

Meisterhaft – Interview mit Weitspringerin Xenia Stolz

Am Donnerstag, den 30.03.2017 trafen die Redakteure der Projektgruppe „Olympia Reporter“ auf die sehr sympathische deutsche Weitspringerin Xenia Stolz, die den Kindern mit ihrer natürlichen und offenen Art Rede und Antwort stand. Zum Schluss gab es noch eine Autogrammstunde, eine Weitsprungdemonstration auf dem Pausenhof und ein gemeinsames Fotoshooting.



DIE REPORTER: Wo wohnen Sie?

XENIA STOLZ: Ich wohne in Wiesbaden - dort trainiere ich auch, komme aber ursprünglich aus Russland.

DIE REPORTER: Wie sind Sie zum Weitsprung gekommen?

XENIA STOLZ: Durch die Bundesjugendspiele im Alter zwischen 8 und 9 Jahren. Ich habe schon immer Sport gemacht. Irgendwann bemerkte ich, dass ich weiter springen konnte als die Jungs in meiner Altersklasse. Das bedeutete wohl, dass ich talentiert war.

DIE REPORTER: Wie oft trainieren Sie?

XENIA STOLZ: Das ist unterschiedlich. Sagen wir mal, ich muss mich auf einen Wettkampf vorbereiten. Dann stehen bis zu 10 Trainingseinheiten pro Woche an, d.h. wir trainieren zweimal am Tag.

DIE REPORTER: Wen meinen Sie mit „Wir“?

XENIA STOLZ: Meine Trainingsgruppe. Sie besteht aus fünf Leichtathleten plus unserem Trainer.

DIE REPORTER: Wie genau sieht so ein Trainingstag aus?

XENIA STOLZ: Ich stehe morgens auf und gehe frühstücken. Dabei muss ich schon auf meine Ernährung achten. Sie muss vor allem gesund sein. Ich darf nicht zu viel Milchprodukte essen, da mir sonst schnell übel werden kann während des Trainings. Nach dem Frühstück ist ca. eine Stunde Zeit, bis die erste Trainingseinheit mit einem Warm up beginnt. Das anschließende Sprung- und Sprinttraining dauert ca. 2,5 Stunden bis zum Mittagessen. Nach dem Essen gibt es eine Regenerationsphase - ein Mittagsschläfchen - die ist ganz wichtig. Generell gilt, dass wir in besonders anstrengenden Phasen angehalten sind, pro Woche ungefähr 70 Stunden zu schlafen. Am Nachmittag gibt es dann eine zweite Trainingseinheit, die wiederum ca. zwei Stunden dauert.

DIE REPORTER: Wie viele Medaillen haben Sie schon gewonnen?

XENIA STOLZ: Das kann ich gar nicht so genau sagen. Die sind alle zuhause bei mir gut verstaut.

DIE REPORTER: Haben Sie schon eine Goldmedaille ?

XENIA STOLZ: Ja, die habe ich bei den deutschen Meisterschaften im Jahr 2012 gewonnen.

DIE REPORTER: Waren Sie auch schon auf einer Weltmeisterschaft?

XENIA STOLZ: Ja, 2010 zur U20 in Polen und bei den offenen Weltmeisterschaften in Portland.

DIE REPORTER: Bei welchem Wettkampf haben Sie zuletzt eine Medaille gewonnen?

XENIA STOLZ: Das war Ende Februar bei der deutschen Meisterschaft. Da kam ich auf den dritten Platz.

DIE REPORTER: Gibt es auch Tage, an denen Sie keine Lust haben zu trainieren?

XENIA STOLZ: Klar, die gibt es auch. Wenn man sich mal etwas kränklich fühlt oder generell kann das mal vorkommen. Wenn ich dann aber angefangen habe zu trainieren, ist die Motivation sofort wieder da.

DIE REPORTER: Treten Sie eigentlich für Deutschland oder für Russland an?

XENIA STOLZ: Das ist eine gute Frage - ich trete für Deutschland an.

DIE REPORTER: Wie fühlt sich das an, wenn einem so viele Menschen zuschauen?

XENIA STOLZ: Man ist voller Adrenalin. Das ist ein ganz besonderes Gefühl. Während des Wettkampfes ist man aber so konzentriert, dass man die vielen Menschen um sich herum gar nicht mehr wahrnimmt. Nur mein Trainer, der sagt mir nach jedem Sprung, was gut war und was ich hätte besser machen können. So feilen wir an der bestmöglichen Technik.

DIE REPORTER: Wie ist eigentlich Ihre Bestleistung?

XENIA STOLZ: Draußen bin ich 6,74 Meter gesprungen und in der Halle 6,63 Meter. Das liegt daran, dass es in der Halle keinen Wind gibt, der einen trägt.

DIE REPORTER: Haben Sie überhaupt noch Zeit für Ihre Familie?

XENIA STOLZ: Die kommt manchmal zu kurz.

DIE REPORTER: Haben Sie Haustiere?

XENIA STOLZ: Ja, ich habe zwei Hunde. Zwei französische Bulldoggen - kennt ihr die?

DIE REPORTER: Üben Sie einen Beruf aus?

XENIA STOLZ: Ja, ich bin bei der Polizei. Dort bin ich für die Gesundheitsförderung der Polizisten zuständig. Wenn ich nachhause komme, gehe ich immer sofort mit meinen Hunden Gassi.

DIE REPORTER: Welche Titel tragen Sie noch?

XENIA STOLZ: Ich bin ca. 20 Mal hessische Meisterin geworden und außerdem Rekordhalterin bei den deutschen Hochschulmeisterschaften.

DIE REPORTER: Welcher Wettkampf kommt als nächster?

XENIA STOLZ: Die Europameisterschaft im nächsten Jahr in Berlin.

DIE REPORTER: Wie lange kann man ungefähr im Leistungssport tätig sein?



(Fotos: Jonas und Amir)

XENIA STOLZ: Das kommt ganz darauf an. Ich bin, seit ich 17 Jahre alt bin, Leistungssportlerin. Die Verletzungsgefahr steigt. Ich fühle mich noch fit und hoffe, dass ich bis zum Jahr 2020 auf jeden Fall noch im Leistungssport tätig bin. Dann bin ich 32 Jahre alt. Es gibt allerdings auch Leichtathleten, die mit 36 Jahren Bestleistungen erzielen.
DIE REPORTER: Wir bedanken uns recht herzlich für das tolle Interview und die Zeit, die Sie sich für uns genommen haben.