Dienstag, 19. September 2023 Seite 11

66 Jahre – und kein bisschen rostig

Reinhold Paul wohnt in Heldenstein und startet seit Jahrzehnten für den VfL Waldkraiburg. Er ist mehrfacher Welt- und Europameister im Speerwurf. Bei der Europameisterschaft in Italien an diesem Wochenende peilt er den nächsten Titel an.

VON JÖRG ESCHENFELDER

Olympia-Sieger Klaus Wolfermann (rechtes Bild, links) war Reinhold Pauls erster Trainer. Heute verbindet sie eine Freundschaft. FOTO PRIVA

Waldkraiburg/Heldenstein – Reinhold Paul ist 66, mehrfacher Welt- und Europameister im Speerwurf. Auf den ersten Blick ist ihm der Spitzensportler nicht anzusehen. Er ist ein rüstiger, aktiver, normaler Rentner, kein ausgemergelter Sportler. Paul ist frisch und vital und bereitet sich gerade wieder einmal auf eine Europameisterschaft vor: an diesem Wochenende im italienischen Pescara an der Adria: „Ich will eine Medaille."

„Der Ehrgeiz bei den Senioren ist brutal"

Zum Speerwurf kam Paul über Umwege: Geboren in New York, bis zum zwölften Jahr aufgewachsen in der Bronx, war sein erster Sport Baseball. 1968 kam er mit seiner Familie nach Waldkraiburg, mit zwölf traf er dort am Sportplatz erstmals den späteren Olympia-Sieger von München: Klaus Wolfermann. Der trainierte dort gerade mit den besten bayerischen Speerwerfern. „Ich wollte ein wenig angeben und habe gezeigt, wie ich mit dem Ball werfen kann", erzählt Paul heute. Der Ball flog hundert Meter und alle waren baff, Wolfermann habe sofort gesagt: „Wenn irgendjemand mal bei einem Lehrgang fehlt, dann lade ich dich ein." Der Beginn einer Speerwerfer-Karriere und einer Freundschaft, die bis heute andauert.

Eine Karriere, die anfangs nie von großen Erfolgen geprägt war. Paul hatte zwar, wie er sagt, „eine super Technik", aber für die ganz großen Weiten und Titel fehlten ihm mit 1,76 Meter und 66 Kilo Größe und Gewicht. „Damit konnte ich mit den Weltklasse-Athleten nicht mithalten." Wolfermann habe gesagt, wen er nur einen Kopf größer und etwas schwerer wäre, könnte ihn niemand schlagen. Es gebe wohl, so Pau weltweit niemanden, der mit seinem Gewicht und seiner Größe an die 75 Meter geworfen hätte. Ohnehi prägten zwei andere Titel seine frühe Sportler-Karriere: 1971 sein erster Sieg bei der Kreismeisterschaft „Da war ich ganz stolz drauf." Und 1983 bei der bayerischen Meisterschaft im Münchner Dante-Stadion: 35 Grad Celsius, absolute Windstille. Pauls Speer fliegt wie mit der Pistole geschossen.

Paul ist bayerischer Meister: „Damals musste ich vier Leute schlagen, die über 80 Meter werfen." Und Wolfermann meinte nur: „Ich habe noch nie so einen perfekten Wurf gesehen."

Auch wenn die ganz großen Titel ausblieben, Paul blieb bei seinem Sport: „Weil ich es kann." Weil er immer perfekt werfen wollte. Und er traf alle Größen seines Sports: deutsche Meister, Europameister, Weltmeister, Olympia-Sieger, Weltrekordler.

Im Senioren-Alter (das in der Leichtathletik mit 30 beginnt) kamen die Erfolge – auch gegen die ganz Großen wie Dainis Kula, Olympia-Sieger von 1980. „Ich habe ihn geschlagen", freut sich Paul.

Auch bei den Senioren werde richtig gefightet. „Der Ehrgeiz bei den Senioren ist brutal. Es fliegt kein Olympiasieger um die ganze Welt, um zu verlieren." Die zu schlagen, sei schon ein „riesen Anreiz", auch

heute noch. Und wenn er dann auf dem Podest ganz oben stehe und der Zweite und Dritte seien immer noch größer als er, „dann ist man stolz“.

Sein größter Erfolg bei den Senioren: Er wurde 2008, 2010 und 2012 dreimal in Folge Weltmeister; 2012 in Finnland, dem Land der Speerwerfer.

Eigentlich müsste er aufhören, sagt er schmunzelnd: Im vergangenen Jahr habe er einfach alles gewonnen: bayerischer Meister, deutscher Winterwurfmeister, deutscher Meister, Europameister, Weltmeister und Weltjahresbestleistung. „Mehr kannst Du nicht erreichen.“ Doch die Leidenschaft ist einfach zu groß.

Diese Leidenschaft gibt er seit 35 Jahren als Trainer auch an den Nachwuchs weiter. So trainiert er Bayerns Mehrkampf-Nachwuchs oder jeden Montag in Berchtesgaden Leni und Lisa Hölzlwimmer, die aus einer Ski-Fahrer-Familie kommen. Der DSV-Abfahrer Dominik Schwaiger ist ihr Onkel.

Training mit dem Nachwuchs hält jung

„Es hält mich jung, den jungen Leuten die Technik hundertprozentig zu zeigen.“ Wenn er mit ihnen immer wieder die Technik trainiere und vormache, dann profitiere auch er: „Das hält mich auf diesem Niveau. Solange bin ich auch als Senior gut.“ Auch als Trainer könne er einfach nicht aufhören: „Ich muss mein Wissen weitergeben.“

Und so ist Reinhold Paul weiterhin unermüdlich unterwegs, trainiert fast täglich, fährt um die ganze Wel und alles auf eigene Kosten, ohne Gelder vom Verband, ohne Sponsoren: Die Leidenschaft ist einfach zu groß.

Tipps fürSport im Alter