

Allgemeine Zeitung

RHEIN MAIN PRESSE

Tagespass Kontakt Anmelden E-Paper

ALLGEMEINE ZEITUNG / SPORT / TOP-CLUBS / USC MAINZ

USC Mainz

18.03.2017

Wenig Spaß im Winter



Eigentlich mag Julian Weber die Saisonvorbereitung im Winter. Doch in diesem Jahr hatte der Speerwerfer des USC Mainz nicht ganz so viel Freude wie gewohnt. Archivfoto: hbz/Kristina

Von Julia Sloboda

SPEERWERFEN Julian Weber vom USC Mainz peilt nach einer harten Vorbereitung die 90 Meter an

MAINZ - Die Rechnung von Julian Weber klingt eigentlich einfach. In der Vorsaison war der Speerwerfer des USC Mainz mit 81 Metern in die Saison eingestiegen. Bis zum Saisonende im September hatte er sich um sieben Meter auf 88 Meter Bestweite gesteigert. In die neue Saison ist der 22-Jährige in der vergangenen Woche mit 85 Metern gestartet. „Fünf Meter Steigerung würden mir in diesem Jahr aber reichen“, schmunzelt der Olympianeunte von Rio.

Ja, Weber träumt von den 90 Metern. „Aber das macht jeder Speerwerfer“, sagt der Mainzer. Nur dass es in seinem Fall durchaus klappen könnte. „Wenn es gut läuft und ich fit bin, kann ich es mir vorstellen“, sagt Weber und fügt selbstbewusst hinzu: „Warum nicht?“

Ein erstes Ausrufezeichen hat Weber bei den Winterwurf-Europameisterschaften auf Gran Canaria gesetzt, wo er mit 85,85 Metern gewann. Damit führt er nun auch die Weltjahresbestenliste an. „Das sagt jetzt natürlich noch nicht viel aus.“ Viel wichtiger war für den 22-Jährigen jedoch die Tatsache, dass er dreimal über die WM-Norm von 83 Metern geworfen hatte. Mitte August findet die Weltmeisterschaft in London statt. Drei Plätze hat der Deutsche Leichtathletik-Verband zu vergeben. „Man wird schon 86, 87 Meter werfen müssen, um dabei zu sein“, glaubt Weber. So weit kam er auf Gran Canaria zwar noch nicht, dennoch geben ihm die Würfe in der Wärme der Kanaren „Selbstbewusstsein und Freiheit für die nächsten Wettkämpfe“. Freiheit, weil er nicht den Druck verspürt, die Norm unbedingt noch werfen zu müssen.

Die WM ist einer der Höhepunkte in einer Saison, die für Weber „voller Ziele“ steckt. Und das ist auch gut so. Denn der Winter hatte es in sich. Zu Beginn der Vorbereitung hatte der 22-Jährige zwar noch vergnügt erzählt, wie sehr er sich auf die trainingsintensive Zeit freuen würde. Ein halbes Jahr später klingt das im Rückblick noch einmal ganz anders. „Nein, so viel Spaß hat der Winter nicht gemacht. Es war ziemlich lang und hart“, erzählt Weber. Ziemlich oft sei er kaputt gewesen und habe sich seine Pausen nehmen müssen. Dass ein überragendes Ziel wie die Olympischen Spiele in dieser Saison fehlt, sei aber nicht der Grund gewesen, betont der Speerwerfer, der nun eben andere Ziele im Blick hat.

„Ich will bei einem Großereignis zeigen, was ich drauf habe“, schaut Weber auf die WM in London. Anschließend steht außerdem die Universiade in Taiwan an. Bei der Studenten-Olympiade würde Weber, der nach wie vor ein Fernstudium an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken absolviert, gerne teilnehmen.

Und dann ist da noch als dritter Baustein der Saison die Diamond League. Mit dem Wettkampf in Doha am 5. Mai geht die Saison für den Speerwerfer so richtig los. Vorher steht noch ein zweiwöchiges Trainingslager mit dem Bundeskader in Südafrika Ende April an. Mit den anderen deutschen Speerwerfern verbrachte Weber auch in der Wintervorbereitung zwei Wochen auf Lanzarote.

Auf die Warnzeichen des Körpers gehört

Dort merkte er zwar schon, dass er gut drauf ist, doch dort zwickte es den in der Vergangenheit oft verletzten Mainzer auch an verschiedenen Stellen seines Körpers. „Ich habe zu oft zu fest geworfen“, blickt er zurück. Doch mittlerweile hat Weber gelernt, auf seinen Körper zu hören. „Ich sehe schneller die Anzeichen, wenn etwas ist“, sagt er. Im Training schaltete er dann einen Gang zurück – was seiner Leistung keinen Abbruch tat. Obwohl er auf Gran Canaria technisch nicht sauber und mit einigem Abstand zur Abwurfline den Speer losließ, haute er direkt einen raus. „Das kann aber noch besser werden“, sagt der 22-Jährige selbstbewusst.

Mit diesem Wissen geht Weber nun in die nächsten Trainingswochen, die er in Mainz verbringt. Die magische Marke hat er im Hinterkopf. Doch Weber sagt auch: „90 Meter sind kein Muss.“ Andererseits: Warum nicht?

[Noch mehr Nachrichten aus der Region lesen? Testen Sie kostenlos 14 Tage das Komplettpaket Print & Web plus!](#)

Weitere Empfehlungen



RUND UMS REISEN
Karibikgefühl in London:
Auf Entdeckungsreise in
Brixton



WALDALGESHEIM
Zukunftspläne für das
Waldalgesheimer
Bergwerk Amalienhöhe



HANDBALL MAINZ
Nicht mehr wegzudenken



**FUSSBALL BAD
KREUZNACH**
Waldböckelheimer
Frühling

Anzeige

Ist es Heuschnupfen? Anzeichen erkennen und Symptome verstehen



Endlich wird es wärmer und die Tage länger – der Frühling ist da! Wenn jetzt die Nase verstopft ist, die Augen tränen und jucken, handelt es sich meist nicht mehr um eine Erkältung, sondern um Heuschnupfen. Doch was ist das eigentlich und was kann man dagegen tun? Diese Tipps helfen weiter...

[Mehr erfahren](#)

powered by plista

Das könnte Sie auch interessieren



Mietwagen Mallorca
Mietwagen Mallorca -
Beste mietwagenpreise
garantiert.
ANZEIGE

[Mehr](#)



**Selbstbewusste „Dra-
chen“**
(stdt). Weder die DJK
Nieder-Olm noch die SG
RheinHessen werden
direkt aus der JBBL-Bas-

ket..

[Mehr](#)



Beschwerden über freilaufende Hunde im Mainzer...

Sonnenstrahlen, die ersten wärmeren Tage – der Frühling naht. Mit ihm auch viele Vierbeiner und...

[Mehr](#)



Familie ist die Nummer 1

Risiko-Lebensversicherung bei EUROPA abschließen, schon ab mtl. 2,75 €

ANZEIGE

[Mehr](#)



Entscheidung in Kalenderwoche 13

In der Diskussion um die Planungen bei Eintracht Kreuznach hat sich jetzt der Präsident des...

[Mehr](#)



Nach chaotischem Start läuft es

(mlau). Sven Wagners (USC Mainz) Start bei den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften im nieder...

...

[Mehr](#)