

Dienstag, 11. Juni 2024, Rhein-Zeitung Andernach & Mayen, Seite 25

Junk wartet gespannt auf Auswahl der Bundestrainer

Von René Weiss



Leichtathletik: Sprinterin der LG Rhein-Wied zählt bei der Europameisterschaft in Rom zu den Staffelkandidaten – Vorlauf am Dienstag

Koblenz. Sophia Junk weiß, wie es sich anfühlt, im Deutschland-Outfit mit dem Bundesadler auf dem Trikot bei einer großen Meisterschaft im Startblock zu stehen. Fünfmal nahm sie bereits an Welt- und Europameisterschaften teil, viermal im U-Bereich, einmal bei den Großen.

Ihre Nominierung für die am Freitag in Rom begonnene Leichtathletik-Europameisterschaft ist aber trotzdem mit Neuland verbunden. Die Sprinterin von der LG Rhein-Wied steht möglicherweise vor ihrem ersten Einsatz in einer Frauen-Staffel des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) auf internationalem Top-Level im Rampenlicht.

„Ich bin natürlich schon einige Staffeln gelaufen, aber zum ersten Mal für eine EM bei den Großen nominiert zu sein, ist eine Herausforderung und hat einen anderen Nervenzettel, als alleine auf die Bahn zu gehen“, ist die 25-Jährige gespannt auf die Entscheidung der Bundestrainer, welche vier Läuferinnen den Vorlauf über die 4 x 100 Meter bestreiten dürfen und das deutsche Team ins Finale bringen sollen, das am späten Mittwochabend um 22.40 Uhr als vorletzte Entscheidung auf dem Zeitplan steht.

Rebekka Haase (Sprintteam Wetzlar), Nele Jaworski (VfL Wolfsburg), Gina Lückenkemper (SCC Berlin), Lisa Mayer (Sprintteam Wetzlar) und Jennifer Montag (TSV Bayer 04 Leverkusen) wurden neben Junk ebenfalls für das vorläufige Staffelaufgebot nominiert.

„Als Athletin kann ich mir nichts vorwerfen. Ich bin meine Bestleistung gelaufen und über mich hinausgewachsen. Ich habe mich in meiner besten Form präsentiert“, sagt die Rhein-Wiederin, die sich in Mai mit zwei exzellenten Zeiten in Mannheim und Leverkusen für einen EM-Einsatz empfahl. Mit 11,26 Sekunden stellte sie in Mannheim einen Rheinlandrekord auf und platzierte sich in der deutschen Jahresbestenliste auf Position vier. Die 11,28 Sekunden von Leverkusen bestätigten die gute Verfassung – wichtig auch im Hinblick auf die EM, denn: „Dort hatten wir ein kleines Ausscheidungsrennen für die Staffel. Es gibt mir Sicherheit, dort noch einmal an meine Bestzeit herangelaufen zu sein.“

Hinter Sophia Junk liegen zwei schwierige Jahre voller Verletzungen und mit gesundheitlichen Problemen. Die gebürtige Konzerin lief bei der deutschen Hallenmeisterschaft über 60 Meter mit Rang sechs ein solides Ergebnis heraus, war nach eigener Aussage aber „in keiner Sekunde Herr über den eigenen Körper“. Seit dem Trainingslager in Florida ging es wieder bergauf. „Dort habe ich gemerkt, dass die Therapie anschlägt, meine Zeiten sich wieder verbessern und mein Selbstbewusstsein steigt“, schildert Junk.

Groß war die Last, die von den Schultern fiel, als sich die gute Vorahnung in Mannheim und Leverkusen auf der Bahn bestätigte. „Einen richtigen Schlüssel dafür gibt es nicht“, sagt die deutsche U 23-Meisterin von 2021 über 100 und 200 Meter. „Ich sage für mich immer, der Kopf kann die größte Waffe sein, aber auch das größte Hindernis. Mental haben mich die letzten zwei Jahre etwas gebrochen. Das konnte ich aber mithilfe eines Sportpsychologen aufarbeiten. Dies kombiniert mit den richtigen Zielen, harter Arbeit im Training und der Einführung von Ritualen bildet die perfekte und gesunde Mischung für den Erfolg. Harte Zeiten sind schwierig zu überstehen. Hat man dies aber geschafft, macht es einen nur stärker, und das hilft in der Zukunft.“

Als wichtig schätzt Junk auch die Zusammenarbeit mit ihren Trainingspartnern Lisa Mayer und Kevin Kranz ein. In Mannheim zogen sich Junk und Mayer gegenseitig ans Leistungslimit. Das half auf dem Weg zur Bestleistung. In Rom gehören beide zu den deutschen Staffel-Kandidaten. Vielleicht beflügelt ja auch das. Aber zunächst müssen die Bundestrainer die Wahl treffen, welche vier Sprinterinnen versuchen sollen, den EM-Titel

von München aus dem Jahr 2022 im Idealfall zu verteidigen.

Sophia Junk von der LG Rhein-Wied hofft bei der Europameisterschaft in Rom auf einen Einsatz in der deutschen Frauen-Staffel über 4 x 100 Meter. Foto: dpa/Michael Kappeler

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