



Sophia Kaiser (LG Region Karlsruhe) betreibt erst seit vier Jahren Leistungssport. Foto: GES/Prang

# Spätstarterin mit großem Ehrgeiz

## Sophia Kaiser überzeugt auf langen Distanzen

**S**ophia Kaiser ist ein echtes SSC-Eigenwuchs: Die 21-Jährige kam schon mit fünf Jahren zur KISS (Kindersportschule) und von dort aus mit sieben zum Geräteturnen, dem Sport, den sie neben Tennis bis zu ihrem Abitur ausübte. Ihre größten sportlichen Erfolge aber feiert sie auf anderem „Terrain“: Seit vier Jahren betreibt sie Laufen als Leistungssport – bei der LG Region Karlsruhe und natürlich beim SSC, der auch weiter ihr Stammverein ist.

„Nachdem ich spaßeshalber 2013 am Forchheimer Silvesterlauf über zehn Kilometer teilgenommen hatte und mit 42 Minuten ohne spezifisches Training sehr erfolgreich war, schrieb mich mein heutiger Trainer Günther Scheefer an, ob ich nicht Lust hätte im Training vorbeizuschauen“, erzählt Sophia Kaiser. Das tat sie auch – und ist geblieben.

### „Entdecker“ Scheefer hatte richtigen Riecher

Dass ihr Trainer den richtigen Riecher hatte, zeigen ihre Erfolge: 2016 wurde sie deutsche Meisterin über die Zehn-Kilometer-Distanz auf der Straße mit der U23-Mannschaft. Platz zwei erreichte sie 2018 bei den deutschen Halbmarathon-Titelkämpfen mit dem U23-Team und ebenfalls Platz zwei bei den deutschen Crosslauf-Meisterschaften mit der U23. Ihr jüngster Erfolg war der dritte Platz bei den deutschen Meisterschaften (U23) über die 10 000 Meter.

„Gerade über die Langdistanzen spielt Talent zwar auch eine Rolle, genauso wichtig sind aber ein überlegter Trainingsaufbau, Konsequenz und Fleiß. Dass man mit Durchhaltevermögen so viel erreichen kann fasziniert mich, genauso wie die messbaren Fortschritte, die man auf der Uhr sehen kann“, erklärt sie, warum solche Erfolge auch bei einem ver-

hältnismäßig späten Einstieg in das Laufen funktionieren können.

Obwohl Sophia in Mannheim studiert, bleibt sie Karlsruhe und ihrem Wohnort Linkenheim treu: „Mich zieht es jedes Wochenende und während der Semesterferien zurück nach Linkenheim, dem Wohnort meiner Eltern. Der wohl wichtigste Grund hierfür ist meine Trainingsgruppe bei der LG Region. Ich sehe mich somit absolut als Karlsruherin, da ich den größten Teil meiner Freizeit hier verbringe“, sagt sie mit Überzeugung. Ihr Trainingspensum kann sich – trotz der Doppelbelastung – sehen lassen: „Ich trainiere sechs bis sieben Einheiten in der Woche. Zweimal wöchentlich absolvieren wir Bahntraining im Beiertheimer Stadion.“

Auch dem SSC bleibt sie treu: „Auch wenn ich nicht mehr beim SSC trainiere, bin ich doch weiter sehr mit dem Verein verbunden, denn ich helfe seit ich 16 bin als Betreuerin bei der Kindersommerfreizeit. Über meine Schwester Leonie, die zum Jugendkompetenzteam gehört, bin ich immer informiert, was es gerade Neues im Verein gibt“, erzählt sie.

Zur Entlastung geht Sophia ins Wasser, sie schwimmt oder macht Aquajogging. Aber ihre Leidenschaft gehört nach wie vor auch dem Tennis, das sie neben dem Geräteturnen in ihrer Jugend auch im Verein ausgeübt hat: „Ich würde gerne wieder öfter ein paar Bälle auf dem Tennisplatz schlagen, doch das kriege ich in meinem Trainingsplan leider nicht unter“, sagt sie. Denn neben dem Lauftraining spielt die Ausbildung die größte Rolle in Sophias Leben: „Das Studium geht für mich auf jeden Fall vor. Gerade während des Semesters, wenn es in der Uni stressig wird, fallen die harten Tempoeinheiten am Abend sehr schwer.“ Ihre sportlichen Ziele für die Zukunft sind auf jeden Fall klar definiert: „Im nächsten Jahr die Norm für die deutschen Meisterschaften über 5 000 und 10 000 Meter bei den Aktiven knacken.“ Heike Schwitalla