



# Julian Howard

LG Region Karlsruhe

**Europameisterschaften – Teilnehmer  
im Weitsprung**

**Deutscher Hallenmeister im Weitsprung**

Die Saison 2018 war eine Saison mit Licht und Schatten. Schon in der Hallensaison plagten Julian immer wieder muskuläre Probleme und verhinderten so eine entsprechende Leistungsdarstellung, die sich in den biomechanischen Tests im Trainingslager auf Teneriffa im Januar eigentlich angedeutet hatte. Gemeinsam mit den

Trainingskameraden Flo Oswald als Viertem und Yannik Roggatz als Siebtlem zeigte das Trio allerdings wo derzeit der Weitsprung der Männer seine Heimat hat – bei der LG Region Karlsruhe. Die Probleme zogen sich leider weiter durch die gesamte Vorbereitung und nur durch die Arbeit der Physios im Trainingslager in Südafrika und später in Monte Gordo war ein einigermaßen zielgerichtetes Training möglich. Was gehen kann, wenn der Körper mitmacht, zeigte Julian dann in den ersten Wettkämpfen. In Weinheim gab es einen neuen badischen Rekord mit 8,20m und eine Woche später in Oberteuringen eine Bestätigung mit 8,14m, was ihm die Vornominierung für die EM einbrachte. Dort prellte sich Julian leider bei einem übertretenen Versuch das Sprunggelenk, was wiederum die weitere Vorbereitung beeinträchtigte. Seine Entscheidung in London beim Worldcup zu springen war sicher weniger glücklich, denn dort verstärkten sich die Probleme. Die Konsequenzen waren in Nürnberg bei der DM zu sehen, wo Julian wieder mit stärkeren muskulären Problemen zu kämpfen hatte und nicht in der Lage war konsequent anzulaufen – das Ergebnis war entsprechend. Danach stand die EM auf der Kippe. Nach einer sehr intensiven Auseinandersetzung zwischen Trainer und Athlet einigte man sich darauf zuerst alle medizinischen Möglichkeiten zu nutzen und dann zu entscheiden, ob die EM abgesagt wird. Eine hochintensive Phase der Betreuung folgte, in der Steffen Wiemann und Dr. Schweizer in wenigen Tagen soweit Besserung erreichten, dass die Entscheidung pro EM fiel. Beim Lehrgang der Nationalmannschaft in Kienbaum vollendeten die Ärzte und Physios diesen Prozess, der zur völligen Heilung führte. Leider war die Qualifikation im Weitsprung dann eine Enttäuschung – wie immer kämpften alle Teilnehmer mit dieser Stresssituation, die auch für einige hochgehandelte Athleten das Aus bedeutete. Julian sprang nach zwei Ungültigen etwas zögerlich nur 7,64m weit – 7,72m hätten für das Finale gereicht. Mit diesem unbefriedigenden Ausgang endete die Saison 2018. Was folgt 2019? Die Verteidigung des DM-Titels in der Halle, eine erfolgreiche Teilnahme an der Hallen-EM in Glasgow und der Versuch sich im Finale erneut weit nach vorne zu springen sind die ersten Schritte auf dem Weg zur WM in Doha – und natürlich eine weitere Steigerung der PB auf jenseits 8,20m.

*Text: Udo Metzler*