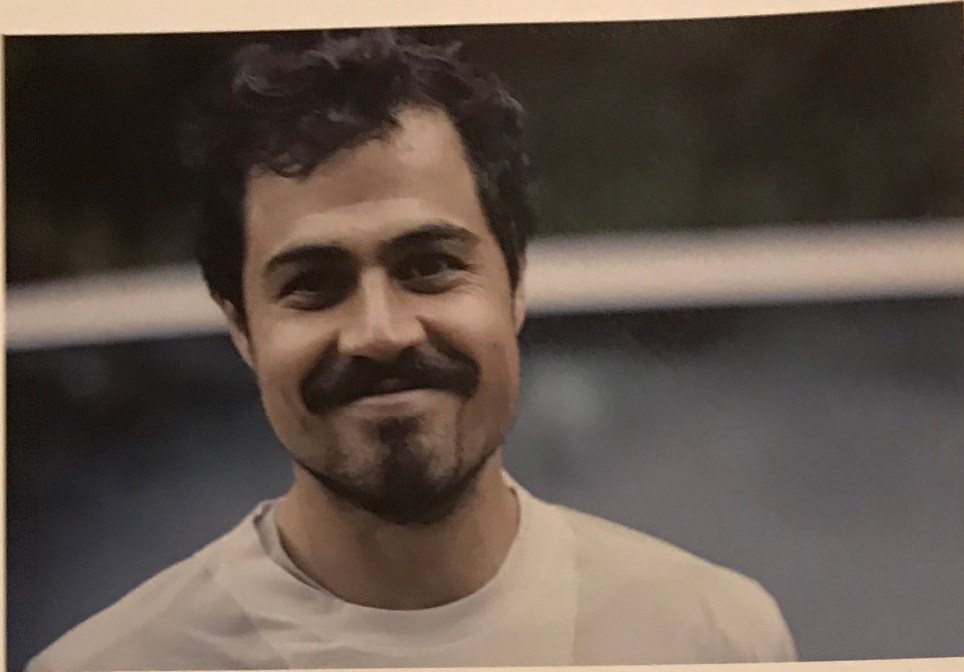


PORTRÄT Janosch Kowalczyk

ILL: Benni Sublak IILL: Stefan Schaaf



Profisportler sein - das ist in einigen Sportarten oft eine Lizenzfrage. Vom zuständigen Verband vergeben darf sich ein jeder Inhaber dieses Stück Papiers ab sofort professioneller Sportler nennen. Im Triathlon beispielsweise ist das die Deutsche Triathlon Union. Der Erwerb dieser Lizenz ist in diesem Fall allerdings keine große Hürde. Dass der entsprechende Sportler auch seinen Lebensunterhalt mit Triathlon beschreitet, ist allein durch die Profilizenz noch lange nicht gesichert. Im Ultrarunning- und Trailrunning-Sport ist die Verbandsfrage traditionell schwierig. Lizenzen gibt es keine. Profisportler einige Wenige.

Seit diesem Jahr ist Janosch Kowalczyk ein Ultratrail-Profi. Seinen lukrativen Job als Software-Ingenieur hat er Ende letzten Jahres aufgegeben, um seine Zeit zu 100 Prozent dem einen Ziel zu widmen: der beste Läufer zu werden, der er nur sein kann. Gelaufen ist Janosch irgendwie schon immer. Als Kind und Jugendlicher im Leichtathletikverein. 2:40 Minuten hat er damals für den Kilometer auf der Bahn gebraucht. Eine Leistung, die Janosch im Gespräch sogleich relativiert. „Für ganz vorne bei regionalen und nationalen Meisterschaften hat das eben

Da kommt einer von der Straße, entdeckt den Trail und die langen Distanzen und findet sich in seinem Element so sehr wieder, dass er eine Entscheidung trifft: ich werde ein Ultratrail-Profi!

Berufs

dann doch nicht gereicht.“ Zumindest aber die persönliche Messlatte hat der Leonberger anscheinend schon in Jugendzeiten sehr hoch gelegt. Es folgten ein paar Jahre, in denen sich der Fokus ein wenig verschob - weg vom sportlichen hin zu gemeinschaftstauglicheren Vergnügungen eines heranwachsenden Mannes. Während des Mechatronikstudiums in Karlsruhe entflammte das Sportfieber erneut. Janosch lief Marathon und machte lan-

ge Ausfahrten mit seinem Rennrad. Zum Ultratrail kam er quasi per Zufall im Jahr 2012. Nach einer Kollision mit einem Auto brach zum Glück nur das Fahrrad. Fortan war Janosch gezwungenermaßen erst mal zu Fuß unterwegs, was die spontane Idee mit sich brachte sich für einen sechs Wochen später stattfindenden Ultratrail anzumelden. Nach seinem ersten Platz auf der ersten Etappe (58 Kilometer) des zweitägigen Black Forest Trailruns

PORTRÄT Janosch Kowalczyk

mit ihm den Transalpine Run laufen wolle. Nicht mal zwei Wochen später stand er also beim berühmten Etappenlauf am Start und finishte ebenfalls. Diesmal allerdings mit Blessuren. Eine Knieverletzung plagte ihn nach diesem Kraftakt. Anderthalb Jahre sollte ihn diese Verletzung nicht mehr loslassen und bremste somit erstmals die frisch aufgeflammete Laufiebe.

Nach einem Auslandssemester beginnt Janosch 2014 wieder mit dem Training. Er läuft nicht viele Wettkämpfe, aber wenn er läuft, ist seine Form großartig und der erste Platz meist der seine. 2016 empfiehlt er sich mit seinem Sieg und Streckenrekord beim Keufelskopf Marathon Trail für die 50 Kilometer lange Ultratrail-Weltmeisterschaft in Italien im darauffolgenden Jahr. Dort gelingt Janosch sein erster großer Coup. Nur um wenige Sekunden verpasst er im Weltklasse-Feld die Top-Ten-Platzierung. Im Folgejahr kann er dies sogar noch toppen und läuft auf der 85 Kilometer langen WM-Strecke in Spanien auf Rang 10. Vier Minuten vor ihm: US-Star Zach Miller. Einige Plätze hinter ihm Stars wie Tom Owens oder der Pole Marcin Świerc. Dass er in der Weltspitze angekommen ist, beweist er dann spätestens im Dezember desselben Jahres, als er alle seine Konkurrenten überrascht und als Sieger über die Ziellinie des 100 Kilometer langen und zur World Tour gehörenden Ultra Trail Cape Town in Kapstadt läuft. „Diese drei Rennen liefen einfach perfekt. Ich war wie im Rausch. Das war dann irgendwie auch der Grundstein für diese verrückte Profiidee“, sagt Janosch über seine beiden Top-Platzierungen bei den Weltmeisterschaften und den Sieg in Südafrika.

Janosch ist Ingenieur und als dieser irgendwie automatisch Perfektionist. „Ich will halt mal so ein Rennen haben, ja ein Rennen reicht da fast, wo ich danach weiß, ich hab jetzt alles, was mir möglich ist, aus meinem Körper rausgeholt.“ Und das geht, wenn man ehrlich zu sich selbst ist, eben nur als Profi. Bislang hatte Janosch die Trainingseinheiten wochentags in den frühen

Morgenstunden oder am Abend absolviert, an den Wochenenden endlos Kilometer gesammelt, um dann montags wieder müde bei der Arbeit aufzuschlagen. Oftmals litten die Regeneration und der Schlaf darunter. Erst jetzt hat der Adidas Terrex-Athlet genug Zeit, die harten Trainingseinheiten auch optimal zu verarbeiten. Regelmäßige Yoga-Einheiten, Kraft- und Stabi-Übungen und der wöchentliche Besuch beim Physiotherapeuten gehören nun genauso zu seinem Alltag wie das Lauftraining.

Bodenständig wie er ist, bleibt Janosch in seinem Heimatort Leonberg wohnen. Nach der Kündigung mit allen Freiheiten der Welt versehen, wären viele wahrscheinlich erst mal auf Weltreise gegangen, hätten hier und da gelebt und trainiert. Für Janosch wäre dies, auch ohne die derzeitige Krisensituation, keine Option gewesen. Seine festen Strukturen und die vertraute Umgebung, die ihm ein optimales Training erlauben, findet er eben nur zu Hause. Aber natürlich sind spezifische Trainingsausflüge, beispielsweise in die Alpen, nun viel einfacher möglich als zuvor.

Nicht vor Ort, jedoch in ständigem Kontakt mit Janosch ist sein Trainer. John Fitzgerald ist US-Amerikaner und gehört zur dort sehr bekannten Trainergruppe um Ultraläufer Jason Koop. Kurz nach dem Erfolg in Südafrika kam er auf Janosch zu und fragte ihn, ob er mit ihm trainieren wolle. Zuerst skeptisch, willigte Janosch schließlich ein und konnte sich nur kurze Zeit später ein Leben ohne externe Trainingsstruktur nicht mehr vorstellen. Mindestens alle zwei Wochen telefoniert Janosch mit John. Rational und reflektiert wie er ist, kommen ihm des Öfteren schon mal Zweifel ob der Sinnhaftigkeit des harten Trainings. Hier profitiert er besonders von der positiven und amerikanisch-überschwänglichen Mentalität seines Trainers. „Oft bin ich richtig müde und dann irgendwie auch enttäuscht, wenn ich mein forderndes Trainingsprogramm nicht

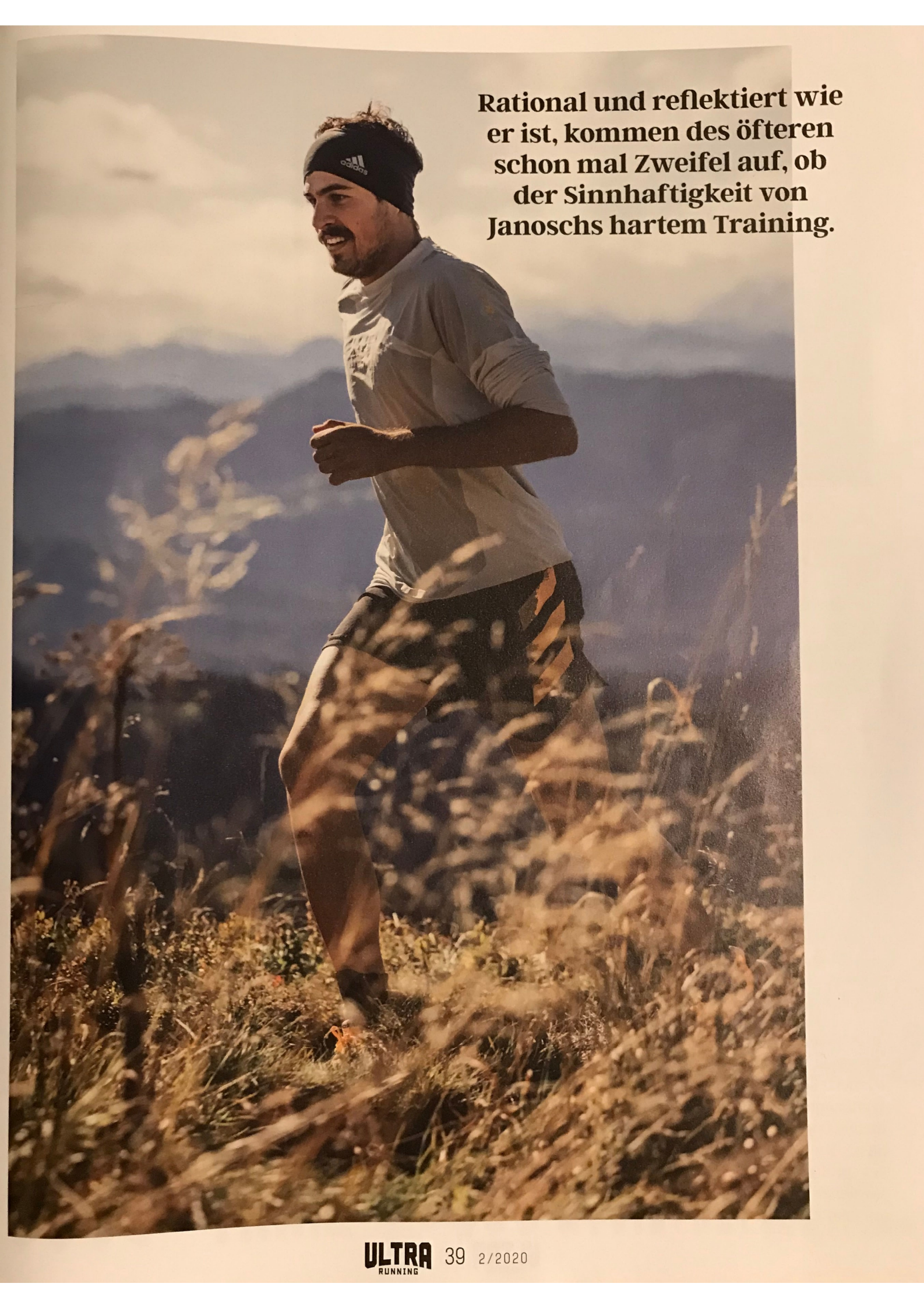
komplett durchziehen kann. John schafft es immer wieder mich aufzubauen und verkauft mir sogar einen lockeren Spaziergang als perfekte Trainingseinheit: „All good, Janosch, Time on feet is everything.“ Natürlich bringt so ein Trainer auch immer einen neuen trainingsmethodischen Input. „John will, dass ich einige Läufe extrem langsam mache. Das ist super-schwierig. Teilweise habe ich mir Accessoires besorgt, die mich künstlich verlangsamen. So riesige Kopfhörer zum Beispiel. Oft laufe ich dann ganz gemütlich wie Rocky Balboa im 5:30er-Schnitt meine 12-Kilometer-Runde. Aber die Wirkung ist echt erstaunlich. Meistens fühlen sich meine Beine danach besser an als zuvor.“

Natürlich müssen wir hier auch über das Jahr 2019 reden. Von Erfolg zu Erfolg gerannt, hatte das Jahr 2018 den Sympathieträger mit Schnauzbart regelrecht verwöhnt. Janosch ist jemand, der sich extrem auf ein (oftmals noch weit entferntes) Ziel fokussieren kann. Während andere regelmäßig Fitnessnachweise in Form von Wettkämpfen brauchen, um die Motivation hochzuhalten, trainiert Janosch mit stoischer Ruhe über Monate hinweg auf den einen Höhepunkt hin. Genauso konsequent wie er zuvor trainiert hat, gönnt sich der 30-Jährige nach jenem Highlight aber auch mal ein paar Wochen Zerstreuung ohne jegliche Laufkilometer, dafür mit dem ein oder anderen Kaltgetränk. 2019 hieß der besagte Höhepunkt eben Ultra-Trail du Mont-Blanc®. Die Vorbereitungswettkämpfe liefen dieses Mal nicht ganz nach Plan. Beim ersten Versuch über 100 Meilen rund um den Mount Fuji in Japan musste er 40 Kilometer vor dem Ziel völlig erschöpft aussteigen. Beim Walker Ultra Trail zollte er seinem enorm hohen Trainingsumfang in den Wochen zuvor Tribut und landete trotz absoluter Favoritenrolle nur auf Rang 9. Nichtsdestotrotz stand Janosch Ende August voller Zuversicht auf dem berühmten und komplett überfüllten Kirchenvorplatz in Chamonix, um sich



Einsteiger

rief er, den Tränen nahe, seine Mutter an. Es waren vor allem Freudentränen über den spontanen und überraschenden Erfolg - aber auch Sorgentränen, wie er denn nun mit diesen lädierten Beinen seine Spitzenposition auf Etappe zwei verteidigen sollte. Es glückte. Noch im selben Jahr lief er beim Allgäu Panorama Ultratrail ebenfalls auf den obersten Podestplatz. Kaum im Ziel wurde er vom erfahrenen Ultraläufer Petru Muntenasu gefragt, ob er denn

A man with a beard and a black Adidas headband is running on a dirt trail. He is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark shorts with orange stripes. The background shows a vast, hazy mountain range under a bright sky. The foreground is filled with tall, golden-brown grasses.

Rational und reflektiert wie er ist, kommen des öfteren schon mal Zweifel auf, ob der Sinnhaftigkeit von Janoschs hartem Training.



mit den besten Ultraläufern der Welt zu messen. Nach der Hälfte noch voll auf Kurs, kam nach knapp 120 Kilometern der Einbruch. Nichts ging mehr, und Janosch musste aussteigen. Ob es an dem selbst gemachten Druck lag, sein zukünftiges Profidasein rechtfertigen zu müssen, an fehlerhaftem Training oder an etwas ganz anderem vermag Janosch im Nachhinein gar nicht zu sagen.

2019 wurde damit für Janosch sportlich gesehen ein Jahr zum Vergessen. Nicht die besten Voraussetzungen, um mit vollem Selbstvertrauen den Job zu kündigen und ein neues Leben zu beginnen. Aber Janosch hielt an seinem Plan fest. Nur wenige Wochen nach dem Misserfolg beim UTMB wagte er den mutigen Schritt und verließ seinen alten Beruf. Natürlich hatte sich auch Janosch das erste Jahr als Profi anders vorgestellt. Doch die Pandemie beraubte ihn zunächst seiner Wettkampfpläne. Aber Janosch sieht das eigentlich ganz positiv: „So habe ich noch etwas mehr Zeit ohne große Wettkampfunterbrechungen zu trainieren und mich langsam aber stetig an den hohen Trainingsumfang eines professionellen Ultraläufers zu gewöhnen. Schon Ende August diesen Jahres hatte ich so viele Trainings-

Laura Dahlmeier ist Janosch's Teamkollegin bei Adidas und er nun, wie einst der Biathlonstar, ein Berufssportler.

stunden gesammelt wie im kompletten Jahr zuvor.“

Natürlich kommen auch manchmal leise Zweifel auf. Schließlich ist Ultratrail-Profi zu sein doch eine ziemlich ichbezogene Angelegenheit und so stand auch Janosch schon vor der Frage, welchen gesellschaftlichen Nutzen er denn nun noch habe. Nicht unbedingt vereinfacht wird dies durch den ein oder anderen nicht negativ gemeinten aber achtlosen Kommentar mancher Zeitgenossen. „Die stellen sich das wie Dauerurlaub vor. Aber das Gegenteil ist der Fall. Wenn man dem Anspruch an sich selbst genügen will, ist das teilweise echt anstrengende Arbeit. Da kommen dann so Sätze wie: ‚Ach ja, und montags chillst du dann immer in der Sauna.‘ Ja, das tue ich. Aber eben auch, wenn ich eigentlich keine Lust dazu habe und lie-

ber zu Hause bleiben würde.“ Selbstdisziplin und Selbstorganisation sind am Ende die Tugenden, die einen Ultratrail-Profi ausmachen. Vorgegebene Strukturen und Trainingsangebote gibt es schließlich keine in diesem Sport. „Ich bin jetzt dazu übergegangen mir einen Stundenplan, ähnlich wie in der Schule, zu schreiben, um etwas Struktur in meinen Alltag zu bekommen. Ich habe das dann mal zusammengerechnet. Am Ende komme ich mit allem Drum und Dran meist auf eine 40-Stunden-Woche.“

Dieses Porträt über Janosch und sein erstes Jahr als Profi war von langer Hand geplant. Optimalerweise hätte die Überschrift gelautet: „Ein Jahr nach seinem DNF läuft Janosch in seinem ersten Jahr als professioneller Ultratrail-Läufer in die Top Ten beim UTMB.“ Doch daraus wurde bekanntermaßen nichts. Der UTMB wurde abgesagt, aber der Adidas-Läufer bekam dennoch seinen mehr als zufriedenstellenden Saisonabschluss. Beim neu aufgelegten Hunderter beim Innsbruck Alpine Trail Festival lief Janosch unangefochten und in sensationeller Zeit auf Platz 1.

„Ich denke, ich will das mit dem Profi noch mindestens fünf Jahre so durchziehen. Bis jetzt habe ich noch nichts bereut“, äußerte er sich nach seinem Sieg in Innsbruck selbstsicher.

„Profisportler: Sportler, der eine Sportart berufsmäßig betreibt und damit seinen Lebensunterhalt verdient.“ So heißt es zumindest im Online-Wörterbuch. Und Beruf kommt ja schließlich von Berufung. Im Gegensatz zur Arbeit wird eine Tätigkeit erst dann zur Berufung, wenn man sich mit ihr identifizieren kann, sie gerne macht und sie einen erfüllt, lässt jenes Wörterbuch ebenfalls verlauten. Dass all diese Kriterien auf Janosch und das Ultralaufen zutreffen, steht außer Frage. Profi-Lizenz hin oder her. Janosch Kowalczyk, der Vollzeit-Läufer! Das macht einfach nur Sinn.