Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben

Rhein-Zeitung Kreis Neuwied
Dienstag, 14. April 2020
Seite 16

Dienstag, 14. April 2020, Rhein-Zeitung Kreis Neuwied

Sprinterin Sophia Junk trainiert jetzt im Wald

S tillstand auch im Sport: Die Vereine mussten wegen der Corona-Krise ihre Sportstätten schließen – auch die Leichtathletik Gemeinschaft (LG) Rhein-Wied, in deren Stadion sich die 21-jährige Sprinterin Sophia Junk auf die Qualifikation der Olympischen Spiele und die Leichtathletik-Europameisterschaften vorbereiten wollte. Der Trainingsplan ist nun hinfällig. Ihre Leistungen steigern könnte sie nur in den Sportstätten und mit den dort zur Verfügung stehenden Mitteln. Jetzt heißt es für die junge Sportlerin, wenigstens in Form zu bleiben. „Ab Tag eins der

Schließung des Stadions in Neuwied habe ich mit einem Grunderhaltungstraining im Wald begonnen“, berichtet die 21-Jährige.

An ihrer Ausdauer kann sie im Wald weiterhin arbeiten. Doch die Starts trainieren oder an der Sprinttechnik feilen, das geht auf dem Waldboden wegen seiner Beschaffenheit nicht. Und auch das Krafttraining fällt in gewohnter Form flach. „Jetzt muss ich kreativ werden und schauen, was alles auch so geht, um mich sportlich weiterzuentwickeln“, sagt Junk. Weiterentwickeln möchte sie sich auch persönlich, und Junk hat gemerkt: Die Corona-Krise gibt ihr dafür nun genügend Ruhe. „Meine Schwäche ist es, mich gedanklich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Doch nun möchte ich die Ruhe genau dafür nutzen und schauen, wie ich mich entwickeln und selbst verwirklichen kann“, sagt die Sportlerin.

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