

## Karl Erik Nazarov

400 m tj, kümnevõistlus

Isiklik rekord: 400 m tj 51,56 (10-võistlust pole teinud, 7-võistluse rekord on 5437 punkti)

Klubi: Audentese SK

Treener: Andrei Nazarov



- **Millised on Sinu eesmärgid aastaks 2019?**

Eelmistel hooaegadel olen keskendunud 400 m tõkkejooksule, kuid sel hooajal olen oma fookuse suunanud mitmevõistlusele. Minu olulisim eesmärk sel hooajal on pääseda U23 Euroopa meistrivõistlustele, mis toimuvad juulikuus Rootsis.

- **Kuidas jõudsid spordi/kergejõustiku juurde ja mis on kergejõustiku juures kõige toredam?**

Kergejõustiku juurde jõudsin, kui minu onu ja praegune treener Andrei Nazarov võttis mind 10-aastaselt kaasa oma treeningule tolaeagsete Eesti tipp sportlastega. See andis mulle pildi, milline on sportlaste elu ja rutiin, mis mulle väga meeldima hakkas. Elan ja treenin hetkel sarnase graafiku järgi ning olen väga tänulik oma onule, et ta mind tol ajal staadionile kaasa võttis. Võistlustelt ja treeninglaagritest olen saanud väga palju häid sõpru ja emotsioone, see meeldibki mulle kõige rohkem.

- **Mis on sportlase-elu juures kõige meeldivam ja mis kõige raskem?**

Sportlase elu juures on kõige meeldivam, et ükski päev ei ole selline nagu eelmine. Iga trenn on mitmekülgne ja vaheldusrikas. Muidugi on väga vägev tunne, kui näed ja tunned progressi ja tulemused paranevad järk-järgult. Sportlase elu juures on kindlasti raske toime tulla tagasilöökidega, näiteks vigastustega ja ebaõnnestunud võistlustega. Päril väljakutsuv on ka see, kuidas oma keha kuulata ja vigastusest üldse eemale hoida.

- **Kas Sul on mõni lause/ütlus, mida enda motiveerimiseks kasutad?**

Mind motiveerivad pigem inimesed mu ümber, ehk treeninggrupp ja pere, aga kui peaks valima ühe motiveeriva tsitaadi, siis oleks see „*It's only crazy until you do it!*“.

- **Kui Sa ei oleks sportlane, millega tegeleksid/kes oleksid?**

Olen unistanud sportlaskarjäärist nii kaua kui mäletan ja teen selle nimel igapäevaselt tööd, et end ühel päeval tipp sportlaseks kutsuda.