

Julian Howard

WEITSPRUNG



DEUTSCHER VIZEMEISTER

Julian Howard



Basics

Geboren am 03.04.1989 in Mannheim. Seit 1997 in der Leichtathletik. 2008 machte ich mein Abitur an einem Mannheimer Sportgymnasium mit sehr guten Noten. Daraufhin entschied ich mich zur Aufnahme eines Maschinenbaustudiums am Karlsruher Institut für Technologie.

Ein ungewöhnlicher Studienverlauf

Während meines Studiums reifte in mir der Gedanke, dass Maschinenbau nicht die Berufswahl ist, die mich ein erfülltes Leben genießen ließe. Da einem ambitionierten Individualsportler jedoch nichts ferner liegt als aufzugeben, entschloss ich mich zum

Wintersemester 2012 zur Aufnahme eines Parallelstudiums. Nun studiere ich Mathe und Sport auf Lehramt und habe mittlerweile das Maschinenbaustudium abgeschlossen.

Ein Ausblick

In der Zukunft sehe ich mich an einem allgemeinbildenden Gymnasium in Baden Württemberg Mathematik und Sport unterrichten. In meiner Freizeit trainiere ich eine Gruppe junger engagierter Leichtathleten.

Das Leben neben dem Leistungssport

Wenn ich nicht im Training oder an der Universität bin, versuche ich den Großteil meiner Freizeit auf den Karlsruher Grünflächen zu genießen.

Wenn das Wetter nicht mitspielt, koche ich gerne mit Freunden und verbringe gemütliche Abende in geselliger Runde.



LG Region Karlsruhe

Julian Howard - Weitsprung

Mein Weg zum Weitsprung

Ich begann meine sportliche Laufbahn wie viele Jugendliche, mit Fußball. Nach einigen Saisons und der Erkenntnis, dass ich alleine für meinen Erfolg verantwortlich sein möchte, wendete ich mich den Individualsportarten zu. Nach diversen Ausflügen in andere Sportarten entdeckte ich die Leichtathletik für mich.



Der Sprung zu den Aktiven.

Der Weg von der

Jugendklasse zu den Aktiven war wie

Es kristallisierte sich schnell heraus, dass der Weitsprung das größte Entwicklungspotenzial für mich birgt.

Deutscher Jugendmeister und 8. Platz bei den U20 Weltmeisterschaften

Der Titelgewinn der Deutschen Jugendmeisterschaft 2006 bestätigte mich in meinem Entschluss. Zwei Jahre darauf konnte ich mich

bereits für die U20 Weltmeisterschaften in Bydgosz qualifizieren. Dort erreichte ich einen hervorragenden 8. Platz. Es folgten Titelgewinne bei Baden-Württembergischen Meisterschaften sowie Süddeutschen Meisterschaften.

bei vielen Athleten mit diversen Verletzungen verbunden. 2011 konnte ich mich zwar für die U23 Europameisterschaften in Ostrava qualifizieren, erreichte dort jedoch lediglich einen enttäuschenden 21. Platz.

Ein Neuanfang in Karlsruhe

Seit 2012 starte ich für die LG Region Karlsruhe und trainiere unter den wachsamen Augen von

Udo Metzler. Dank seines Know-hows und der Betreuung seit 2009 befinde ich mich nunmehr seit 4 Jahren im Bundeskader, konnte mich in der Aktivenklasse behaupten und gehöre nun zu den Top 5 in Deutschland.

2-facher Deutscher Vizemeister

Dank meines Trainers habe ich ein besonders stabiles Leistungsniveau bei dem der „Ausreißer“ nach oben bisher noch gefehlt hat. Diesen erwarte ich jedoch in der Sommersaison 2013. 2012 habe ich sowohl den 2. Platz bei den Deutschen Meisterschaften in der Halle als auch draußen belegt.

Bei jedem meiner 2012 absolvierten Wettkämpfe landete ich am Ende auf einem der beiden vorderen Podestplätze.

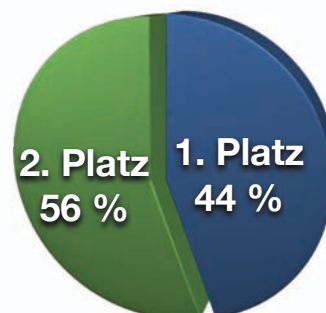


Udo Metzler

Zukünftige sportliche Ziele

Unmittelbares Ziel 2013 ist die Teilnahme an der Universiade, den Olympischen Spielen für Studenten. Weiterhin möchte ich den bundesdeutschen TOP 3 angehören, bei internationalen Höhepunkten starten, mit dem Fernziel der Olympischen Spiele 2016.

Platzierungen 2012



Presse

Sprung ins Glück

Howard gewinnt Silber

Die Dreimalgabe der Ereignisse hätte besser kaum ausfallen können. Die Zuschauer in der Karlsruher Europahalle schafften ihren ganz speziellen Höhepunkt: Ermöglicht hat das Julian Howard von der LG Region Karlsruhe, der sich mit einer Weite von 7,88 Metern die Silbermedaille im Weitsprung sicherte. Von Sebastian Bayer (Helminger SV) mit 11 Metern, dem überlegenen Springer und Top-Favoriten auf den Titel war der 22-Jährige zwar ein gutes Stück entfernt. Das startete den gebräutigen Mannheimer, der erst vor rund einem halben Jahr zur LG gewechselt ist, am Ende aber wrong.

„Die Begegnung hat mir bis kurz vor dem Wettkampf noch erheblich zu schaffen gemacht“, sagte Howard. Einem kleinen Gremisange-Wunder über Nacht, wie er selber sagt, sei die Medaille letztlich zu verdanken gewesen. Dass er sich von Verletzungen nicht aus der Bahn werfen ließ, hat der Sohn eines Jambanikers bereits im Januar bewiesen, als ihn ein gebrochener Knochen an der linken Hand zu einer dreiwöchigen Trainingspause zwang. Demotiviert und verunsichert formulierte er deshalb auch seine Wünsche für die deutschen Hallenmeisterschaften. „Mein Ziel war es zunächst einmal, in dem Endkampf zu kommen. Ich habe versucht, nur keinen Stress zu machen“, verriet der Karlsruher Mannschuttschützling.

Das wesentliche im Wettkampf bewies Howard vor allem nach dem ersten unglücklichen Versuch. Die Verlesung seines persönlichen Jahresbestleistung auf 7,88 Meter im zweiten Teil dann ein Überge, um die Angriffslinie des Weitspringers zu weichen. Im vierten und fünften Durchgang legte er 7,80 Meter und schließlich die Silber-Weite von 7,88 Meter nach. „Mehr konnte und wollte ich auch nicht aus meinem strapaziösen Körper herauskasseln. Sonst wäre wenigstens noch ein zwei Meter gegangen“, versicherte Julian Howard nach seinem Sprung ins Glück.

Zufrieden war auch Titelträger Sebastian Bayer, der die vergleichsweise hoch angesetzte Norm für Letztmal um drei Zentimeter verpasste. „Ich habe mir ein recht mit der WM geplant“, betonte der aktuelle Hallenmeister.



STARKER ANTRITT: Vizemeister Julian Howard von der LG Karlsruhe. Foto: G&S

Titelgewinn im neuen Trikot

Howard peilt Achtmetermarke an / Moll früh in Form

Von unserem Mitarbeiter Kai Henniger

Karlsruhe. Die Leichtathleten der LG Region Karlsruhe bestanden sich weiter auf dem Vormarsch. Bei den baden-württembergischen Landesmeisterschaften errangen die „Häuserherren“ drei Titel. Julian Howard, Neuzugang von der MTG Mannheim, feierte den Triumph beim Weitsprung und erreichte zudem über 60 Meter den fünften Platz. Cornelia Moll siegte nach dem zweiten Platz über 400 Meter mit der 4 x 200-Meter-Staffel, und U-20-Mädlerin Friederik Uerweide wurde über 3.000 Meter seiner Favoritenstellung vollat. Auf dem Weg zu einer Top-Adresse unter den baden-württembergischen Vereinigungen erhielt die LGH somit einen weiteren Schub.

„Wir sind mit diesem Abschneiden absolut zufrieden und freuen uns, dass Howard, Moll und die Frauenstaffel bereits die A-Norm für die Hallen-DM in Karlsruhe erfüllt haben“, erklärte die LGH-Vorsitzende Angelika Seifried. Später als die Karlsruher Frauenstaffel unterweg war, herrschte in der Europahalle große Begeisterung. Jessica Schmütz, Cornelia Moll, Pia Gerstner und Schützenguardin Larissa Kaufmann bewältigten die vier Hunden in 1:40,60 Minuten. Die LGH-Sprinterinnen hatten fast drei Sekunden Vorsprung auf das Team des VfL Sindelfingen. Insbesondere Moll hatte einen

glücklich werden kann. Noch nie war die 23-Jährige so gut in eine Saison gestartet. Allerdings verlor sie mit 04,83 Sekunden knapp den Titel. Den schnappte sich Daniela Perona (LG Neckar-Eiss/94,75). „Dass ich kurz vor der Ziellinie noch abgefangen wurde, ist zwar schade, aber die Freude über die gute Zeit überwiegt eindeutig“, sagte Moll.

Karlsruher Vizepräsident Howard trat bei zwei Disziplinen an. Der Student Weitspringer Stefan Köpfl hatte zwar 7,70 Meter vorgelegt, doch nach Howards fünfdem Versuch stand er mit 7,82 Meter auf der Anzeigetafel. Der 22-Jährige verlor damit seine Bestleistung von 7,88 nur knapp. Im Sprint erreichte der Nea-Karlsruher zudem mit 6,90 Sekunden hinter den Top-Athleten Tobias Unger, Alex Schaf, Marvin Broming und Tobias Fluck einen herausragenden fünften Platz. „Die 7,82 waren schon etwas überraschend, da Julian noch eine Stückenverletzung auskurieren musste und deshalb das Training reduziert war“, wundert sich Udo Metzler, dass sein Schützling mit „viel Leichtigkeit und Spaß“ den Wettkampf absolvierte. Howards Trainer weiter: „Er ist halt sauschnell im Anlauf, nur muss er diese Geschwindigkeit konsequent in den Sprung umsetzen. Dann kann er auch 8,30 Meter springen.“ Erstzwingiges Ziel ist aber nun die Achtmetermarke, die Howard



Springe mit Kopfarbeit

Der Karlsruher Leichtathlet Howard muss sich wegen seiner Verletzung umstellen / Acht-Meter-Marke im Visier

Von unserem Redaktionsmitglied Markus Wenz

Karlsruhe. Drei Wochen lang ist Julian Howard nicht mehr gesprungen. Für den Athleten der LG Region Karlsruhe ist die Verletzung ein Grund, auf dem er sich nicht erholen kann. Die Ursache ist ein Sturz beim Weitsprung, der ihm ein Kniegelenk verletzete. In der Saison sind seine Leistungen im Weitsprung auf 7,88 Meter im zweiten Teil dann ein Überge, um die Angriffslinie des Weitspringers zu weichen. Im vierten und fünften Durchgang legte er 7,80 Meter und schließlich die Silber-Weite von 7,88 Meter nach. „Mehr konnte und wollte ich auch nicht aus meinem strapaziösen Körper herauskasseln. Sonst wäre wenigstens noch ein zwei Meter gegangen“, versicherte Julian Howard nach seinem Sprung ins Glück.



SPRUNG OHNE HANDGAB: Bei den Landesmeisterschaften hat Julian Howard von der LG Region Karlsruhe nach einer Gabe in der Europahalle ein Foto: G&S

Europahalle erneut im Mittelpunkt

Karlsruhe (G&S). Nach dem Sommerturnier im März an diesem Wochenende wird die Europahalle ein Zentrum der Leichtathletik.

In jeweils 12 Disziplinen kämpfen Männer und Frauen um die nationalen Titel. Die Wettbewerbe für die WM in Istanbul am 8.

und 11. März. Karten für die DM gibt es unter anderem bei den Badischen Landesmeisterschaften, die im Rahmen dieses Wettbewerbs stattfinden.

Am 20. Februar (Samstag) beginnt die Wettbewerbe um 14.00 Uhr mit dem Weitsprung. Die Wettbewerbe um 19.00 Uhr mit dem 400-Meter-Lauf der Frauen. Am Sonntag (21. Februar) eröffnet die Frauen mit dem 100-Meter-Lauf. Am Sonntag (21. Februar) eröffnet die Frauen mit dem 100-Meter-Lauf. Am Sonntag (21. Februar) eröffnet die Frauen mit dem 100-Meter-Lauf.

Speenwerfenden. Die LGH-Athleten erreichte den Endkampf und übertraf im letzten Versuch mit 13,50 Metern ihre alte Bestmarke um mehr als einen Meter. Am Ende belegte sie einen starken achten Rang.

Nicht ganz so gut lief es bei Cornelia Moll, die sich vorgenommen hatte, im Idealfall den Endlauf der besten Acht zu erreichen. Am Ende prangen Platz 13 und eine Zeit

von 55,93 sec für sie heraus. Eine Erklärung und der Start mehrerer 400 m Hürden Läuferinnen auf der Flachbahn (Kampf um die Staffelpätze bei der EM) hatten ihren Ambitionen einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Bereits ein paar Stunden vorher hatte Moll ihren ersten Staffeleinsatz über die 4x100 Meter-Distanz gehabt. In der Aufstellung Anna Lena Assel, Cornelia Moll, Jessica Schmütz und Larissa Kaufmann wollte das Quartett eine neue Bestleistung aufstellen. Leider verhinderte kühles Wetter und kleine Unsicherheiten das Anknüpfen an den tollen Erfolg bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften (Vizemeisterschaft mit Kreisrekord). Dennoch kam die Staffel in einem gut besetzten Feld mit einer Zeit von 47,24 sec auf Platz acht. Am Sonntag standen dann noch die 4 x 400 Meter auf dem Programm. Die gleiche Besetzung - jedoch dieses Mal in der Reihenfolge Schmütz, Assel, Moll und Kaufmann - trat an, um die 400-Meter-Elite ein wenig zu ärgern. Mit einer starken Mannschaftsleistung und einer Endzeit von 3:46,09 belegte das erfolgreiche Quartett einen sehr guten siebten Platz. Zum Vergleich: Mit dieser Zeit wäre das LG-Quartett im letzten Jahr noch auf den Bronze-Platz gelaufen.



Deutscher Vizemeister: Julian Howard stellte mit 7,82 Metern eine neue persönliche Bestmarke auf.

ERFOLGE 2006-2013



<i>2013</i> Platz 4 Deutsche Meisterschaft Halle
<i>2012</i> Platz 2 Deutsche Meisterschaft Männer Platz 2 Deutsche Meisterschaft Männer Halle Platz 1 Baden-Württembergische Meisterschaft Männer Halle
<i>2010</i> Platz 3 Süddeutsche Meisterschaften Junioren Platz 2 Baden-Württembergische Meisterschaft Männer Halle Platz 1 Badische Meisterschaft Männer
<i>2009</i> Platz 3 Deutsche Meisterschaft Junioren Platz 3 Baden-Württembergische Meisterschaft Männer Platz 2 Baden-Württembergische Meisterschaft Männer Halle
<i>2008</i> Platz 2 Deutsche Meisterschaft U20 Platz 2 Deutsche Meisterschaft U20 Halle Platz 1 Baden-Württembergische Meisterschaft U20
<i>2007</i> Platz 3 Deutsche Meisterschaft U20 Platz 3 Baden-Württembergische Meisterschaft U23 Platz 1 Badische Meisterschaft U20
<i>2006</i> Platz 1 Deutsche Meisterschaft U18

Julian Howard

Ettlinger Str. 7

76137 Karlsruhe

howard.a.julian@gmail.com