

Medienart: Print
Rubrik: Mantel

Seitenstart: SPORT2
Auflagen: 158.136

Verbreitung: 144.434
Erscheinungsweise: Mo-Sa

„Ich weiß, was ich kann“

LEICHTATHLETIK Europameister Christian Reif will trotz Erkältung am Sonntag in Elstal starten

Gold bei der Europameisterschaft in Barcelona – der neue deutsche Weitsprung-Star Christian Reif aus Ludwigshafen ist zu Recht von sich selbst überzeugt. Sein Selbstbewusstsein wuchs ausgerechnet während eines Tiefs. Mit dem 25-Jährigen sprach Nadine Hummel.

MAZ: Herr Reif, Sie kommen gerade von der Adriaküste aus dem kroatischen Split. Wieder mit einem Erfolg im Gepäck.
Christian Reif: Ja, sieben deutsche Leichtathleten sind für das Team Europa gestartet und haben mit den anderen Europäern bei der Premiere des Continental Cup einen historischen Triumph erzielt. Wir sind noch vor Amerika auf den ersten Platz gekommen! Obwohl bei uns allen inzwischen ganz schön die Luft raus ist. Nur Diskuswerfer Robert Harting war der Beste in seiner Disziplin.

Sind Sie mit Ihrer Leistung zufrieden? Bei der EM in Barcelona sind Sie mit 8,47 Metern zum Titel gesprungen. In Split waren es nur 7,99 m.
Reif: Mehr war diesmal nicht drin. Ich bin aber auch ziemlich erkältet. Am Wochenende war es noch schlimmer, deshalb war das okay.

Geht es Ihnen nun besser?
Reif: Ja, dank der Antibiotika. Ich werde am Wochenende auf jeden Fall beim DKB-Sportfest im Olympischen Dorf in Elstal starten.

Welchen Stellenwert hat dieser Wettkampf für Sie?
Reif: Er ist sehr wichtig. Gerade weil es mein letzter in diesem Jahr ist. Ich will mit einem guten Gefühl in die Pause gehen. 8,10 Meter, das ist mein Ziel. Aber ich weiß, dass meine Leistung seit der EM in Barcelona immer weiter runter geht. Ich will gegen meine Kontrahenten wenigstens eines der „Best of Five“-Duelle gewinnen.

Gegen wen werden Sie bei diesen fünf Sprüngen antreten?
Reif: Gegen Chris Noffke aus Australien, seine Bestleistung liegt bei 8,33 Meter.



Ein neuer Stern am Leichtathletik-Himmel: Weitspringer Christian Reif beim Meeting in Zürich.

FOTO: DPA

Sie haben einmal gesagt, das verletzungsbedingte Tief in der Saison 2008/09 habe Ihren Charakter gestärkt. Wie meinen Sie das?

Reif: Ich wollte diese Durststrecke hinter mir lassen und unbedingt wieder springen. Dieser Wille hat mich stark gemacht. Ich wollte beweisen, dass ich es kann. Und das habe ich ja auch – bei der EM in diesem Jahr.

Man hat bei Ihnen das Gefühl, Sie können in Anwesenheit von vielen Zuschauern zusätzliche Kräfte mobilisieren?

Reif: Oh ja, die Unterstützung der Zuschauer ist mir sehr wichtig. Ohne sie könnte ich nicht springen – jedenfalls nicht so weit.

Oft wachsen Sie erst in letzten Versuch über sich hinaus und springen viel weiter, als in den ersten beiden. Wie in Barcelona. Taktik oder Zufall?

Reif: So etwas kann man nicht planen, also ist das auf keinen Fall eine Taktik. Aber es stimmt, scheinbar gehört das bei mir inzwischen zum guten Ton. Ich kann mir das selber nicht erklären.

Was setzt Sie unter Druck?

Reif: Nur ich mich selber, niemand sonst. Was von außen kommt, interessiert mich nicht. Ich bin selbstsicher und weiß vor einem Sprung, dass es klappen wird. Denn ich weiß, was ich kann. Dass ich dieses Vertrauen in mich habe, hat auch viel mit den Psychologen zu tun, mit denen ich zusammenarbeite.

Beeinflussen die Kontrahenten Ihren Wettkampf?

Reif: Klar, möchte ich immer besser sein, als die anderen. Ich muss mich der Leistung schließlich stellen. Währenddessen blende ich sie jedoch aus. Ich mache meinen eigenen Wettkampf. Ich orientiere mich auch nicht am Weltrekord, noch habe ich Idole.

Wie werden Sie von Ihrer Familie, Freunden und Ihrer Universität unterstützt, an der Sie Sportwissenschaft sowie Gesundheits- und Fitnessmanagement studieren?

Reif: Klar, Familie, Freunde und meine Freundin stehen hinter mir. Studium und Training miteinander zu vereinbaren ist oft schwer. Ich studiere

Leichtathletik-Duelle im Olympischen Dorf in Elstal

■ **Im Olympischen Dorf** in Elstal (Haveland) finden am Sonntag ab 14 Uhr unter Regie der Deutschen Kreditbank (DKB) insgesamt acht „Duell“ in den Disziplinen Weitsprung, 100 Meter, Stabhochsprung und Speerwurf statt.
■ **Für das DKB-Team starten:** Weitsprung: Bianca Kepler, Christian Reif, 100 Meter: Verena Sailer, Martin Keller, Stabhochsprung: Silke Spiegelburg, Raphael Holzdeppe, Speer: Christina Obergföll und

Matthias de Dordo.

■ **Zu den Herausforderern** gehören u. a. Chris Noffke und Melanie Bauschke (Weit), Anne Möllinger (100 m), Lisa Rysisch (Stab) und Linda Stahl (Speer).
■ **In den Wurf- und Sprungdisziplinen** gewinnt der Athlet, der im direkten Duell im Modus „Best Of Five“ in der Mehrzahl der Versuche besser abschneidet. Im Sprint gibt es nur einen Lauf.
■ **Der Sieger** erhält je 3000 Euro. MAZ

in Karlsruhe, trainiere in Saarbrücken. Da bleibt wenig Zeit. Aber meine Uni steht zum Glück voll hinter mir.

Wobei schalten Sie ab von dem ganzen Trubel?

Reif: Ich lese gern. Wellness mag ich auch. Und ich golfe, ach nein, das ist ja wieder Sport, aber dabei kann ich entspannen.

Bekommen Sie seit der EM in diesem Jahr eigentlich mehr Fanpost von Frauen?

Reif: Fanpost bekomme ich

schon viel, aber komischerweise nur von Männern. Ein paar wenige Frauen waren dabei.

Enttäuscht?

Reif: Och, nein, obwohl...

Im Hinblick auf das kommende Jahr – wo wird man Sie springen sehen können?

Reif: Ein großes Ziel ist die Weltmeisterschaft in Südkorea. Die geforderte Norm bin ich in diesem Jahr schließlich schon ein paar Mal gesprungen.