

Julian Howard

LG Region Karlsruhe

EM-Teilnehmer

Deutscher Hallenmeister
im Weitsprung

Deutsche Meisterschaften –
3. Platz im Weitsprung

Nach dem erfolgreichen Jahr 2013, das mit neuer persönlicher Bestleistung von 8,07m sowie erfolgreicher Teilnahme an der Universiade in Kasan mit Platz 5 und 8,00m zu Ende gegangen war, stand für Julian, wie für seinen Coach Udo Metzler die Zielrichtung für 2014 fest – Stabilisierung der Leistung über 8,00m und Qualifikation für die EM in Zürich.



Erstmals in seiner Karriere wurde Julian dann im Februar mit starken 7,98m in Leipzig Deutscher Hallenmeister und deutete mit mehreren ungültigen 8m-Sprüngen an, wohin die Reise in 2014 gehen könnte. Leider verpasste er jedoch die mögliche Teilnahme an der Hallen-WM, für die 8,05m notwendig gewesen wären.

Die zweite Vorbereitungsperiode lief ohne größere gesundheitliche Probleme. Gemeinsam mit seiner Trainingsgruppe absolvierte Julian ein zweiwöchiges Trainingslager in Torrevieja/Spanien.

Seine Sommersaison begann er erst Ende Mai mit dem Wettbewerb in Weinheim. Schon im ersten Versuch überwand er mit 8,04m (eff. 8,12m) die 8m-Marke und traf dabei den Balken noch nicht einmal optimal. Der zweite Versuch sollte die Saison dann völlig verändern – mit einem wahnsinnig weiten Sprung, der nur knapp übertreten von den Biomechanikern mit 8,22m analysiert wurde, begann die Chaosphase der Saison 2014. Julian zog sich eine langwierige Fersenprellung zu, verursacht durch eine großflächige Absenkung des Kunststoffes vor dem Sprungbalken, auf die sein Coach am Morgen vor dem Wettkampf noch mahnend hingewiesen hatte.

Alle weiteren geplanten Starts mussten nun ausfallen, mehr als sieben Wochen konnte er kein Techniktraining absolvieren. Mit nur drei Wettkampfsprüngen in der Saison versuchte sich Julian in Ulm bei den Deutschen Meisterschaften für die EM in Zürich zu qualifizieren. Schließlich wurde Julian nach seinen 7,90m und dem dritten Platz doch noch für die Europameisterschaften in Zürich nominiert. In einer für alle Athleten äußerst schwierigen Qualifikation konnte er sein Potenzial dort allerdings nicht abrufen und schied mit 7,64m aus – mit 7,78m erreichte man das Finale.

Für 2015 hat sich das Athleten-Trainerduo große Ziele gesetzt. Nach einem einwöchigen Trainingslager auf Teneriffa wird Julian versuchen eine gute Figur beim INDOOR MEETING KARLSRUHE zu machen. Ziel der Saison ist die Verteidigung des Hallentitels bei den Deutschen Meisterschaften in Karlsruhe und die Qualifikation für die Hallen-EM in Prag.

Tja, und für den Sommer? Ein großes Ziel könnte eine Medaille bei der Universiade in Korea sein, wenige Wochen später ein Platz ganz oben auf dem Siegertreppchen bei den Deutschen Meisterschaften in Nürnberg und wenn´s weit genug geht würde das Duo auch gerne die Weltmeisterschaften in Peking als Ziel anstreben... aber 8,25m sind schon verdammt weit.

Udo Metzler