

Freitag, 27. März 2020, Rhein-Zeitung Koblenz & Region

## Sophia Junk muss „im Gelände“ trainieren



Wohin geht der Weg für Topsprinterin Sophia Junk und ihren Trainer Martin Schmitz?

Leichtathletik: Topsprinterin von der LG Rhein-Wied arbeitet trotz Corona-Krise weiter an ihrer Form

Koblenz. „Ich konnte vor zwei Wochen noch gut trainieren“, sagt Sophia Junk. Die Sprinterin der LG Rhein-Wied war zuletzt im Rhein-Wied-Stadion, mit ihrem Trainer Martin Schmitz wollte sie in die neue Trainingswoche starten. Daraus wurde erst einmal nichts – die Sportstätten sind coronabedingt alle dicht. „Wir haben bisher nicht den Gedanke, das Training abzubrechen“, betont die 21-Jährige, die 2018 im finnischen Tampere U 20-Weltmeisterin mit der Sprintstaffel und Fünfter über 200 Meter wurde. „Aber jetzt ist die Frage, wo und wie.“

Für den April war ein Trainingslager mit dem Sprintkader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) in Florida vorgesehen. Das ist, wie alle Trainingslager, vom DLV abgesagt worden. Sie habe sich sehr auf die vier Wochen mit der Nationalmannschaft gefreut, gesteht Junk. „Den bisherigen Trainingsplan haben wir über Bord geworfen und gucken, welche Möglichkeiten wir haben.“

Den Umbau des Trainingsplans musste Martin Schmitz jetzt schon mehrfach vornehmen. Zunächst nach der Absage des Trainingslagers, dann nach der Schließung der Sportstätten und der Kontaktsperre weitere Male. „Wir werden ins Gelände müssen“, ist Sophia Junk auf der Suche nach alternativen Trainingsorten. „Wir werden das Training so gestalten, wie es möglich ist. Wir müssen das Beste aus der Situation machen.“ Momentan ist völlig unklar, wie die Sommersaison 2020 aussehen wird, welche Veranstaltungen wann ausgetragen werden können. „Wir planen schon mit Wettkämpfen“, berichtet Junk. Allerdings ohne eine ohnehin nicht

machtbare zeitliche Festlegung. „Wir bleiben erst mal im Aufbau. Tempoläufe und Sprintausdauer kann man gut im Gelände machen.“ Zudem wolle sie, soweit machbar, an ihren Defiziten arbeiten. Etwas problematisch sei die fehlende Möglichkeit zum Krafttraining. Aber: „Aktuell bin ich in ein einer super körperlichen und mentalen Verfassung“, betont sie.

„Das ist sportlich und beruflich eine besondere Situation“, sagt die angehende Polizistin. Seit Februar studiert sie im dritten Semester an der Hochschule für Polizei und Verwaltung in Wiesbaden. Bis vor Kurzem lief das Semester nach Plan. Seitdem gilt auch für die Polizei-Studierenden „Selbststudium und E-Learning“. wob

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.