

Mittwoch, 21. Juni 2023, Rhein-Zeitung Koblenz & Region, Seite 26

Junk: Sind auf dem richtigen Weg



Leichtathletik: Die Topsprinterin der LG Rhein-Wied ist nach ihrer Reha zurück im Wettkampfgeschehen

Ingelheim/Neuwied. Sophia Junk ist zurück auf der Laufbahn. Nach ihrer Schulteroperation zum Jahreswechsel feierte die Topsprinterin der LG Rhein-Wied bei der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft in Ingelheim in der 4 x 100-Meter-Staffel ihr Comeback. Die Rückkehr

kam etwas früher als ursprünglich erwartet, weil Junk zuletzt bereits schmerzfrei trainieren konnte und die Reha mit ihrem Physiotherapeuten Gilani Lück zu den erhofften Fortschritten geführt hatte. Im Interview mit unserer Sportredaktion erklärt die WM-Teilnehmerin des vergangenen Jahres, wie es ihr aktuell geht und wie sie sich den weiteren Saisonverlauf vorstellt.

Frau Junk, Sie sind bei der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft in Ingelheim in die Saison gestartet. Wie hat es sich angefühlt, wieder auf der Bahn zu stehen?

Mit dem Landesmeistertitel und der Normerfüllung für die deutsche Meisterschaft haben wir unsere Ziele erreicht. Für mich war es ein Trainingslauf aus dem vollen Training heraus unter Wettkampfbedingungen, was für den Saisoneinstieg auch ganz schön ist. Ich habe das Gefühl genossen, wieder das Rhein-Wied-Trikot anzuhaben, das ich letztmals bei der deutschen Hallenmeisterschaft 2022 getragen habe. Die Schulter und generell mein ganzer Körper hat sich super angefühlt. Wir sind auf dem richtigen Weg.

Werfen wir einen Blick zurück: Sind Sie zufrieden mit dem Verlauf der Reha?

Auf jeden Fall. Die Schulter bereitet mir seit Wochen keine Probleme mehr. Ich konnte schmerzfrei trainieren und die Reha wie geplant durchziehen. Ende April haben mein Physiotherapeut Gilani Lück und ich die Reha disziplinspezifisch umgestellt und an die Anforderungen und Belastungen im Sprintbereich angepasst. Das funktionierte sehr gut. Wir haben uns im Februar das Ziel gesteckt, im Juli in die für mich dann kurze Saison zu starten, wenn alles gut läuft. Jetzt freue ich mich, dass es bald losgehen kann. Auch im Trainingslager gelang es, den aufgestellten Plan durchzuziehen. Ich bin sehr zufrieden.

Der Staffeleinsatz bei der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft war ein erster Aufgalopp für Sie. Wie geht es in den nächsten Wochen weiter?

Mein erster Einzelstart in dieser Saison ist für den 25. Juni in Rhede vorgesehen.

Mit welchem Gefühl blicken Sie auf Rhede voraus?

Ich habe auf jeden Fall Respekt, weil mein letzter 200-Meter-Start schon einige Zeit zurückliegt und es somit keine Routine ist. Die will ich jetzt auch im Hinblick auf das wichtige Jahr 2024 mit den Olympischen Spielen in Paris wieder reinbekommen.

Wie schwierig ist es für Sie, in Sachen Zeitenjagd jetzt erst mal mit etwas weniger zufrieden sein zu müssen?

Als Leistungssportler ist man immer auf schneller, höher, weiter gepolt. Deshalb ist es eine Herausforderung, die Situation so zu akzeptieren, wie sie momentan ist. Ich werde und darf darüber nicht enttäuscht sein, sondern muss voller Motivation am Ball bleiben. Ich muss den Trainingsrückstand bei meiner Bewertung der Zeiten berücksichtigen und die Leistung den Umständen entsprechend ins Verhältnis setzen.

Das Gespräch führte René Weiss

Sophia Junk (rechts) ist nach ihrer überstandenen Verletzungspause wieder zurück auf der Laufbahn. Die Sprinterin der LG Rhein-Wied wurde in Ingelheim mit der 4 x 100-Meter-Staffel ihres Klubs Rheinland-Pfalz-Meisterin. Das Team erfüllte zudem die Norm für die DM. Foto: René Weiss

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