

Dienstag, 27. April 2021, Rhein-Zeitung Kreis Altenkirchen, Seite 13

Kazmirek arbeitet in Neuwied auf Tokio hin



Leichtathletik: Zehnkämpfer der LG Rhein-Wied startet am 2. Mai in Frankfurt in die Freiluftsaison – Kein Trainingslager

Neuwied. Freitagvormittag im Neuwieder Rhein-Wied-Stadion, blauer Himmel, die Sonne strahlt. Nachdem sich Kai Kazmirek aufgewärmt hat, legt er Mütze sowie Trainingsjacke ab und packt sich die vier Wurfgeräte. Speerwurftraining ist in dieser Einheit angesagt. Es ist eine von unzähligen auf dem Weg zum großen Ziel in diesem Jahr: die Olympischen Spiele in Tokio. Kazmirek und sein Trainer Holger Klein haben sich entschieden, die Vorbereitung – mit Ausnahme der wöchentlichen Stabhochsprung-Einheiten in Leverkusen – komplett in Neuwied zu absolvieren. „Aufgrund der unterschiedlichen Corona-Regeln im Ausland wäre ein Trainingslager komplizierter geworden“, erklärt Klein. Im Interview spricht Kazmirek (LG Rhein-Wied) über seine Pläne auf dem Weg nach Tokio.

Herr Kazmirek, auf welchen Bereichen liegen momentan Ihre Trainingsschwerpunkte und wie sieht die Trainingsplanung für die nächsten Wochen aus?

Momentan liegt der Trainingsschwerpunkt auf den Bereichen Sprint und Stabhochsprung. Zum Monatswechsel gibt es den Übergang von der Aufbau- in die Wettkampf-

phase. Meinen Einstand in die Freiluftsaison gebe ich am 2. Mai in Frankfurt.

Haben sich durch ihren Trainerwechsel auch Inhalte im Training geändert?

Wir legen viel Wert auf die Technik, ohne die konditionellen Fähigkeiten zu vernachlässigen. Insgesamt hat eine Verschiebung von einem hohen Anteil quantitativem Training zu stark qualitätsorientierten Inhalten stattgefunden.

Welche Etappen haben Sie sich auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Tokio gesetzt?

Die nächsten Ziele sind natürlich das Deichmeeting als letzter Test vor dem ersten Zehnkampf in Götzis am letzten Mai-Wochenende. Vier Wochen später steht Ratingen an. Ich hoffe natürlich, dass ich schon in Götzis die Olympia-Qualifikation in trockene Tücher bringen kann, aber das kann man natürlich nie planen. Deshalb bin ich im Hinblick darauf auf jeden Fall etwas nervös. Das Wichtigste wird sein, dass ich Spaß habe. Dann kommt die Leistung von allein.

Wie haben Sie die Enttäuschung über das verletzungsbedingte Aus bei der Hallen-Europameisterschaft in Polen verdaut?

Es war eine sehr herbe Enttäuschung, weil ich erstens noch nie zuvor an einer Hallen-EM teilgenommen und zweitens im Training eine sehr gute Leistungsspitze hatte. Die 60-Meter-Zeiten waren gut, im Stabhochsprung erreichte ich eine Bestleistung und im Hochsprung schaffte ich zum ersten Mal seit zwei Jahren wieder die zwei Meter. Daher war die verletzungsbedingte Aufgabe umso bitterer. Diese Rückenblockade tritt bei mir immer mal wieder auf – diesmal leider zum falschen Zeitpunkt.

Eine Sicherheit, dass Olympia im Sommer stattfindet, gibt es nach wie vor nicht. Wie gehen Sie mit dieser Ungewissheit um?

Ich hoffe, dass das Impfvolumen weltweit rechtzeitig so groß ist, dass die Sportler auch alle geimpft sein können und das Risiko entsprechend sinkt. Ich bin zuversichtlich, dass die Situation, wenn durch die Impfungen eine Herdenimmunität in der Weltbevölkerung eintritt, bis August relativ stabil sein wird. Der Großteil der deutschen Spitzensportler hat glaube ich über Polizei oder Bundeswehr die erste Impfung bereits erhalten. Uns wurde kommuniziert, dass alle Sportler vor den Olympischen Spielen ein Impfangebot haben. Entsprechend werden alle, die möchten, geimpft sein.

In seinem Neuwieder „Wohnzimmer“ trainiert Kai Kazmirek (mit Ausnahme des Stabhochsprungs) seine Zehnkampf-Disziplinen, um sich das Rüstzeug für die Olympischen Spiele in Tokio zu holen. Foto: René Weiss/LG Rhein-Wied

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.