

WM-Vorbereitung mit Tau am Baum

INTERVIEW Seligenstädter Stabhochspringerin Sarah Vogel zwischen Abitur und WM-Traum

Seligenstadt – Ungewissheit bestimmt den Alltag vieler Menschen. Auch Sarah Vogel, Stabhochspringerin der LG Seligenstadt, kennt sich damit aus. Die 17-Jährige hat gerade ihre Abiturprüfung abgelegt. Hinter der stand ebenso ein Fragezeichen wie hinter der U20-WM in Kenia, für die sich Vogel qualifizieren möchte, die nun aber verschoben wurde. Im Interview spricht Vogel über Stresssituationen, originelle Trainingsmethoden und wie sie die Corona-Krise meistert.

Lange war unklar, ob und wann das Abitur in Hessen stattfinden kann. Wie sind Sie damit umgegangen?

Ich finde es sehr gut, dass es durchgezogen worden ist. Wir waren ja schon mit dem Lernstoff durch, hatten die Zulassung. Das hat es einfacher gemacht als in anderen Bundesländern. Natürlich war eine Unsicherheit da und die Motivation, zu lernen, ging auch mal runter. Da ist man schon mal kurz davor, das Handtuch zu werfen (lacht). Im Nachhinein bin ich einfach erleichtert.

Aber die Atmosphäre war sicher speziell oder?

Anders auf jeden Fall. Es gab eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen. So durften nicht mehr als zehn Schüler in einem Raum sein, mein Mathe-Leistungskurs wurde auf zwei Räume verteilt. Außerdem mussten wir immer hintereinander laufen und den Sicherheitsabstand von zwei Metern wahren.

Konnten Sie den Einschränkungen auch etwas Positives abgewinnen?

Da der reguläre Unterricht ausgefallen ist, konnten wir uns ganz aufs Lernen konzentrieren und ich musste nicht den Spagat zwischen Schule, Lernen und Sport meistern.

Apropos Sport. Der steht



Hoch hinaus will Sarah Vogel auch in diesem Jahr, muss aber beim Training improvisieren. Die Stabhochspringerin der LG Seligenstadt ist Jugendleichtathletin des Jahres 2019.

FOTO: IMAGO

durch die Pandemie fast überall still. Inwieweit fühlen Sie sich als ambitionierte Athletin mit großen Zielen zurückgeworfen?

Im Sport ist die Situation sehr kompliziert und die Ungewissheit groß. Es ist für alle eine Ausnahmesituation und jeder versucht, eine Lösung

für sich zu finden. Aber es weiß eben keiner so genau, wann die Hallen und Stadien wieder offen sind für Training und Wettkämpfe.

Was kann eine Stabhochspringerin in dieser Zeit machen, um halbwegs im Rhythmus zu bleiben?

Da mein Vater mein Trainer ist, wird mir diese Hürde schon mal genommen. Es stehen zwei bis drei Einheiten die Woche an. Wir haben Geräte, Hanteln und Therabänder zu Hause. Mein Vater hat noch ein Tau für den Baum gekauft, an dem man Übungen machen kann. Die Stäbe

aus der Halle liegen jetzt in der Garage und wir können im Garten ein paar Imitationen machen. Aber als Stabhochspringerin fehlt einem natürlich die Anlage.

In anderen Ländern wird teils wieder richtig trainiert. Wie stehen Sie dazu?

Wir stehen im regen Kontakt zu anderen Athleten und informieren uns über die Möglichkeiten. Natürlich ist es ein blödes Gefühl, wenn andere wieder trainieren können und man selbst nicht.

Gerade, wenn mit der U20-WM in Kenia womöglich ein Höhepunkt auf Sie und ihre Ex-Teamkollegin Antonia Dellert (Sprintteam Wetzlar) wartet.

Darauf arbeiten wir natürlich hin, aber man muss erstmal die Norm (4,07 Meter) schaffen. Die muss man eigentlich draußen springen, aber vielleicht wird das noch geändert. In jedem Fall war es die richtige Entscheidung, die WM vom Juli nach hinten zu verschieben. Alles andere wäre fahrlässig und unfair, wenn man sich die unterschiedliche Vorbereitung ansieht. Vielleicht klappt es ja im Herbst oder Winter. Als jüngerer Jahrgang wäre es aber kein Problem für mich, wenn die WM erst 2021 ausgetragen wird.

Und die Devise bis dahin?

Das Positive sehen. Man hat mehr Zeit für die Familie, für sich und seine persönlichen Ziele. Klar gibt es auch negative Dinge, aber man sollte das Lächeln nicht verlieren.

Das Gespräch führte Jörn Polzin