

Dienstag, 13. April 2021, Rhein-Zeitung Kreis Neuwied, Seite 13

Sophia Junk will Einzelmedaille gewinnen



Leichtathletik: Sprinterin von der LG Rhein-Wied bereitet sich auf die 200 Meter und die Sprintstaffel bei der U 23 EM vor

Neuwied. Wenn alles wie geplant läuft, wird die LG Rhein-Wied bei der U 23-

Europameisterschaft vom 8. bis 11. Juli im norwegischen Bergen vertreten sein. Sophia Junk hat die Vorbereitung auf den Jahreshöhepunkt aufgenommen und hofft, über 200 Meter und mit der deutschen Sprintstaffel bei der Medaillenvergabe ein Wörtchen mitreden zu können.

Frau Junk, der Countdown zur U 23-Europameisterschaft läuft. Wie sieht Ihr Vorbereitungsplan aus?

Die U 23-EM ist für mich der diesjährige Saisonhöhepunkt, und dementsprechend planen wir in der Trainingsvorbereitung auch den Leistungshöhepunkt auf diesen Zeitraum hin, sodass ich im Optimalfall, wenn alles gut läuft, bei der EM meine schnellsten Zeiten laufen werde. Es ist ein ganz normaler Vorbereitungsplan. Es gibt keine speziellen Anpassungen an die Meisterschaft.

Wann halten Sie es für möglich, die verlangte Qualifikationszeit in Angriff zu nehmen?

Die Norm liegt über meiner aktuellen Bestzeit. Das heißt, dass ich von mir erwarte, schon relativ früh bei den ersten Wettkämpfen des Jahres die Norm zu erreichen. Dann hätte ich diese Sache schon mal aus dem Kopf und könnte hinter die Qualifikation einen Haken setzen.. Mein Saisonestand wird voraussichtlich am 15. Mai sein, und an den darauffolgenden Wochenenden stehen weitere Wettkämpfe an.

Liegt der Fokus eher auf den 100 oder den 200 Metern?

Mein Ziel ist es, bei der EM über 200 Meter an den Start zu gehen. Hierauf liegt auch grundsätzlich mein persönlicher Fokus, weil mir diese Strecke mehr Spaß macht und ich höhere Erwartungen habe. Die 100 Meter sind für mich als Kurzspringerin natürlich auch sehr wichtig, weil ich mich auch über diese Distanz weiterentwickeln und schnell sein muss, um über die 200 Meter schnell zu sein.

Auf die Hallen-DM haben Sie sicherheitshalber verzichtet. Hat Sie die damalige Blessur im weiteren Trainingsablauf beeinträchtigt?

Aufgrund kleiner muskulärer Probleme war es eine Vorsichtsmaßnahme, dort nicht zu laufen. Rückblickend bin ich froh, dass ich diese Entscheidung getroffen habe. Aber es war keine Sache, die mich im weiteren Training beeinträchtigt hat. Ich habe über das Wochenende zwei, drei Tage lang die Beine hochgelegt und nach ein paar Besuchen beim Physiotherapeuten hatte sich die Angelegenheit auch schon wieder erledigt. Momentan bin ich fit und gesund. Es läuft alles nach Plan.

Was ist für Sie bei der EM möglich, welche Ziele haben Sie sich gesetzt?

Mein persönliches Ziel ist wie eigentlich immer das Finale über 200 Meter. Vor zwei Jahren habe ich den fünften Platz belegt. Insgeheim liebäugle ich mit einer Einzelmedaille. Das ist mein Traum für dieses Jahr und könnte in Bestform auch möglich sein. Aber das

hängt natürlich auch immer von den Leistungen der anderen tollen Athletinnen ab.

Vor zwei Jahren haben Sie mit der U 23-Staffel EM-Gold über 4 x 100 Meter gewonnen. Wie sehen Sie das deutsche Team aktuell im Sprintbereich aufgestellt?

Durch Corona haben wir derzeit in der Staffel wahrscheinlich noch einige Defizite, weil wir seit zwei Jahren das Staffelholz nicht mehr in der Hand hatten. Das ist super schade. Wir konnten im vergangenen Jahr keine Staffel laufen und auch für diese Saison sind national alle Staffelwettbewerbe abgesagt. Ich glaube, dass wir vier, fünf Mädels ein starkes Team sind. Unser Ziel wird bei der EM wieder eine Medaille sein. Wir haben aus den vergangenen Jahren so viele positive Erfahrungen, dass wir auch Goldfavorit sein könnten. Dabei müssen wir erst noch abwarten, welche Zeiten wir momentan auf die Beine stellen können. Das ist derzeit noch etwas vage zu sagen. Eine Medaille sollte auf jeden Fall unser Ziel sein. Das werden wir versuchen.

Das Interview führte René Weiss

Sophia Junk (links), hier bei einem Hallenwettkampf im Vorjahr, verzichtete in diesem Jahr auf ihren Start bei der Hallen-DM in Dortmund. Bei der Freiluft-Europameisterschaft in Bergen (Norwegen) strebt die schnelle Frau der LG Rhein-Wied den Gewinn einer Einzelmedaille an. Foto: Wolfgang Birkenstock

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