

Plötzlich denkt Junk an Hallen-WM

Leichtathletik: Läuferin der LG Rhein-Wied sprintet an die Spitze der deutschen Bestenliste

■ **Koblenz/Neuwied.** Mit ihrem zweiten Start in der Hallensaison hat sich Sprinterin Sophia Junk mit persönlicher Bestzeit in Erfurt an die Spitze der aktuellen deutschen Bestenliste über 60 Meter der Frauen gesetzt. Bei 7,33 Sekunden blieb die Stoppuhr stehen. Beim Istaf Indoor in Berlin legte die Sprinterin der LG Rhein-Wied noch einmal nach und steigerte sich auf 7,29 Sekunden, festigte dadurch ihre Position an der deutschen Spitze – und unterbot die Norm für die Hallen-WM im März in Belgrad.

Das Wintertraining sei „ohne besondere Vorkommnisse“ gelaufen, so Junk. Neben dem Training in heimischen Gefilden hatten drei Trainingslager im Süden auf dem Programm gestanden, zuletzt bis zum 19. Januar mit dem Sprintkader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) auf Gran Canaria. Daher musste sie auf die Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen am 22. Januar verzichten.

„Ich wäre da sehr gern gelaufen. Ich mag die Bahn sehr, sie ist sehr schnell. Gerade für den Saisonstart wäre es schön gewesen, da zu laufen“, erläutert die 22-Jährige: „Aufgrund der Erfahrung von 2019, wo ich mir relativ zeitig nach dem Trainingslager einen Muskelbündelriss zugezogen habe, haben wir entschieden, ich laufe nicht, weil es zu nah am Trainingslager lag.“ Also stieg sie En-

de Januar in Sindelfingen in die Hallensaison ein, kam im Glaspalast über 60 Meter in 7,38 Sekunden schon nah an ihre Bestzeit von 7,36 Sekunden heran. In Erfurt legte sie nach, wurde sowohl im Vor- als auch im Endlauf in 7,33 Sekunden gestoppt, ließ starke nationale Konkurrenz hinter sich und setzte sich an die Spitze der aktuellen deutschen Bestenliste.

Luft nach oben ist aber vorhanden. Der Unterschied zu Evelyn Tristan (Barbados), die blitzschnell aus den Startblöcken kam, am Ende in 7,27 Sekunden aber nur knapp vorn lag, war deutlich. „Für meine Verhältnisse bin ich zweimal nicht so gut gestartet“, lautet ihre Diagnose: „Ich habe es technisch beim Start einfach nicht gut gemacht. Aber auf den letzten Metern habe ich meine Stärken zeigen können.“

In 7,29 Sekunden Dritte in Berlin

Beim Istaf-Finale in Berlin passte auch der Start. In 7,29 Sekunden wurde sie gegen internationale Konkurrenz Dritte. „Das Ziel sollte schon sein, unter 7,30 Sekunden zu laufen“, hatte die Polizistin ihr Ziel für die Hallensaison formuliert, das sie nun schon erreicht hat. Allerdings ist mit dem schnellen Rennen von Berlin auch die Hallen-WM vom 18. bis 20. März in Belgrad ein Thema für die 22-Jährige, denn die 60-Meter-Norm steht bei 7,30 Sekunden. Oder sie

könnte zumindest ein Thema sein. „Darüber habe ich noch gar nicht nachgedacht. Alles zu seiner Zeit“, meint Junk: „Man muss halt gucken, was man in diesem Jahr will. Im Sommer stehen zwei Großereignisse an, WM und EM, auf die ich mehr meinen Fokus lege. Und ein möglicher Start in Belgrad würde den Sommeraufbau ein bisschen verzerren.“

Denn die Hallen-WM liegt tatsächlich recht spät, üblicherweise wird der internationale Höhepunkt der Hallensaison, seien es Europa- oder Weltmeisterschaften, eher Anfang März ausgetragen. Ein ganz wichtiges Rennen steht aber auf alle Fälle noch im Terminplan von Sophia Junk für diesen Winter: die deutsche Hallenmeisterschaft am letzten Februar-Wochenende in der Arena Leipzig, bei der auch final über WM-Nominierungen entschieden wird.

„Es wäre schön, wenn ich dieses Jahr mal bei den deutschen Hallenmeisterschaften an den Start gehen könnte. Das war in den letzten Jahren ja nicht so“, erinnert sie sich. Nachdem sie 2018 in der Jugend U 20 über 60 und 200 Meter zweifache deutsche Hallenmeisterin geworden war, hat es mit einem Start bei nationalen Titelkämpfen unter dem Hallendach nicht mehr geklappt.

2019 war sie ernsthaft verletzt, der erwähnte Muskelbündelriss, 2020 leicht, 2021 verzichtete sie vorsichtshalber, weil es im Beuger

zwickte. „Ich werde auf alle Fälle die 60 Meter laufen am ersten Tag und mal schauen, ob ich am zweiten Tag noch bei den 200 Metern antrete. Stand jetzt würde nichts dagegen sprechen“, gibt sich Junk zuversichtlich.

Eigentlich habe sie in der Halle nur die kurze Strecke laufen wollen, aber im DLV-Trainingslager auf Gran Canaria sich doch entschieden, zumindest beim ersten Wettkampf in Sindelfingen „im Hinblick auf den Sommer und Weltreihenlistenpunkte, die man mitnehmen könnte“, auch über die Hallenrunde anzutreten. „Das Problem ist, wir haben keine Rundbahn bei uns in der Nähe“, erklärt Junk.

Noch kein Training auf Rundbahn

Zwar gibt es mittlerweile die schicke neue Trainingshalle in Neuwied, aber da sind nur gerade Sprints bis 60 Meter möglich. „Ich habe in der Vorbereitung bisher keimlich auf der Rundbahn trainiert“, erläutert die Rhein-Wied-Sprinterin: „Ich habe mich in Sindelfingen an den Start gestellt und bin einen lockeren Trainingslauf absolviert. Man muss sich an die Bergauf- und Bergabläufe und die Kurven gewöhnen.“ Der Trainingslauf in Sindelfingen endete nach 23,78 Sekunden, aktuell Platz drei in Deutschland. Vor der DM in Leipzig ist aber noch ein wenig Training auf einer Rundbahn geplant. Wolfgang Birkenstock



Sophia Junk (LG Rhein-Wied) steigert sich in Berlin über 60 Meter auf 7,29 Sekunden, womit sie die WM-Norm geknackt hat. Foto: Wolfgang Birkenstock