

Donnerstag, 08. Juli 2021, Rhein-Zeitung Kreis Neuwied, Seite 26

Sophia Junk hat EM-Medaillen im Visier

Von unserem Mitarbeiter Wolfgang Birkenstock



Galerie  2

LG-Athletin startet bei der U 23-Europameisterschaft über 200 Meter und über 4 x 100 Meter – Majtie Kolberg läuft 800 Meter

Neuwied/Tallinn (Estland). Sprinterin Sophia Junk und Mittelstreckenläuferin Majtie Kolberg haben ein knackiges Wettkampfprogramm vor sich. Wenn alles nach Plan läuft, wird die Sprinterin der LG Rhein-Wied bei der heute in der estnischen Hauptstadt Tallinn beginnenden U 23-Europameisterschaft fünf Rennen absolvieren. Drei über 200 Meter, dazu zwei Läufe in der deutschen 4 x 100 Meter-Staffel. Aber auch Kolberg (LG Kreis Ahrweiler) muss sich erst einmal im Vorlauf beweisen, bevor sie den Finallauf über 800 Meter antreten kann.

„Das Ziel ist es, ins Finale zu kommen und dann ein gutes Rennen auf die Bahn zu zaubern. Jeder rennt da um Gold mit“, sagt Junk über die 200 Meter. „Da entscheidet vielleicht am Ende, wer im Kopf etwas lockerer ist.“ Mittelstreckenläuferin Kolberg gibt sich auch erst einmal bescheiden: „Eins nach dem anderen. Erst mal ins Finale kommen. Und wenn ich das geschafft habe, mache ich mir Gedanken darüber, wie ich das Finale handhaben werde. Es wäre definitiv schön, wenn es in Richtung Top fünf ginge.“

Die U 23-Europameisterschaft der Leichtathleten ist bereits der siebte Einsatz im Nationaltrikot für Sophia Junk. Sie zählt damit zu den erfahrenen Kräften im Team des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) in Tallinn. 2019 wurde sie bei der vorherigen Auflage der U 23-Europameisterschaft im schwedischen Gävle Fünfte über die halbe Stadionrunde.

Für Kolberg ist der Vorlauf über die doppelte Stadionrunde am Donnerstagabend ihr fünfter Start im Nationaltrikot. In zwei Länderkämpfen, der U 20-Weltmeisterschaft 2018 im finnischen Tampere, wo sie das Halbfinale erreichte, und der Team-Europameisterschaft vor sechs Wochen im polnischen Chorzów, hat die Athletin von Trainer Leo Monz-Dietz bislang die deutschen Farben vertreten.

Seit ihrem zweifachen Titelgewinn bei den Deutschen Meisterschaften U 23 im heimischen Koblenz vor eineinhalb Wochen sei sie nach der bewährten Methode vorgegangen. „Wir haben natürlich nicht nichts gemacht im Training“, erläutert die Athletin von Trainer Martin Schmitz. „Das Hauptaugenmerk liegt darauf, dass man fit und gesund bleibt. Im Training werden noch mal einzelne kleine Reize gesetzt.“ Regelmäßig sei sie bei der Physiotherapie, dem Osteopathen und dem Mentaltrainer gewesen. „In Koblenz haben wir uns gegenseitig bewiesen, mein Trainer mir und ich meinem Trainer, dass wir mit der Strategie ganz gut fahren, dass wir auf einem guten Weg sind und dass die Form da ist“, erzählt Junk. „Da brauchen wir jetzt nicht mehr viel feilen.“

Bestleistung aus Koblenz motiviert

Am Freitag wird Junk in den Vorläufen über 200 Meter ins Wettkampfgeschehen im Kadrioru stadion eingreifen. „Ich weiß, dass ich in einer guten mentalen und körperlichen Verfassung bin“, sagt sie. Ziel ist natürlich das Finale am Samstagabend (20.35 Orts-

zeit), zuvor steht am gleichen Tag das Halbfinale an (12.20 Ortszeit).

In der europäischen U 23-Bestenliste wird Sophia Junk über 200 Meter mit ihrer in Koblenz auf 23,03 Sekunden gesteigerten Bestleistung auf Platz vier geführt, in der EM-Startliste ist sie die Sprinterin mit der drittbesten Vorleistung. An der Spitze steht die Französin Gémima Joseph mit 22,77 Sekunden. „Es kann in Richtung der Leistung von Koblenz gehen“, so Junk. „Natürlich muss immer alles zusammenpassen, aber es spricht jetzt erst mal nichts dagegen, diese Leistung bestätigen zu können.“

Mittelstreckenläuferin Majtie Kolberg hat sich mit der europäischen Bestenliste nicht im Detail beschäftigt. „Meine 2:03,13 Minuten sind ja nicht das, was ich momentan drauf habe. Daher hat die Liste noch keine Relevanz für mich, da meine Zeit noch nicht das ist, was ich mir vorstelle“, zeigt sich die Mittelstrecklerin der LG Kreis Ahrweiler selbstbewusst.

Auf solide Wechsel kommt es an

Dass Sprinterin Junk nach drei Rennen in Tallinn über die halbe Stadionrunde am Sonntagmittag fit für den Staffelvorlauf sein muss, sieht sie nicht als Problem. „Es war ja vom Zeitplan her in der Vergangenheit noch ein bisschen knackiger, so dass man das auch eigentlich gewohnt ist“, sagt die 22-Jährige. „Wenn ich alle Rennen absolviert habe, werde ich das schon merken, aber für die Staffel kann man immer etwas mobilisieren.“

Über 4 x 100 Meter sind die deutschen Sprinterinnen um Sophia Junk Titelverteidigerinnen. 2019 siegte das schwarz-rot-goldene Quartett in 43,45 Sekunden. „Wir werden vier sehr leistungsstarke Athletinnen an den Start stellen“, ist die Polizistin aus Koblenz überzeugt. Die Staffelvorfäufe stehen am Sonntag um 12 Uhr Ortszeit an, das Finale um 18 Uhr. „Wenn wir rum kommen und solide Wechsel machen, schätze ich unsere Staffel als sehr konkurrenzfähig und leistungsstark ein“, gibt sich Junk diplomatisch.

Wie schnell bei den Staffeln etwas schiefgehen kann, zeigte der Test am 20. Juni bei der Gala in Regensburg, als der eigentlich eingespielte Wechsel von Keshia Beverly Kwadwo (LC Paderborn) auf Junk misslang. Daher kann das deutsche U 23-Quartett in diesem Jahr noch keine Zeit vorweisen. Sophia Junk sieht die misslungene Generalprobe als gutes Omen.

Diese Pose ist auch in einer anderen Sportart bekannt, in diesem Fall visiert Sprinterin Sophia Junk von der LG Rhein-Wied das Ziel an. Bei der U23-Europameisterschaft in Tallinn startet die Leichtathletin über 200 Meter und in der Staffel über vier mal 100 Meter. Foto: Wolfgang Birkenstock

M. Kolberg

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