

>>> ZUR PERSON

JULIAN REUS
TV Wattenscheid 01
Geboren: 29. April 1988
Disziplin: Sprint
Trainer: Gerhard Jäger
Persönliche Bestleistung: 10,05 sec (100 m), 20,36 sec (200 m)
Größte Erfolge: 2 x EM-Silber (4 x 100 Meter in Helsinki 2012 und in Zürich 2014), 1 x Hallen-EM-Bronze (60 Meter in Prag 2015), 7 x Deutscher Meister, 3 x Deutscher Hallen-Meister, Deutscher Rekord über 100 Meter (2014)

Konzentriert bei der Sache. Für Sprinter Julian Reus geht es um zwei WM-Plätze: im Einzel und in der Staffel.



Julian Reus

Angriffslustig

Aktuell bin ich beschwerdefrei“, sagt der Sprinter Julian Reus, „ich bin gesund, mir tut nichts weh.“ Ein Statement, das seine Fans erleichtern wird. Einige Wochen nach seiner Beugerverletzung, die er sich im Trainingslager in den USA zuzog, kann der deutsche Sprintstar damit nun wieder relativ normal ins Training einsteigen.

Schon im Mai sagte er gegenüber **Leichtathletik**, dass er am Ende des Trainingslagers wieder „die Spikes anziehen möchte“. Dass es dazu nicht kam und doch der verfrühte Rückflug nach Deutschland notwendig wurde, lag an kleinen Komplikationen, die auftraten.

„Es hatte sich Blut in den Faszien gesammelt, was bei so einer Verletzung passieren kann. Das ist sehr schmerzhaft. Wenn man dort draufgedrückt hat oder ich mich hingesetzt habe, hat das extrem wehgetan“, so Reus. „Das hat man dann in Deutschland im MRT gesehen, der Doktor hat die Stelle punktiert und das Blut rausgezogen. Danach heilte die Verletzung auch sehr schnell“, erklärt er.

Reus nimmt seine Verletzung locker > Ihn scheint aber die notgedrungene Verletzungspause, die er hinter sich hat, nicht wirklich zu belasten. Vielleicht liegt es auch daran, dass es die erste ernsthafte Verletzung seit 2011 ist, wie sein langjähriger Trainer Gerhard Jäger erzählt: „Julian war die letzten Jahre im Wesentlichen immer verletzungsfrei. Auch Infekte haben ihn kaum ereilt. Höchstens vielleicht mal zwei, drei Tage einen Schnupfen.“ Aber er hätte das Glück gehabt, nie wirklich verletzt zu

auch deshalb eher locker und versucht bestmöglich damit umzugehen. „Ich würde nicht sagen, dass mich die kleinen Komplikationen mehr Zeit gekostet haben“, sagt er. „Die anderen Sprinter sind jetzt aus dem Trainingslager zurückgekommen, und zu genau der Zeit wollte ich eigentlich auch wieder anfangen, die nächsten Wettkämpfe bzw. die Deutschen Meisterschaften vorzubereiten. Das kann ich jetzt ohne Probleme machen.“ Er sieht auch seine Ziele nicht in Gefahr: „Natürlich ist es ärgerlich, jetzt die Wettkämpfe in den USA nicht mitgelaufen zu sein, aber bis zu den Deutschen Meisterschaften in Nürnberg und bis zur WM in Peking ist noch sehr, sehr viel Zeit, und ich bin wirklich optimistisch, dass ich bis dahin topfit und auch wieder schnell auf der Bahn sein werde.“ Er geht positiv an die Probleme heran und arbeitet akribisch an ihrer Beseitigung. Dazu passt es, dass er auf die Frage, wie er sich von seiner Verletzung abgelenkt hätte, antwortet: „Ich war gefühlt jeden Tag zwei bis drei Stunden beim Arzt und bei der Physiotherapie, das nimmt schon sehr viel Zeit in Anspruch.“ Ablenkung durch Arztbesuche also.

Wettkampfeinstieg Ende Juni/Anfang Juli > In den nächsten Wochen geht es bei ihm nun vor allem darum, wieder eine „Belastungsfähigkeit und Grundlage zu schaffen“, auf der er dann Richtung Sommer aufbauen kann. Noch nicht an Wettkämpfen teilzunehmen sei laut Reus deshalb auch mehr „eine Vorsichtsmaßnahme“ als wirklich unbedingt nötig. Auch Trainer

„Bis zur WM ist noch viel Zeit“



sein, nicht so „wie manche Athleten, die jede Saison für drei bis vier Wochen ausfallen“, so Jäger. Reus nimmt seinen Ausfall und die anschließende Blutablagerung in den Faszien nun wahrscheinlich

Jäger gibt an, dass er „von den Zeiten her fast bei 100 % ist.“ Auch wenn das nur auf kürzeren Strecken und nicht auf der vollen 100-Meter-Distanz so sei. „Das muss man dann im Wettkampf sehen“, sagt Jäger.

„EINDRUCK WAR VIEL BESSER ALS ERWARTET“

Der Trainer Gerhard Jäger trainiert seinen Schützling Julian Reus seit vielen Jahren. Mit **Leichtathletik** spricht er über die Verletzung und den Trainingszustand des Wattenscheiders.

Gerhard Jäger, wie haben Sie als Trainer die Verletzung Ihres Schützlings Julian Reus aufgenommen?

Als ich die Information bekommen habe, dass er diesen Lauf mehr oder weniger abbrechen musste, ist mir natürlich erst einmal die Kinnlade heruntergefallen. Das war das erste Mal in seiner Laufbahn, dass er solch eine muskuläre Verletzung hatte. Und man wusste am Anfang nicht genau, wie lange das dauert und ab wann er wieder belasten und trainieren kann.

Jetzt steigt er langsam wieder ins Training ein...

Bis in die letzten Tage hinein habe ich die Verletzung mit Vorsicht betrachtet und habe gesagt, „bis wir wieder Richtung 90–95 % gehen können, dauert das noch eine Zeit“, aber er selbst hat gesagt, dass es vom Gefühl her nicht so sei und er schon eher wieder einsteigen könne. Er arbeitet natürlich sehr gut mit bei der ganzen Geschichte. Er nimmt im Wochenverlauf alles wahr, wir sitzen abends wirklich teilweise bis halb neun/ halb zehn bei der Physiotherapie oder beim Arzt. Er nutzt da jede Chance, um das wieder in den Griff zu bekommen.

Worauf achten Sie beim Training gerade besonders?

So eine Havariesituation ist dann natürlich auch immer von Umstellungen des Trainingsplans geprägt. Man hat ja immer so einen Jahresplan – den kann man dann natürlich in die Ecke legen, wenn so eine Situation auftritt. Man muss neu denken und neu planen und alles der aktuellen Situation anpassen. Da, muss ich sagen, haben wir uns in den letzten Tagen nicht unbedingt synchron bewegt, ich habe da schon immer noch ein paar andere Gedanken als er. Er war der Meinung, dass er doch schneller wieder in gewisse Intensitäten reinkann, und ich habe gesagt, dass ich dem Frieden noch nicht so richtig traue. Auf jeden Fall haben wir uns dann irgendwo in der Mitte getroffen und die nächsten Wochen geplant. Er hat nun auch schon zwei, drei Mal die Spikes wieder angehabt, und ich war überrascht, was er im Training jetzt schon wieder für Leistungspotenzial und Qualität zeigen konnte. Ich will es nicht beschreiben, aber der letzte Eindruck war schon wieder viel besser, als ich erwartet hatte.

Und Wettkämpfe will Reus Ende Juni/ Anfang Juli wieder in Angriff nehmen. Erst die Deutschen Meisterschaften. Und dann natürlich die WM in Peking. Bis dahin hat er noch einige Wochen Zeit, wieder richtig fit zu werden und die geforderten Normen zu laufen. Er selbst scheint kaum daran zu zweifeln. Das nötige Selbstbewusstsein für die Drucksituation, in der kurzen Zeit wieder den Anschluss an die deutsche Spitze zu finden, ist auf jeden Fall da.

Trainer Gerhard Jäger stolz auf seinen Athleten > Und auch sein Trainer Gerhard Jäger gerät fast ins

Schwärmen, wenn er von seinem Athleten spricht: „Es weiß ja fast jeder, auch in Trainerkreisen, dass solche Athleten wie Julian sehr selten sind. Als Trainer hat man einmal im Leben das Glück, einen solchen Athleten zu trainieren. Die so bewusst und akribisch mitarbeiten und sich auch immer wieder selber neue Ziele und Höhen setzen, das sind wirklich Ausnahmeathleten. Ich bin seit 1981, also auch vor der Wende schon, als Trainer im Geschäft und habe viele Jugendliche trainiert, aber solche Athleten wie Julian bekommt man wirklich nur einmal in seiner Laufbahn, und da bin ich auch sehr dankbar, dass ich mit so einem Athleten arbeiten darf“, sagt er. Sein Trainer ist also auch jetzt schon stolz.

Wenn Julian Reus so weiterarbeitet und seine Ziele im Sommer und bei der WM trotz des schwierigen Frühlings erreichen sollte, hätte nicht nur sein Trainer noch einen Grund mehr dazu.

Serie:
Julian Reus
auf dem
Weg nach
PEKING

Wenige Wochen nach seiner Verletzung steigt Sprintstar Julian Reus nun wieder ins Training ein. Trotz des Trainingsrückstandes blickt er nur in eine Richtung: nach vorne.