

Nach seiner Verletzung ist der Sprinter Julian Reus im zweiten Anlauf wieder in die Saison gestartet. Darauf hat er sich in seiner Heimatstadt Erfurt akribisch vorbereitet. Leichtathletik hat ihn dabei besucht.

# NEUSTART

Julian Reus

Erfurt, Steigerwaldstadion. Die Sonne scheint, Jugendliche kommen mit Trainings Taschen herangeschleudert. Ein Landesleistungszentrum Leichtathletik ist hier beheimatet, direkt neben dem Stadion steht eine große Leichtathletikhalle. Julian Reus kommt mit dem Fahrrad angefahren. Bodenständig und freundlich begrüßt er vor dem Trainingsgelände hier und da einige Bekannte. Man kennt sich in Erfurt. Mit Ausnahme eines zweijährigen Gastspiels in Wattenscheid ist und war Julian Reus hier Dauergast. Seit seiner Schulzeit ist er hier zu Hause, kennt die Stadt. Er wohnt nah an den Trainingsstätten, braucht mit dem Rad nur knappe zehn Minuten zum täglichen Training. Perfekte Voraussetzungen also. Wahrscheinlich auch ein Grund für seine Stärke – sowohl sportlich als auch mental. Denn trotz seiner Verletzung ist sein Optimismus ungebrochen. Daran konnte auch ein abermaliger Rückschlag nichts ändern. Vor knapp drei Wochen zwickte es plötzlich wieder. Die alte Verletzung aus dem Frühjahr drohte aufzubrechen. Wieder bei Tiefstarts. Wieder nach knapp 40 Metern. „Es ist sehr komplex“, sagt Julian dazu. Sein Trainer ergänzt: „So eine Verletzung habe ich noch nie erlebt, so etwas ist sehr undurchsichtig. Es handelt sich um sehr komplizierte, komplexe Dinge, bei denen auch der Rücken mitspielt“. Der Schmerz zieht vom unteren Rücken bis in den Beuger. Ob er Angst vor einer erneuten Pause habe? „Nein, Angst wäre das falsche Wort. Ich bin jetzt ja auch schon wieder ein paar Wochen schmerzfrei“, sagt er.

**Leistungstest in der Halle** > Und deshalb geht es heute auch in die Halle. Vier Mal 30 Meter fliegend stehen auf dem Programm. Das Training hat an diesem Tag einen leistungsdiagnostischen Schwerpunkt. Ein Sportwissenschaftler ist dabei, der Videoaufnahmen der Sprints anfertigt. Die Geschwindigkeit wird durch Lichtschranken gemessen, anschließend werden genau die Schrittlänge und -frequenz analysiert. „Damit es bessere Vergleichsmöglichkeiten gibt, machen wir diese Aufnahmen in der Halle“, erklärt Julian. Hier gibt es keine äußeren Einflussfaktoren, wie das Wetter oder den Wind. Nicht nur die Trainingsmöglichkeiten sind in Erfurt vielversprechend, auch die Stimmung passt. Julian sorgt mit seinem Handy und einer aufgestellten Box für leise Musikuntermalung. Mal läuft Hip-Hop, mal auch deutscher Schlager. „Das macht gute

Laune“, lacht Julian verschmitzt. Das scheint zu stimmen, immer wieder schallt von der kleinen Trainingsgruppe ein Lachen durch die Halle. Man sieht Julian den Spaß am Training an. Und zur guten Stimmung passt die gute Leistung: Denn seine Zeiten sind vielversprechend. Jeweils 2,79 sek, 2,78 sek, 2,77 sek und 2,78 sek über die 30 Meter fliegend zeugen von einer guten Verfassung. Sehr zufrieden damit ist auch der Trainer. „Stabil auf hohem Niveau“, ruft Gerhard Jäger seinem Schützling zu. „Technisch sehr, sehr sauber!“, freut er sich.



Julian Reus läuft die 30 Meter fliegend schon wieder richtig schnell.

**Erfolgreicher Saisonstart** > Julian geht lässig mit dem erfolgreichen Training um. Über die 200 Meter traue er sich schon eine Zeit „um die 20,60 bis 20,70 sek zu“, sagt er. Alles Weitere wäre Zugabe. Wie nah er damit an der Realität liegt, bewies er bei seinem ersten Wettkampf: Er nahm am Wochenende an den Landesmeisterschaften Thüringens in Gotha über die 200 Meter als Gaststarter teil – er läuft ja seit einiger Zeit wieder für den TV Wattenscheid. Ein erster Test, ein erfolgreicher dazu: Mit einer Zeit von 20,70 Sekunden kann Reus sehr zufrieden sein. Ein guter Neustart. Die Saison kann für Julian Reus nun endlich beginnen! Dabei sind die 200 Meter für ihn nicht nur Mittel zum Zweck, sondern auch eigenes Ziel. „Ich bin auch ein 200-Meter-Läufer“, bekräftigt Julian. „In den Medien wird mein Fokus oft auf die 100 Meter festgelegt“, sagt er. Dabei seien für ihn beide Strecken „nahezu gleichberechtigt“. Deshalb ist seine eigene Zielstellung so einfach wie logisch: „Ich will beide Einzelnormen“, sagt Julian gewohnt selbstbewusst.

**Erster 100-Meter-Lauf** > Seinen ersten 100-Meter-Lauf wird er am Freitag in Berlin absolvieren. Dann

geht es mit der Wettkampfsaison so richtig los – bis zum ersten Saisonhöhepunkt, den Deutschen Meisterschaften in Berlin. „Natürlich möchte ich den Titel gewinnen“, benennt Julian deutlich sein Ziel. „Ich trete als doppelter Titelverteidiger über 100 Meter an“, erklärt er seine großen Ambitionen. Und um diese Ziele zu erreichen, wird Julian auch in den kommenden Wochen fokussiert trainieren. Ein guter Wettkampf reicht ihm nicht, die Kraft soll auf jeden Fall bis Peking reichen. „Es soll keine Eintagsfliege werden“, sagt auch Trainer Jäger. Man wolle „das Niveau hochhalten“. Und da Julian ein Athlet sei, der „gut und umfangreich trainiert hat“, könne man auch darauf hoffen, den Trainingsrückstand auszugleichen.

Von dem lässt sich Julian sowieso nicht abhalten. Genauso wenig wie von den Umbaumaßnahmen des Steigerwaldstadions. Trotz diverser Maschinen und Baulärm fühlen sich die Leichtathleten nicht beeinträchtigt. „Das schränkt uns in keiner Weise ein“, sagt Julian. Im Stadion bleibt auch nach der Modernisierung die Laufbahn erhalten. Es ist eines der wenigen modernen Stadions, in denen außer Fußball auch weiter Hochleistungsleichtathletik betrieben werden kann. Perfekte Bedingungen also. Und neben der sportlichen Komponente stimmt in Erfurt auch die private: Julians Freundin lebt hier, seine langjährigen Freunde genauso. Sein soziales Umfeld in der Stadt gibt ihm Kraft. „Ich kann mir sehr gut vorstellen, hier in Erfurt alt zu werden“, sagt Julian. Er scheint rundum zufrieden mit sich und seiner Situation. Trotz der Verletzung. Trotz des Trainingsrückstandes. Und wahrscheinlich ist genau diese Zufriedenheit auch eines seiner größten Erfolgsgeheimnisse!

Kea Müttel



Videoaufnahmen sollen seinen Lauf perfektionieren

## „MAN ZÄHLT DIE TAGE“

Julian Reus, wie war das Gefühl, nach der überstandenen Verletzung endlich wirklich in die Saison starten zu können?

Es war super, endlich wieder in einem Wettkampf auf die Bahn zu können. Man zählt dann schon vorher die Tage runter, bis es endlich soweit ist.

Wie zufrieden sind Sie mit ihrem Auftritt in Gotha?

Ich sag mal so: Es war solide. Der erste Wettkampf ist nie einfach, und schon gar nicht über 200 Meter, wenn man aufgrund der Verletzung weniger Läufe im Training machen konnte als geplant. Da tut es hinten schon schön weh.

Und jetzt können auch die 100 Meter kommen?

Genau. Am Freitag geht es in Berlin dann auch endlich über 100m los!

Serie:  
Julian Reus  
auf dem  
Weg nach  
PEKING

Der Sprinter lässt sich nicht von Rückschlägen aufhalten und schaut nach vorne.