

# Junk freut sich über die „wahnsinnige Zeit“

U23-Europameisterschaft: Sprinterin der LG Rhein-Wied gelingt mit Gold und Silber optimaler Abschluss – „Das Maximum“

Von unserem Mitarbeiter  
Wolfgang Birkenstock

■ Tallinn. „Es hätte wirklich nicht besser laufen können.“ Sophia Junk war richtig happy über ihre in der Summe fünf Auftritte bei der U23-Europameisterschaft in der estnischen Hauptstadt Tallinn. Die Silbermedaille über 200 Meter in 22,87 Sekunden (persönliche Bestzeit) und die Goldmedaille mit der deutschen Staffel über 4x100 Meter in 43,05 Sekunden – ohne Frage: Junks Auftritt bei der EM war super.

Bei der Frage, welches Edelmetall sie höher bewertet, ist die Antwort eindeutig: „Ganz klar die Einzelmedaille“, sagte die Sprinterin der LG Rhein-Wied. „Natürlich ist eine Staffelmanche auch viel wert, wir sind ja auch Meisterschaftsrekord gelaufen, aber die Einzelmedaille hat dann doch noch einen höheren Stellenwert, weil das die Einzelleistung war, für die man allein auf der Bahn gestanden hat.“

Als es am Abschlusstag in die Staffeltitelkämpfe ging, hatte sie bereits drei Rennen über 200 Meter in den zu dem Zeitpunkt durchaus schweren Beinen. „Man kann das gar nicht richtig beschreiben, das muss man mal erlebt haben, man kann Kräfte für die Staffel mobilisieren, das ist ganz verrückt, das geht immer“, sagte die 22-Jährige. „Das Gefühl im Team, das lässt einen über die Bahn fliegen.“

Schon im Vorlauf unterstrichen Lilly Kaden (Dortmund), Keshia Beverly Kwadwo (Wattenscheid), Sophia Junk und Talea Prepens (Cloppenburg) ihre Favoritenrolle, waren in 43,24 Sekunden klar am schnellsten im Kadrioru stadion und verbesserten zum ersten Mal an diesem Tag den Meisterschaftsrekord. Die alte Marke (43,29) stammte auch von einer deutschen Staffel, gelaufen 2013.

Am Montag vor der EM hatte sich das Quartett in Dortmund noch zum Staffelttraining getroffen, was sich offenbar gelohnt hat. „Das waren natürlich keine ausgereizten Wechsel, um irgendwelche Weltrekorde zu laufen“, erzählte die Polizistin aus Koblenz zum Vorlauf. Aber auch im Finale wurde nicht viel umgestellt. „Nur beim ersten Wechsel haben wir noch etwas geändert, sonst ist alles gleich geblieben“, verriet Junk.

„Wir hatten keinen Druck von den anderen Nationen. Wir wussten, dass wir cool bleiben und die Wechsel konzentriert und fokus-



Sophia Junk bei der U23-Europameisterschaft in Tallinn: Ganz entspannt kommt die Sprinterin der LG Rhein-Wied beim Vorlauf über 200 Meter ins Ziel (oben links), ehe sie später im Finale die Silbermedaille gewann und am Ende der EM zusammen mit Talea Prepens (links auf dem Foto oben rechts) die Goldmedaille über 4x100 Meter bejubelte. Auf dem Foto unten feiert die deutsche Goldstaffel den EM-Sieg mit (von links) Talea Prepens, Beverly Kwadwo, Lilly Kaden und Sophia Junk.

Fotos: Imago

siert auf die Bahn bringen mussten.“ Das gelang. Souverän, mit soliden Wechsellern, war das deutsche Quartett im Finale in 43,05 Sekunden noch etwas schneller. Ein klarer Sieg vor den Spanierinnen, die nach 43,74 Sekunden im Ziel waren. „Am Ende steht eine wahn-

sinnig gute Zeit, auch wenn es ein bisschen schade ist, dass wir nicht unter 43 Sekunden gelaufen sind. Aber jede Läuferin hatte ja eine Vorbelastung durch die Einzelstarts“, sagte Junk. Diese Vorbelastung bestand bei ihr aus drei Rennen über 200 Meter an zwei Ta-

gen. Junk war mit der drittschnellsten Vorleistung nach Tallinn gekommen. „Da hat man natürlich eine Erwartungshaltung an sich selbst, dieser Position in der Meldeliste gerecht zu werden und liebäugelt schon mit einer Medaille. Aber dafür muss auch alles gut

gehen“, sagte die angehende Polizeikommissarin. Es ging gut, besonders gut war das Halbfinale, ihr wahrscheinlich bestes Rennen bisher überhaupt auf der halben Stadionrunde. Schnell, locker, 22,92 Sekunden. Und das bei einem starken Gegenwind von 1,4 Meter pro Sekunde und obwohl sie am Ende austrudeln ließ.

„Ich habe es im Halbfinale wahnsinnig gut getroffen und den Gegenwind gar nicht so wahrgenommen. Ich habe stark rausgenommen und war dann schon überrascht, dass ich das erste Mal unter 23 Sekunden gelaufen bin“, freute sie sich. Es war die schnellste Zeit in der Summe der drei Halbfinalläufe. Im Vorlauf war Junk bereits in 23,15 Sekunden gestoppt worden. Im Finale konnte sie noch einmal zulegen, holte in 22,87 Sekunden Silber. Hinter der Italienerin Dalia Kaddari in 22,64 Sekunden und vor der Französin Géminie Joseph in 22,97 Sekunden. Das sind die beiden Sprinterinnen, die in der Meldeliste vor ihr geführt wurden. Junk: „Ich war kurz sprachlos über meine Leistung.“

Aber das Finale war kein so lockerer Lauf wie im Rennen zuvor. „Ich bin für meine Verhältnisse die Kurve etwas zu schnell gelaufen und hinten heraus ein bisschen eingegangen“, analysierte die 22-Jährige. Ein paar Hundertstelsekunden schneller, ist sie überzeugt, das wäre noch möglich gewesen. „Wenn man nicht viel Druck hat, sein eigenes Rennen macht, läuft man manchmal, auch mit Austrudeln, viel schneller, als wenn man im Finale steht und weiß, man hat richtig Druck von der Konkurrenz und ist dann etwas verkrampfter“, sagte Junk und formulierte die Zielsetzung für die Zukunft: „So ein Rennen wie im Halbfinale in einer Drucksituation hinzukriegen, um Richtung 22,6 oder 22,5 rennen zu können. Das muss man lernen. Da merkt man schon, dass der Kopf auch eine Rolle spielt.“

Die EM in Tallinn war ihre letzte Meisterschaft in der Altersklasse U23; ein gelungener Abschluss. Junk: „Für mich war es wirklich das Maximum, das ich erreichen konnte. Diese Bestzeit zu laufen, die ich mir im Vorfeld auch gar nicht erträumt hatte. Die Italienerin war an diesem Tag nicht zu schlagen. Ich bin diese wahnsinnige Zeit gelaufen, ich habe Silber geholt, mehr war für mich nicht drin. Dementsprechend freue ich mich, als hätte ich Gold gewonnen.“