

„Ich brauche die Abwechslung“

Reinhold Fischer ist fast 70 Jahre alt – und er will im Juni noch einmal Weltmeister im Modernen Fünfkampf werden

Von Julia Kanning

Minden (jona). „Der Fischer ist verrückt“, sagen seine Trainingskollegen in der Sporthalle über den weißhaarigen, drahtigen Mann und Fischer entgegnet mit blitzenden Augen: „Ein bisschen Verrücktheit hat noch niemandem geschadet.“ Reinhold Fischer will Gold holen, wenn Anfang Juni in Halle an der Saale die Seniorenweltmeisterschaft im Modernen Fünfkampf stattfindet. In der Altersklasse U70 ist Fischer startberechtigt – obwohl er seinen 70. Geburtstag erst nach der Meisterschaft im August feiert. Trotz fortgeschrittenen Alters trainiert er beinahe täglich, um sein Ziel zu erreichen. Der gebürtige Franke startet als Moderner Fünfkämpfer für den SV 1860 Minden. 2016 krönte der mehrfache Deutscher Meister und Europameister seine 40-jährige Sportkarriere schon einmal mit dem Weltmeistertitel.

Während viele seiner Altersgenossen auf Nordic Walking und Aquagymnastik setzen, hat er sich ausgerechnet eine besonders anspruchsvolle Sportart ausgesucht. Der Moderne Fünfkampf verbindet unterschiedliche Sportarten miteinander: 50 Meter Schwimmen, 1000 Meter Laufen, Laserpistolenschießen, Fechten, Geländereiten. Neben Kondition und Konzentrationsfähigkeit, kommt es auf Athletik und Aktionsschnelligkeit an. Genau diese Vielseitigkeit ist es, die Fischer an seinem Sport so fasziniert: „Ich brauche die Abwechslung. Wenn ich die habe, bin ich bereit, mich richtig reinzuhängen!“ Fischer, der als Uhrmacher und Optiker sein eigenes Geschäft betreibt, absolviert auf dem Laufband regelmäßig Intervalltrainingseinheiten, montags und donnerstags geht es zum Fechten und mindestens drei Mal die Woche reitet und springt er mit seiner Stute Kira. „Reiten ist wie Fliegen Fliegen mit dem Pferd“, sagt Fischer und sei daher sein absoluter Lieblingssport.

Daher soll das Reiten auch bei den kommenden Weltmeisterschaften seine Paradedisziplin werden. Viel Konkurrenz wird Fischer wohl nicht haben: „In meiner Altersklasse treten bei den meisten internationalen Turnieren nur etwa drei bis fünf Athleten an, die genauso wahnsinnig sind wie ich.“ Man kenne und schätze sich untereinander. Konkurrenten aus Deutschland, Russland oder Brasilien seien über die Jahre echte Freunde geworden. Die „Fünfkampf-Community“ hält über E-Mail und Facebook Kontakt, sitzt nach den Wettkämpfen gerne zusammen und tauscht sich aus. „Die Freundschaften



Uhrmacher, Optiker und Seniorenweltmeister im Modernen Fünfkampf ist Reinhold Fischer. Foto: Julia Kanning

ten und das Reisen – das spornt mich an“, erzählt der Sportler.

Um auch im hohen Alter fit und gesund zu bleiben, rät Fischer, nichts zu übertreiben. Obwohl Fischer weiß, dass einige seiner Prinzipien Irritation hervorrufen, hält er eisern an ihnen fest: beispielsweise lässt er das Schwimmtraining komplett aus, denn in den öffentlichen Hallenbädern sei das Wasser chlor- und schmutzverseucht. „Gesundheit ist das A und O!“, meint Fischer: „Deswegen ist auch die Ernährung extrem wichtig. Ich esse viele Äpfel und Bananen, dafür niemals Brot. Mein Pferd erhält schließlich auch nur Heu und Hafer.“ Außerdem rauche er genau eine Zigarette am Tag – bei einem Wettkampf sei er beinahe disqualifiziert worden, weil er sich kurz nach der Ziellinie eine Zigarette angesteckt habe.

Bei den diesjährigen Weltmeisterschaften wolle er sich aber an die Regeln halten und natürlich gewinnen. „Ganz oben auf dem Siegerpodest zu stehen, ist ein unbeschreibliches Gefühl – das will ich dieses Jahr unbedingt nochmal erleben“, sagt Fischer. Er hofft, so auch andere Senioren für den Leistungssport motivieren zu können. „Ich glaube, dass es jedem möglich ist, seine Jugendlichkeit auf möglichst viele Jahrzehnte zu verteilen!“, betont Fischer. „Ich will einfach zeigen, dass man mit 70 noch nicht zum alten Eisen gehören muss!“

■ Julia Kanning ist Stipendiatin der Journalistischen Nachwuchsförderung (Jona) der Konrad-Adenauer-Stiftung. Das Mindener Tageblatt war Gastgeber eines mehrwöchigen Jona-Fachseminars.