

Mittwoch, 19. Februar 2020, Rhein-Zeitung Andernach & Mayen

Sophia Junk hat die EM und Olympia im Blick

Wolfgang Birkenstock



Die schnellste Läuferin in Rheinland-Pfalz: Sophia Junk von der LG Rhein-Wied will sich in dieser Olympiasaison weiter verbessern und nach Möglichkeit bei einem Großereignis an den Start gehen. Foto: Wolfgang Birkenstock

Leichtathletik: Rhein-Wied-Sprinterin startet am Wochenende bei der DM

Koblenz. Die Hallensaison ist für Sophia Junk schon fast wieder zu Ende. Ein Start noch bei der deutschen Meisterschaft am kommenden Wochenende in der Arena Leipzig, das war es dann. Für die Sprinterin der LG Rhein-Wied sind die Rennen unter dem Hallendach eher ein Testparcours. „Ich habe im Winter gar keine Ziele, ich schaue immer nur, wie das Training anschlägt“, verrät Junk. „Für mich ist die Halle nicht mehr wert.“ Das hat sicher auch damit zu tun, dass ihre Lieblingsstrecke, die 200 Meter, in der Halle international gar nicht gelaufen wird.

Aber auch im Sommer ist die Situation eine andere als in den Jahren zuvor, was einen Start im Nationaltrikot angeht. „Es gibt an sich keinen richtigen Höhepunkt, wo ich auf alle Fälle starten werde und Medaillenkandidatin bin“, sagt die angehende Polizistin.

In diesem Jahr wird keine U 23-Europameisterschaft ausgetragen. Da bleiben die Olympischen Spiele in Tokio und die Europameisterschaft der Leichtathleten in Paris. „Es ist noch alles offen“, hält sich Junk bedeckt. Als Ziel hat sie zunächst die EM auserkoren, die vom 26. bis zum 30. August in der französischen Hauptstadt ausgetragen wird, drei Wochen nach den Olympischen Spielen. Die EM-Einzelnorm über 200 Meter steht bei 23,15, ihre Bestzeit bei 23,35 Sekunden. 2019 war sie mit 23,38 Sekunden, die sie bei der deutschen Meisterschaft im Berliner Olympiastadion gelaufen ist, Vierte der nationalen Bestenliste.

„Olympia ist natürlich ein Thema“, will Junk das Highlight des Jahres aber nicht aus dem Blick verlieren. Schwerpunkt bleiben die 200 Meter, betont sie. „Ziel ist aber auch, über 100 Meter schneller zu werden. Da muss eine richtige Verbesserung her, mit 11,46 Sekunden kommt man nicht weit.“ Dabei denkt sie an die 4 x 100-Meter-Staffel, auch wenn dafür die 100-Meter-Zeit nicht das einzige Kriterium ist. „Der Bundestrainer weiß, was ich in der Kurve laufen kann“, zeigt sie sich selbstbewusst. „Man braucht in der Staffel auch gute Kurvenläufer. Ich habe in der Jugend schon viel Staffelerfahrung gesammelt.“

Das will sie verstärkt in diesem Jahr fortsetzen. „Viele Rennen bestreiten und viel Erfahrung sammeln“, umschreibt die 20-Jährige ihren Plan. Dazu hat sie bereits die Hallensaison genutzt. Beim Viactiv RaceArts Ende Januar in Bochum stellte sie im Duell mit der Leverkusenerin Jennifer Montag in 7,39 Sekunden ihre Bestzeit über 60 Meter ein. Beim international besetzten Hallenmeeting am 4. Februar in Düsseldorf erreichte sie als einzige Deutsche das Finale über 60 Meter. „Überraschend“, wie sie sagt. Daher ist sie mit dem Verlauf des Testparcours durchaus zufrieden. „Ich hatte keinen Ausfall im Wintertraining“, berichtet Junk.

Sie trainiert überwiegend im Neuwieder Stadion und in der Sporthalle auf dem Oberwerth. „Es ist aber wegen anderer Veranstaltungen oft schwierig, in die Halle reinzukommen. Was will man als Sprinterin bei drei Grad im Stadion?“, fragt sie rhetorisch. Daher fährt sie mit ihrem Trainer Martin Schmitz häufig nach Frankfurt, um in der dortigen Leichtathletikhalle auch Kurvenläufe zu trainieren. Und hofft auf die seit langem geplante Trainingshalle in Neuwied. „Es ist ein Meilenstein, wenn das Ding endlich steht.“ Aktuell rangiert sie mit 23,69 Sekunden in der deutschen Hallenbestenliste der Frauen über 200 Meter auf Platz zwei. Bei der deutschen Hallenmeisterschaft in Leipzig wird die Strecke gelaufen.

Nach dem Ende der Hallensaison geht es dann schon Anfang April für vier Wochen mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) ins Trainingslager nach Florida. In den USA sind Anfang Mai auch die ersten Wettkämpfe des Sommers geplant. Die deutsche Meisterschaft in Braunschweig steht wegen der relativ früh angesetzten Olympischen Spiele (24. Juli bis 9. August) bereits Anfang Juni auf dem Programm.

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