



Sportstiftung
Saar

// GEMEINSAM SPITZE



Newsletter 05/2019

Im Porträt: Valentin Moll

Foto: Andreas Schlichter



Kugelstoßer Valentin Moll will den großen Wurf landen

Valentin Moll gilt schon seit einiger Zeit als Überflieger der deutschen Nachwuchs-Kugelstoßer. Dabei betreibt er diesen Sport erst seit fünf Jahren.

von Sebastian Zenner

Nach nur drei Jahren setzte der damals 16-Jährige ein erstes Ausrufezeichen, als er den U18-Saarlandrekord knackte. Im Juni 2016 übertraf er mit seinem 18,72 Meter-Stoß den 23 Jahre alten Rekord von Daniel Daub (17,76 Meter) um fast einen Meter. „Unser Ziel war es, den Rekord zu knacken“, meinte Trainer Lothar Altmeyer damals und ergänzte: „Er hat ihn aber pulverisiert.“ 2018 wurde Moll schließlich mit 19,59 Metern deutscher Jugendmeister (U20). Mittlerweile ist Moll 19 Jahre alt und hat 2019 sein erstes komplett verletzungsfreies Jahr absolviert. Natürlich mit Erfolg: Erstmals nahm er an der U23-Europameisterschaft teil, schaffte auf Anhieb den Einzug ins Finale und landete als zweitjüngster Teilnehmer auf dem hervorragenden zehnten Platz. Sein großes Ziel ist es, den nächsten Saar-Rekord zu knacken, sagt er und weiß: „Es fehlen nur noch zwei Zentimeter.“

Valentin Moll wurde in Darmstadt geboren, lebte anschließend in Worms und Luxemburg. Wochentags wohnt er nun schon seit vier Jahren an der Landesportschule in Saarbrücken, wo er das Sportgymnasium am Rotenbühl besucht. „Ich fühle mich hier schon seit Jahren heimisch“, sagt der junge Mann. Am Olympiastützpunkt an der Hermann-Neuberger-Sportschule absolviert er mit Trainer Lothar Altmeyer seine Einheiten. „Es ist schon ein Vorteil, wenn man an einer Sportschule ist. So kann man morgens die Technik trainieren und nachmittags Kraftübungen machen“, erklärt Moll. Leistungssport und Schulstress sind zwar keine leichte Kombination, doch: „Momentan klappt das ganz gut“, findet er. „Bisher ist noch alles richtig gechillt.“ Hobbys neben seiner großen sportlichen Leidenschaft verfolgt der Teenager derzeit nicht. Oder doch? „Ich sammle alte Münzen“, rückt er nach kurzer Bedenkzeit heraus. „Ich habe mich immer schon dafür interessiert, wie alt das Geld ist, das ich in Händen halte. Und so entstand eine kleine Sammlung mit Münzen unterschiedlicher Währungen.“

Zur Leichtathletik fand Moll, der für den LC Rehlingen startet, über seine Geschwister. Den Weg hin zur Spezialisierung des Kugelstoßens beschriff er aus einem eher nüchternen Grund: „Weil ich da besser war als alle anderen“, sagt er. „Es hat mir auch Spaß gemacht und daraufhin habe ich es weiterver-






















folgt.“ Vor gerade einmal fünf Jahren war das. Damals war Moll 14 Jahre alt. Sein großes Vorbild ist der US-Amerikaner Adam Nelson. „Er holt mit seiner guten Technik unheimlich viel heraus. Für einen Kugelstoßer hat er nicht so viel Kraft, kann das aber mit Technik wettmachen“, beschreibt Moll. Die Wahl des Vorbildes kommt nicht von ungefähr – schließlich liegt auch der Fokus des Wahl-Saarländers auf der Technik. Da Moll mit 1,85 Metern nicht gerade zu den Längsten seiner Zunft gehört, musste schon nach seiner ersten Saison in Saarbrücken eine Technik-Umstellung hin zur Drehstoß-Technik her. „Das war eine schwierige Zeit, in der ich manchmal schon fast verzweifelte. Aber der Trainer hat mir gesagt, dass ich einfach immer weitermachen muss“, erinnert sich Moll. Und der 19-Jährige macht weiter. Nicht nur in der Wurfanlage, auch in der Schule. Derzeit besucht er die 13. Klasse des Rotenbühl-Gymnasiums. Nach dem Abitur 2020 beginnt für ihn dann ein neuer Lebensabschnitt. Er könnte sich gut vorstellen, sich der Sportfördergruppe der Polizei oder der Bundeswehr anzuschließen. Falls es so kommt, genießt er auch weiterhin beste Voraussetzungen, seinen Sport weiter auf internationalem Topniveau zu betreiben und – nicht zuletzt – auch große Erfolge einzufahren. „Man arbeitet ja darauf hin, irgendwann einmal eine Medaille in Händen zu halten“, sagt Moll und nennt als Etappenziel für dieses Unterfangen die U23-EM 2021. Bis dahin nimmt sich der Überflieger der deutschen Kugelstoß-Talente vor, „mich jedes Jahr weiterzuentwickeln, um irgendwann den großen Wurf zu landen.“



Sportstiftung
Saar

// GEMEINSAM SPITZE

Wir danken für die Unterstützung

 <p>Ministerium für Inneres, Bauen und Sport SAARLAND</p>	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	



Sportstiftung Saar

// GEMEINSAM SPITZE

— **Gemeinsam Spitze!** Sportstiftung Saar

Die Chance für Unternehmen sich im

— **saarländischen Nachwuchs- und
Spitzensport**

im Themenfeld

— **Sport in Schule und Verein**

in der

— **Inklusion und Integration von
Kindern mit Handicap**

zu engagieren.



OLYMPIASTÜTZPUNKT
RHEINLAND-PFALZ/SAARLAND