

Samstag, 02. November 2019, Rhein-Zeitung Andernach & Mayen

## Adolf Nehren beendet sportliche Karriere

Autor Katrin Weber



Um den Hals trägt Adolf Nehren nur die Medaillen, die er in diesem Jahr gewonnen hat. Foto: Katrin Weber

Zwei Weltmeistertitel im Weitsprung und in der 4x400-Meter-Staffel zum krönenden Abschluss

Monreal. Der Monrealer Adolf Nehren ist auch im hohen Alter noch ein begeisterter Leichtathlet – und ein überaus erfolgreicher dazu. Denn für

Nehren war das Jahr 2019, in dem er seinen 80. Geburtstag feierte, zugleich das erfolgreichste seiner jahrzehntelangen sportlichen Karriere. Zwei Weltmeistertitel im Weitsprung und in der 4x400-Meter-Staffel der Altersklasse M 80 sind die Krönung seines diesjährigen Sportjahres. Daneben erkämpfte er sich bei den Weltmeisterschaften die Silbermedaille im 60-Meter-Sprint und den dritten Platz beim 400-Meter-Lauf.

Das allein sind schon Erfolge, die die meisten Sportler trotz aller Anstrengung in ihrem Leben nie erreichen werden. Für Nehren sind die Weltmeistertitel zwar besonders, aber längst nicht alles, was er in diesem Jahr gewonnen hat. Denn bei den Europameisterschaften räumte er ebenfalls ab: Erster Platz wieder mit der 4x400-Meter-Staffel, jeweils Vizemeister wurde der Monrealer im Weitsprung und im 100-Meter-Lauf. Dazu kommt noch der Deutsche Meistertitel im Weitsprung sowie im 200-Meter-Lauf und der zweite Platz im 100-Meter-Lauf. Bei den Rheinland-Meisterschaften konnte Nehren alle drei Disziplinen für sich entscheiden, und er räumte auch bei den NRW-Meisterschaften ordentlich ab.

In seinem Leben wurde der 80-Jährige sage und schreibe 63 Mal Rheinlandmeister sowie mehrmaliger Nord- und Süddeutscher Meister in den verschiedensten Disziplinen. „Ich kann das kaum noch alles aufzählen“, gesteht Nehren. Mehrere große DIN-A 4-Ordner sind randvoll bestückt mit Urkunden, die Glasvitrine in seinem Wohnzimmer quillt vor Medaillen und Pokalen fast über. Besonders stolz ist er darüber, dass er Weltrekordhalter ist: „Mit der 4x400-Meter-Staffel schafften wir den Weltrekord mit 4:14,47 Minuten in der Altersklasse M 70“, berichtet Adolf Nehren. Er selbst betitelt sich als Spätzünder, was die Leichtathletik angeht, denn erst mit 32 Jahren fand er Gefallen an diesem Sport.

„Ich habe früher Fußball gespielt und war immer der Meinung, dass ich für Leichtathletik zu schlecht bin“, sagt er lachend. Mit Anfang 30 machte er dann doch das Sportabzeichen, was er bis heute 48 Mal wiederholte. Seinen ersten großen internationalen Erfolg erlangte er mit 40 Jahren, als er bei einem Wettkampf in England auf Anhieb im Weitsprung den sechsten Platz belegen konnte. Ab diesem Zeitpunkt reihte sich Erfolg an Erfolg – bis zum heutigen Tag.

Seine Motivation ist auch, wie er zugibt, sich immer mal wieder für den Sport zu quälen, ist, möglichst gesund und lange beweglich zu bleiben. Das ist Adolf Nehren ohne Zweifel gelungen. „Wer kann schon in meinem Alter noch vier Meter weiter springen“, stellt er selber fest. Dafür ist einiges an Disziplin nötig. Zweimal die Woche trainiert der 80-Jährige im Stadion, am Wochenende geht es für die 7-Kilometer-Strecke in den Wald, und an zwei Tagen die Woche betreibt er zudem Kraftsport. Trotz aller Erfolge ist das Jahr 2019 aber auch eine Zäsur: „Mit den großen internationalen Wettkämpfen ist jetzt Schluss“, kündigt er an. Die Anstrengungen der langen Reisen, die kräftezehrenden Vorbereitungen und auch die damit verbundenen hohen Kosten möchte er nicht länger mitmachen. „Ich habe immer gesagt, mit 80 ist Schluss. Und besser kann ich auch nicht mehr werden“, sagt er zufrieden. Zudem fehle ihm zukünftig die Konkurrenz: „In dieser Altersgruppe nehmen die Teilnehmer jetzt rapide ab. Ohne richtige Konkurrenz macht der Wettbewerb einfach keinen Spaß“, muss Nehren zugeben. Er möchte nun die Zeit mehr fürs Reisen und Wandern nutzen. Auf den einen oder anderen regionalen Wettkampf möchte er künftig dennoch nicht verzichten.

**„Ich habe immer gesagt, mit 80 ist Schluss. Und besser kann ich auch nicht mehr werden.“**

Adolf Nehren

ANZEIGE

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