



Sportstiftung  
Saar

// GEMEINSAM SPITZE



# Newsletter

## 05/2020

Im Porträt: Sophie Gimmler (Leichtathletik)  
Fotos: Andreas Schlichter





# „Versuche, das Beste daraus zu machen“

Sophie Gimmler aus Merzig ist 24 Jahre alt und erfolgreiche Hammerwerferin. Die mehrfache Deutsche Jugendmeisterin und Winterwurf-Europacup-Siegerin mit der Mannschaft von 2017 wurde im gleichen Jahr Dritte bei ihren ersten Deutschen Meisterschaften der Aktiven. Im Oktober 2018 hatte das Mitglied der Sportfördergruppe der saarländischen Polizei ihre Ausbildung zur Kommissarin abgeschlossen und arbeitet zurzeit bei der Bereitschaftspolizei.

von Sebastian Zenner

Inspiziert von ihren älteren Schwestern kam sie im Alter von neun Jahren zur Leichtathletik. Beim LV Merzig trainierte sie schon immer gerne Wurfdisziplinen, auch Kugelstoßen probierte sie aus. Mit 13 dann griff sie erstmals zum Hammer. „Bei uns war damals mit Thomas Bleistein ein sehr guter Hammerwerfer im Verein. Er hatte meinem heutigen Trainer Christoph Sahner von mir erzählt“, erinnert sich die heute 24-Jährige. Der frühere Olympiateilnehmer und saarländische Hammerwurf-Landestrainer stattete Sophie einen Trainingsbesuch ab und bot ihr gleich an, sie an der Sportschule in Saarbrücken zu trainieren. Damit war die Entscheidung für den Hammerwurf als Spezialdisziplin bereits gefallen. „Ich habe mich recht

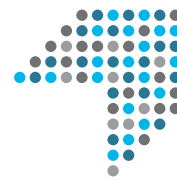
schnell extrem verbessert und Christian hatte mich auch immer weiter gefördert, außerdem hat es mir in der damaligen Trainingsgruppe sehr viel Spaß gemacht“, berichtet Gimmler, die in der Folge in den Bundeskader berufen wurde.

Auch der erste wegweisende Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: 2012, gerade mal ein Dreivierteljahr nach dem Beginn ihres Hammerwurf-Trainings, gewann sie gleich die erste Süddeutsche Meisterschaft, an der sie teilnahm (U16). Im selben Jahr erfüllte sie auch die Qualifikationsnorm für die U18-Meisterschaft, an der sie ebenfalls teilnahm. „Dadurch wurde ich dann auch in den C-Kader aufgenommen“, erzählt sie nicht ohne Stolz. Trotzdem: Die Schule stand für sie immer an oberster Stelle. „Deshalb habe ich auch nicht an allen Lehrgängen des Bundeskaders teilgenommen. Die gingen oft über eine Woche und so lange wollte ich der Schule nicht fernbleiben. Trotz Leistungssport war das Abitur immer wichtig für mich“, stellt sie klar. Gimmler besuchte nicht, wie es viele andere Sporttalente im Saarland tun, das Sportgymnasium am Rotenbühl in Saarbrücken und kam dadurch auch nicht in den Genuss der Vorteile, die sich dort bieten. „Ich habe mein Abi am Peter-Wust-Gymnasium in Merzig gemacht und musste dadurch auch nicht jeden Tag nach Saarbrücken pendeln“, erklärt sie. Die Doppelbelastung machte sich dann schon etwas bemerkbar: „Ich hatte schon immer Spaß, aber man merkt schon, dass man die Anbindung zu den anderen Schülern ein bisschen verliert. Ich hatte immer schon einen engen Kreis an Freunden, aber sich darüber hinaus nach der Schule mit anderen treffen oder auf Partys gehen, war einfach nicht drin.“ Trotzdem steht



für sie fest: „Ich würde es jedes Mal wieder so machen.“ Mittlerweile hat sie auch wieder Zeit für andere Hobbys. So nimmt sie nach jahrelanger Pause wieder Reitstunden und powert sich regelmäßig beim Crossfit aus. Was sie wiederum nicht unbedingt wieder so haben muss, ist die Corona-Pandemie. „Bevor Corona kam, war ich mit dem Bundestrainer im

Trainingslager in Portugal, das dann vorzeitig abgebrochen wurde. Meine Hochform war zu diesem Zeitpunkt sehr gut“, berichtet Gimmler. „Aber dadurch, dass nach meiner Rückkehr die ganzen Wurfanlagen im Saarland geschlossen waren, konnte ich eine Zeitlang überhaupt nicht werfen. Da ist es natürlich schwierig, die Form zu halten oder sie zurückzufinden.“ Das, was sie in dieser Zeit tun konnte, hat sie getan, vor allem Krafttraining. Mittlerweile ist auch wieder Wurftraining möglich. „Ich versuche jetzt, das Beste daraus zu machen. In der Hoffnung, dass kein zweiter Lockdown kommt und die Sportstätten wieder schließen.“ Die Ziele für die kommende Zeit sind schon klar: Die Bestweite (derzeit: 65,75 Meter) verbessern, technisch besser und stärker werden. Je eher ihr dies gelingt, desto näher rücken die Qualifikationen für internationale Wettkämpfe wie Welt- und Europameisterschaften oder die Olympischen Spiele.



# Sportstiftung Saar

// GEMEINSAM SPITZE

## Wir danken für die Unterstützung

Ministerium für Inneres, Bauen und Sport

**SAARLAND**



Landessportverband für das Saarland



Volksbanken im Saarland



Finanzgruppe

Sparkassen SaarLB LBS SAARLAND Versicherungen



URSAPHARM Arzneimittel GmbH



KARLSBERG ECHT. BEGEISTERT. GEBRAUT.



Sofis AG



Naturwaren GmbH



Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement University of Applied Sciences



BSA-Akademie Prävention, Fitness, Gesundheit School for Health Management



MEISER



**UKV**

Stark für mich.



BMW Niederlassung Saarbrücken



Otmar Schön

