

Mit den deutschen U20-Meisterschaften steht für die Sprinterin Sevetlana Da Silva von der TS Germersheim der Höhepunkt einer Saison bevor, die sich nach einer Verletzung in der Vorbereitung noch positiv entwickelt hat.

**Alter, Schule:**

16 Jahre, Schülerin am Pamina-Schulzentrum in Herxheim.

**Seit wann in der Leichtathletik aktiv:**

Von 2014/15 bis 2021 in Rülzheim (jedoch im Bereich „Ausdauer“ aktiv gewesen).  
Seit 2021 offiziell in Germersheim (komplett auf Sprint fokussiert)

**Bisher größter Erfolg in den Vorjahren:**

2024 (Halle): 12. Platz bei den Süddeutschen U18-Meisterschaften, 2024 (Freiluft): 10. Platz bei den Süddeutschen U18 Meisterschaften und Bestzeiten über 100m und 200 m bei der U18-DM.

**Wie ist die Vorbereitung für die aktuelle Saison gelaufen:**

Die Vorbereitung lief tatsächlich nicht so wie erhofft. Ich hatte mich ziemlich am Ende der diesjährigen Hallensaison am Oberschenkel verletzt und konnte somit nicht so trainieren wie es eigentlich geplant war, aufgrund der verbliebenen Schmerzen.

**Fazit der DM-Wettbewerbe in Mönchengladbach:**

Die Deutschen Meisterschaften in Mönchengladbach waren mehr als erfolgreich. Ich fühlte mich die Morgen davor schon sehr fit und konnte mit solch einer Lockerheit an die Starts gehen. Eine Bestzeit über 100 m sowohl als auch über 200 m waren somit auf jeden Fall zu erwarten.

**Welche weiteren Starts sind 2024 noch geplant:**

Für mich geht es jetzt erstmals auf die Deutschen U20-Meisterschaften, wo ich mit meiner 4x100 m Staffel antreten werde und nun aufgrund meiner Zeit vergangenes Wochenendes auch über 100 m qualifiziert bin und antreten werde. Dies wird dann mein Saisonabschluss und im Winter beginnt dann auch schon die Hallensaison.

**Welche Rolle spielt für dich die Teilnahme an der Staffel:**

Die Teilnahme an unserer momentanen Staffel spielt für mich eine sehr große Rolle, da ich bestmöglich immer für mein Team da sein möchte, und mit dieser Teambereitschaft auch nur eine Staffel funktionieren kann. Hauptsächlich liegt der Fokus jedoch gerade bei den größeren Wettkämpfen eher im Einzel, aber da wird vorher natürlich miteinander kommuniziert welche Konstellation nun denn jetzt Sinn macht.

**Name der Trainer:**

Jochen Kainz.

**Seit wann gibt es die Zusammenarbeit:**

Seit Oktober 2021.

**Wie sieht der Trainingsplan wöchentlich aus:**

Momentan trainiere ich noch 4 mal die Woche, und mache da verschiedene Sprint- und Beschleunigungseinheiten. Sowohl die Sprinttechnik, Mobilität und das Krafttraining sind bei uns im Training besonders im Fokus. Ab September kommt dann eine weitere Trainingseinheit dazu.

**Was sind die weiteren Ziele:**

Auf jeden Fall aktiv meine Bestzeit verbessern, eine noch bessere Sprinttechnik gewinnen, und einfach eben diese Anerkennung und Aufmerksamkeit im Leichtathletik von außerhalb.

**Welche Unterstützung wäre dafür wünschenswert:**

In erster Linie erhofft man sich natürlich Hilfe von Unternehmen, Betrieben etc. die als Sponsor bei Seite stehen. Unter anderem braucht man aber auch natürlich, um überhaupt erfolgreich zu werden, volle Unterstützung von einem guten Trainer, und da kann ich mich mehr als glücklich schätzen, dass ich da den Jochen an meiner Seite habe. Er macht seine Trainerrolle sehr gut, und

plant jede einzelne Trainingseinheit sehr durchdacht. Dies macht sich dann schlussendlich auf jeden Fall bei all seinen Athleten bemerkbar!

**Welche Musik hörst du zum Abschalten oder als Motivation vor Wettkämpfen:**

Sehr unterschiedlich. Da ich Christin bin, höre ich oft kurz vorm Warmmachen oder zum Abschalten ruhige Worship-Lieder und während dem Warmmachen dann aufpöpelnde englische Lieder, die mich motivieren.

**Dein Film/ Serien-Tipp für ruhige Stunden:**

Die neue Serie namens „Sprint“ auf Netflix finde ich momentan sehr cool.

**Gibt es ein sportliches Vorbild:**

Ich finde Sydney McLaughlin sehr bewundernswert.

**Wie wirst du die Olympischen Spiele verfolgen und welche Sportarten außer Leichtathletik interessieren dich noch:**

Ich werde die Olympischen Spiele wahrscheinlich mit Freunden und Familie live im Fernsehen verfolgen, und neben dem Leichtathletik werde ich wahrscheinlich auch Geräteturnen und Schwimmen anschauen.