Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben

Rhein-Zeitung Andernach & Mayen
Freitag, 20. März 2020
Seite 13

Freitag, 20. März 2020, Rhein-Zeitung Andernach & Mayen

Sophia Junk muss „im Gelände“ trainieren

Wohin geht der Weg für Topsprinterin Sophia Junk und ihren Trainer Martin Schmitz? Foto: Wolfgang Birkenstock

Leichtathletik: Topsprinterin von der LG Rhein-Wied arbeitet trotz Coronakrise weiter an ihrer Form

Koblenz. „Ich konnte letzte Woche noch gut trainieren“, sagt Sophia Junk. Am vergangenen Samstag war die Sprinterin der LG Rhein-Wied zuletzt im Rhein-Wied-Stadion. Montag wollte sie mit ihren Trainer Martin Schmitz in die neue Trainingswoche starten. Daraus wurde erst einmal nichts – die Sportstätten sind coronabedingt alle dicht. „Wir haben bisher nicht den Gedanke, das Training abzubrechen“, betont die 21-Jährige, die 2018 im finnischen Tampere U 20-Weltmeisterin mit der Sprintstaffel und Fünfter über 200 Meter wurde. „Aber jetzt ist die Frage, wo und wie.“

Für den April war ein Trainingslager mit dem Sprintkader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) in Florida vorgesehen. Das ist, wie alle Trainingslager, vom DLV abgesagt worden. Sie habe sich sehr auf die vier Wochen mit der Nationalmannschaft gefreut, gesteht Junk. „Den bisherige Trainingsplan haben wir über Bord geworfen und gucken, welche Möglichkeiten wir haben.“

Den Umbau des Trainingsplans musste Martin Schmitz jetzt schon mehrfach vornehmen. Zunächst nach der Absage des Trainingslagers, dann nach der Schließung der Sportstätten ein weiteres Mal. „Wir werden ins Gelände müssen“, ist Sophia Junk auf der Suche nach alternativen Trainingsorten. „Wir werden das Training so gestalten, wie es möglich ist. Wir müssen das Beste aus der Situation machen.“

Die Stadionleichtathletik sollte Ende April, Anfang Mai langsam in Fahrt kommen. Schon für das erste Juni-Wochenende sind wegen des frühen Zeitpunkts der Olympischen Spiele die deutschen Meisterschaften in Braunschweig terminiert. Momentan ist völlig unklar, wie die Sommersaison 2020 aussehen wird, welche Veranstaltungen wann ausgetragen werden können. „Wir planen schon mit Wettkämpfen“, berichtet Junk. Allerdings ohne eine ohnehin nicht machtbare zeitliche Festlegung.

„Wir bleiben erst mal im Aufbau. Tempoläufe und Sprintausdauer kann man gut im Gelände machen.“ Zudem wolle sie, soweit machbar, an ihren Defiziten arbeiten. Etwas problematisch sei die fehlende Möglichkeit zum Krafttraining. Aber: „Aktuell bin ich in ein einer super körperlichen und mentalen Verfassung“, betont sie.

„Das ist sportlich und beruflich eine besondere Situation“, sagt die angehende Polizistin. Seit Februar studiert sie im dritten Semester an der Hochschule für Polizei und Verwaltung in Wiesbaden. Bis vergangenen Freitag lief das Semester auch nach Plan. Seitdem gilt auch für die Polizei-Studierenden „Selbststudium und E-Learning“.

Wolfgang Birkenstock

Zehnkämpfer Kai Kazmirek hofft noch auf Olympia

Zehnkämpfer Kai Kazmirek von der LG Rhein-Wied ist wieder zu Hause. Das Trainingslager in Südafrika musste der Neuwieder nach fünf Tagen abbrechen. „Leider haben wir hier vor Ort das Problem, dass alle Sportanlagen gesperrt sind“, hat Kazmirek festgestellt. Der gewohnte Trainingsbetrieb ist nicht möglich. Da derzeit offen ist, ob die Olympischen Spiele in Tokio (24. Juli bis 9. August) stattfinden werden, fallen viele Kollegen „in ein Motivationsloch und machen nur noch das Nötigste im Training“, hat Kazmirek beobachtet. Er selbst hat mit Trainer Jörg Roos „gute Lösungen gefunden und richtig Spaß am Training.“ Das findet im Wald und an den Fitnessgeräten zu Hause statt. „Mit viel Kreativität haben wir uns einen super Trainingsplan erarbeitet“ , berichtet der WM-Dritte von 2017, der „das große Ziel“ Olympia weiter im Blick behalten will. kif

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