



Sarah Vogel beim Sprung zum deutschen U20-Meistertitel in Rostock und mit der Trophäe als Juniorsportlerin des Jahres (unten).
Fotos: Raphael Schmitt/
Deutsche Sporthilfe

Höhenflug mit Auszeichnung

Stabhochspringerin Sarah Vogel ist von der Wahl zur Juniorsportlerin des Jahres ebenso überrascht wie vom EM-Titel

Von Udo Döring

GROSS-UMSTADT. Sarah Vogel katapultierte sich auf 4,30 Meter – und wurde Europameisterin. Doch damit war der Höhenflug noch lange nicht vorbei. Monate später erreichte sie nun ein sportartübergreifendes Prädikat: „Juniorsportlerin des Jahres“. Die Trophäe hielt die 19 Jahre alte Großumstädterin bei der Kür in Düsseldorf genauso ungläubig in der Hand wie im Sommer ihre Goldmedaille in Tallinn (Estland). „Wenn man mir vor einem Jahr gesagt hätte, dass ich hier stehe mit dem bedeutendsten Nachwuchspreis im deutschen Sport, wäre ich wahrscheinlich vom Glauben abgefallen.“

Sarah Vogel wurde von der Deutschen Sportstiftung gekürt, aber von einem breiten Publikum in eine Galerie mit Sportstars wie Michael Groß (1981), Franziska van Almsick (1992), Timo Boll (1997), Maria Höfl-Riesch (2004), Magdalena Neuner (2007/2008) oder Niklas Kaul (2017) gewählt. Natürlich hat sie selbst dafür bei Freunden und Familie für Online-Stimmen getrommelt. Das haben andere aber auch, die internationale Meister im Mountainbiken, Bi-

athlon, Ski Freestyle oder Weitsprung wurden. „Warum ich gewonnen habe, weiß ich auch nicht genau. Es ist sicher auch die Mischung aus sportlicher Leistung und persönlicher Entwicklung“. Woraus sich die Geschichte einer Stabhochspringerin ergibt, die vor gar nicht langer Zeit lieber am Boden blieb. Gebremst vom „Durchlauf-Phänomen“. „Ich hatte Angst, Fehler zu machen. Ich hatte Angst, etwas richtig zu machen. Ich hatte Angst, überhaupt zu springen“. Keine gute Ausgangslage für eine Spitzensportlerin. Weil sie die Angst über Monate packte, stand sie kurz vor dem Entschluss: nur noch Studium, nix mehr Stab.

„Ich hatte den ganzen Winter und Frühjahr ziemlich zu kämpfen“, blickt Sarah Vogel zurück und kann heute zu ihrem Glück sagen: „Ich bin auf jeden Fall daran gereift.“ Denn die mentale und auch technische Berg- und Talfahrt führte sie 2021 auf unverhoffte Gipfel ihrer so komplexen Sportart. Sie wurde Siegerin einer U20-Europameisterschaft, vor der sie sich nicht einmal der Nominierung sicher war, und später auch noch Deutsche Meisterin.

„Aber ich bin auch immer

noch dabei zu reifen“, sagt die Studentin fast zwangsläufig. Denn der Körper stellt sie wieder auf eine Probe. Der operierte Ellbogen verhindert derzeit gezieltes Training. „Ich hoffe, dass ich Ende Januar schmerzfrei und ohne Risiko springen kann“. Was Sarah Vogel dann auf der Anlage der LG Seligenstadt tut, für die sie startet, oder am Landesleistungszentrum in Frankfurt, wo sie auch studiert.

Gelegentlich trainiert sie auch im heimischen Groß-Umstadt, wo Papa Michael als gelernter Leichtathletik-Trainer der kleinen Sarah schon einen Parcours im Garten aufbaute, bevor sie richtig laufen konnte. Als „verkorkste Turnerin“, wie sich selbst und viele Disziplin-Kollegen bezeichnet, fand sie schließlich mit 13 zum Stabhochsprung und in den Folgejahren zum Credo: „Man arbeitet mit dem Stab und nicht dagegen, und dabei geht es auch nicht immer um das Maximum, sondern eher um ein Optimum. Es muss immer ein Gleichgewicht herrschen zwischen Kraft und

Technik und turnerischen Fähigkeiten“. Ein Prozess, der viel Geduld erfordert. Denn meist lassen sich Fortschritte nicht gleich in Zentimetern messen. Da muten die als nächstes Ziel ausgegebenen 4,64 Meter ziemlich abgehoben an. Aber das wäre eben ein Zentimeter über der Bestmarke ihrer Techniktrainerin Anastasija Steinbeck, geb. Ryzih, die 2008 bei Olympia star-

tete. Auch ein Fernziel von Sarah Vogel, vielleicht sogar die fünf Meter, die bisher nur vier Frauen übersprungen haben.

Das muss ja alles nicht schon nächstes Jahr sein. Da würden ihr schon 4,45 Meter reichen für die Qualifikation zur Europameisterschaft in München. 15 Zentimeter mehr relativieren sich wiederum vor dem Hintergrund, dass Sarah Vogel beim Sprung zum EM-Titel ihre Bestmarke um 24 Zentimeter steigerte. In einem Wettkampf, in dem ihr nicht der Sprung zu Gold, sondern schon der ins Finale das größte Hochgefühl bescherte. „Da habe ich gemerkt: Hier gehöre ich hin. Es lohnt sich alles, was ich dafür tue und alles, was ich schon durchgemacht habe.“

Geht es mal nicht wie gewünscht aufwärts, hat sie ja noch ihr Studium. Denn vom und für den Sport allein kann und will Sarah Vogel nicht leben. „Das habe ich letztes Jahr nach dem Abitur gemacht und bin dabei fast verückt geworden. Immer lieber auf mehrere Säulen bauen, denn im Sport kann es leider auch immer schnell vorbei sein“.

