

Der Ausdauerndste von allen



Manuel Alonso Domingo ist einer der erfolgreichsten Seniorensportler Europas, der 82-Jährige hält in seiner Altersklasse verschiedene Rekorde. Nächste Woche will er den nächsten WM-Titel holen.

VON SILKE WICHERT

Man erkenne ihn leicht auf dem Sportplatz, hat Manuel Alonso Domingo am Telefon gesagt. «Ich bin der Älteste.» Einige Tage später sind es in Madrid 35 Grad, die meisten Leichtathleten laufen ihre Runden im spanischen Leistungszentrum nahe der Universität Complutense mit freiem Oberkörper und lassen sich gelegentlich von Betreuern mit Wasser bespritzen. «Manolo» dagegen, wie sie den 82-Jährigen hier nennen, trägt weder Baseballkappe, noch zieht er sein schwarz-grünes Oberteil aus. «Er ist der Härteste von allen», sagt sein langjähriger Trainer Antonio, der auch die anderen Senioren betreut, also alle über 35. Jeden Tag Training, ausser freitags. Zweimal die Woche Krafraum, 70 Kilometer pro Woche, und bei jeder Trainingseinheit: 375 Sit-ups. Manolo ist fitter als viele Mittzwanziger. Die 1500 Meter läuft er in 5:47,35 Minuten – Weltrekord in seiner Altersklasse der 80- bis 85-Jährigen. Die 800 Meter in 2:55,48 Minuten – ebenfalls Weltrekord. Als er die Zeit auf der Anzeigetafel in Aarhus letztes Jahr sah, habe er sich rückwärts auf die Tartanbahn fallen lassen, erzählt Domingo. Dann lief er mit der spanischen Fahne über den Schultern durchs Stadion. So wie es die grossen Leichtathletikstars machen. «Wenn bei der Siegerehrung dann die spanische Nationalhymne gespielt wird, muss ich jedes Mal fast weinen », erzählt der Madrilene, während er im Schatten verschnauft und sich entschuldigt, dass ihm der Schweiß aus allen Poren rinnt. Seinen grössten Erfolg bisher erreichte er im Mai vergangenen Jahres. Da wurde er in Lausanne als «Bester Seniorensportler Europas 2016» geehrt, weil er in jenem Jahr einen Europarekord nach dem anderen einfuhr, Titel um Titel holte. Auf dem Handy zeigt er ein Foto aus seinem Wohnzimmer. Neben den Fotos von seiner Frau, seinen beiden Töchtern, den Enkeln und der Urenkelin stehen dort Medaillen und Pokale, im Regal aufgereiht. «Nur die wichtigsten», sagt Domingo, alle wären ja zu viele. Aber die einzelnen Daten und Bestzeiten, die hat der 82-Jährige jederzeit abrufbereit im Kopf. 80 ist das neue 60 Seniorensport, oder «Atletismo Master», wie die fortgeschrittene Leichtathletik im Spanischen ein bisschen

eleganter klingt, gewinnt immer mehr Anhänger. 60 ist das neue 40, heisst es ständig. Wahrscheinlich ist 80 dann das neue 60. In jedem Fall sind viele Senioren länger gesund und aktiv als früher und haben auch vor, es zu bleiben. Sie suchen sich andere Lebensinhalte als ihre Altersgenossen noch vor 20 oder 30 Jahren, weil die Familie mit den Enkeln nicht mehr nebenan, womöglich nicht einmal mehr in der gleichen Stadt wohnt. Bei der Senioren-WM 2013 in Brasilien waren es noch rund 4000 Teilnehmer, 2016 in Lyon bereits 8000. Im spanischen Malaga, wo dieser Tage die nächsten World Master Championships stattfinden, haben sich wieder über 8000 Athleten angemeldet. Manuel Alonso Domingo ist mit seiner Frau im Auto angereist, er fährt immer selbst, der Verband übernimmt keine Kosten. Diesen Sonntag wird er das Halbfinale über 800 Meter laufen, ein paar Tage später die 1500 Meter. Sein Ziel, klar: «Gewinnen. Der Zweite ist der erste Verlierer», findet Domingo. Der Spanier ist eine Ausnahmerecheinung, müsste es aber nicht sein: Laut Studien der Deutschen Sporthochschule in Köln sind Höchstleistungen auch im fortgeschrittenen Alter absolut möglich. Mit gezieltem Training könnten Senioren ohne weiteres das Leistungsniveau eines untrainierten 20- bis 30-Jährigen erreichen, sagen die Sportwissenschaftler. Bei den rund 900000 Laufzeiten von Marathonläufern, die sie untersuchten, war ein Viertel der 65- bis 69-Jährigen schneller als die Hälfte der 20- bis 54-Jährigen. Dabei hatten viele ältere Läufer erst wenige Jahre zuvor mit dem Training begonnen. Auch Domingo hat das Laufen erst vergleichsweise spät für sich entdeckt, mit Mitte 50. «Was jetzt schon wieder fast 30 Jahre her ist», rechnet er nach. Auch die Zeit rennt. Als Kind hat er in der Jugendliga von Real Madrid Fussball gespielt, dazu noch Tennisstunden genommen. Sportlich sei er immer gewesen, aber mit Anfang 30 eröffnete er seine eigene Werkstatt für die Reparatur von Baufahrzeugen, die ihn so sehr in Beschlag nahm, dass für Sport keine Zeit mehr blieb. «Irgendwann hatte ich fast 20 Kilo zugenommen», sagt er. Als in Madrid der erste grosse Marathon stattfand, sah er all die Läufer auf der Strasse, auch viele ältere. «Da merkte ich: Das will ich auch.» Als er nach seinem ersten Marathon die Ziellinie erreichte, habe er sich gefühlt wie ein König. Erst nach und nach stellte er fest, dass die kürzeren Strecken ihm noch besser liegen. Im Kopf beweglich bleiben Aber warum nicht einfach joggen gehen? Im Park, mit Freunden und Gleichgesinnten, warum musste es gleich Leistungssport sein? Domingo überlegt und sagt, das frage ihn seine Frau auch immer wieder. Seine Frau begleitet ihn mittlerweile nur noch zu wichtigen Wettkämpfen, er würde ja sowieso immer gewinnen, meint sie. Neulich habe er ihr versprochen: «Wenn ich anfangen zu verlieren, höre ich auf mit dem Leistungssport.» Das Laufen an sich würde er dagegen nie aufgeben. Die Medaillen und Erfolgserlebnisse sind das eine, aber man gewinne ja noch so viel mehr: «Wenn andere in meinem Alter bei jedem Meter stöhnen, nehme ich noch jede Treppe im Flug.» Seine medizinischen Werte seien hervorragend, er halte keine spezielle Diät und nehme abgesehen von ein paar Vitaminpillen keine Medikamente. «Nebenbei bleibt man auch im Kopf beweglicher», glaubt der 82-Jährige. In Malaga wird auch sein grosser Rivale wieder am Start sein: der Deutsche Klemens Wittig, 81. Er hält den Europarekord über 10 000 Meter in der Altersklasse der 80- bis 85-Jährigen und hat in seiner Karriere schon zwei Dutzend WM-Titel gewonnen. «Wir sind längst so etwas wie Freunde», sagt Domingo, auch wenn keiner die Sprache des anderen spricht. Im Kofferraum seines Autos hat er noch Wittigs Turnbeutel von einem der letzten Wettkämpfe. «Wir Senioren haben ja alle das gleiche Ziel. Wenn du ein junger Sportler bist, geht es darum, sich ständig zu steigern. In unserem Alter geht es vor allem darum, möglichst wenig abzubauen.» Die Zeit wolle er trotzdem nicht anhalten. Im Gegenteil. Der Senior kann es gar nicht abwarten, endlich älter zu werden: «In drei Jahren komme ich in die Wettkampfklasse M85 der 85- bis 90-Jährigen. Da bin ich dann der Jüngste im Feld.» Beste Voraussetzungen, den nächsten Weltrekord