

Sport

## Tischtennisspieler Martin Frey aus Vörstetten ist Deutscher Meister in der Seniorenklasse

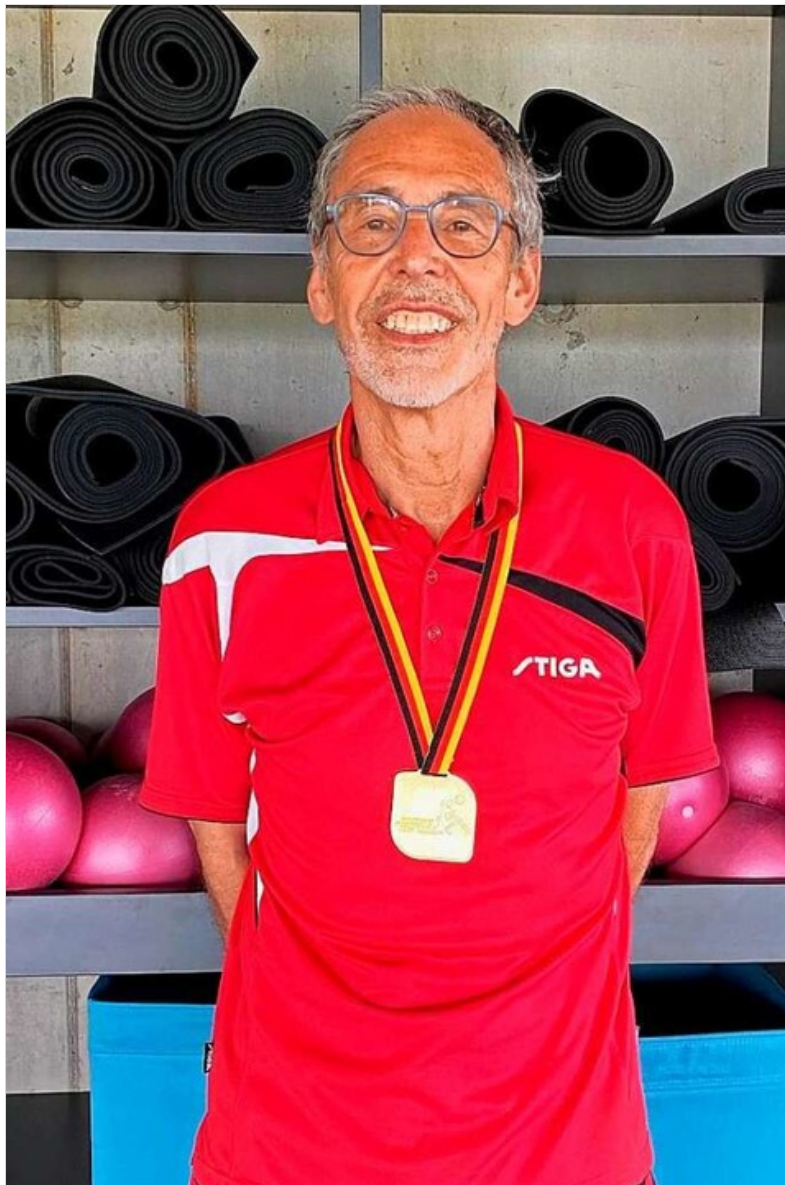


Von Emilie Richter

Fr, 23. Juni 2023 um 06:30 Uhr

Vörstetten

**BZ-Plus** | Martin Frey aus Vörstetten lebt für Tischtennis. Jüngst wurde er im Doppel Deutscher Meister in der Seniorenklasse. Ans Aufhören denkt der 68-Jährige noch lange nicht.



Martin Frey in einem Kursraum im Verso Foto: Emilie Richter

Lesen Sie alle Ergebnisse des »BZ-Check Kreis Emmendingen« in unserer großen Serie bis zum 15. Juli! Nutzen Sie unser Aktions-Angebot: **4 Wochen BZ kostenlos – gedruckt oder digital. Jetzt bestellen**

Das schönste Geburtstagsgeschenk hat sich Martin Frey dieses Jahr selbst gemacht. Im Mai wurde er Deutscher Meister im Doppel der Seniorenklasse im Tischtennis. Das sei ein besonderes Erlebnis für ihn gewesen, auch wenn es nicht sein erster Meistertitel war. Mit seinem Partner hatte er bis dato noch nie zusammen gespielt. "Wir haben grandios harmoniert, als ob wir unser ganzes Leben miteinander gespielt hätten", erzählt Martin Frey.

## **Es ist der zweite Deutsche Meistertitel**

Mit dem Sieg holte er sich seine sechste Medaille im Doppel und seinen zweiten Deutschen Meistertitel. Wer so erfolgreich sein will, muss viel trainieren – und viel Zeit investieren. Diesen Freiraum ermöglichte ihm seine "sehr verständige Familie", wie der vierfache Vater sagt, der aufgrund von Turnieren oft tagelang nicht zu Hause war. Es sei aber, als die Kinder noch klein waren, üblich gewesen, dass sie nach seinen Meisterschaften gemeinsam frühstücken gegangen sind. Den ein oder anderen Seitenhieb kann sich seine Frau Monika dann doch nicht verkneifen, "Jaja Familie, das ist so eine Sache." Ihr Schwager hätte sie einmal gefragt, ob die Kinder den Papa noch kennen würde, wenn er an einem Wochenende mal zu Hause sei, sagt sie und lacht.

## **Der Enkel war auch schon in der Tischtennishalle**

Doch letztlich bedeute ihm seine Familie viel. Vergangenes Jahr wurde Freys erster Enkel geboren. Der Kleine hat seinen Opa schon in der Tischtennishalle in Vörstetten besucht und auch direkt Tischtennisbälle geschenkt bekommen. "Ich schätze die Unterstützung meiner Familie sehr und auch die gemeinsame Zeit" sagt Martin Frey, während er seine Frau anlächelt.

Inzwischen sind alle Kinder erwachsen und ausgezogen. So habe seine Frau nun auch mehr Zeit, ihn bei seinen Turnieren zu begleiten. Beide beschreiben den Sport als große Familie, in der man viele Menschen kenne und sich gegenseitig schätze. Martin Frey werde als sehr fairer Spieler wahrgenommen und sei beliebt, weil er seine Gegner immer respektiere, sagt Monika Frey. Er könne gute Leistungen würdigen, auch wenn das heißt, dass er manchmal verliert.

## **Sein Vater fertigte ihm eine eigene Platte aus Holz an**

Nicht nur in der Tischtennis-Szene sind die beiden bekannt. Auch im Denzlinger Fitnessstudio Verso kann das Ehepaar kaum einen Schritt machen, ohne begrüßt zu werden. Für Martin Frey ist das Verso ein wichtiger Ort. Hierhin komme er nicht nur, um sich fit zu halten, sondern auch zum Entspannen. Es sei eine "Wohlfühloase", sagt er. Er tanke dort Energie, sei es in der Sauna oder beim Schwimmen im Naturbadeteich.

Martin Frey spielt zwar schon seit seiner frühen Jugend Tischtennis, im Verein allerdings erst seit er 17 Jahre alt ist. Obwohl er relativ spät begann, den Sport professionell zu betreiben, habe er einen Vorteil gehabt, so Frey. Denn sein Vater, ein Schreiner, habe ihm eine Tischtennisplatte aus Sperrholz angefertigt.

Diese hatte allerdings nicht die genormten Maße einer echten Tischtennisplatte, sie sei kürzer und schmaler gewesen. "Wenn man auf diesen Spielen konnte", sagt Frey "hat man sich am großen Tisch richtig wohl gefühlt und auch keine Fehler mehr gemacht."

Neben dem Training sei Taktik das A und O gewesen. So sei Frey sehr gut darin, seine Gegner zu lesen. "Er war ihnen immer einen Schritt voraus", sagt seine Frau. Früher habe er sich nach jedem Spiel Notizen über die Stärken und Schwächen seiner Gegner gemacht. Er habe sie analysiert und sich so besser vorbereiten können. Zudem müsse man nicht nur körperlich fit und flexibel sein, sondern auch mit dem Kopf ständig mitarbeiten. "Tischtennis ist einfach unheimlich komplex", so der 68-Jährige, "man muss Körper und Geist miteinander in Einklang bringen, alles muss stimmig sein." Man brauche eine gute Koordination, Kondition und Konzentration.

## **Wissen und Können gibt er gerne weiter**

Sein Wissen und Können gibt er gerne weiter, seit Jahren ist er Jugendtrainer, was ihm laut eigener Aussage sehr am Herzen liegt. "Das macht mir so viel Spaß. Wenn ich dann über Jahre die Entwicklung sehe, das ist toll." Im Gespräch mit Frey merkt man, dass Tischtennis seine absolute Leidenschaft ist. Nachdem er lange für die Stadt Freiburg in der Bauverwaltung tätig war, hat er, seit er in Pension ist, noch mehr Zeit, sich voll und ganz dem Sport zu widmen. Er plant schon für die nächsten Jahre und sagt: "Tischtennis ist der ideale Sport, den man – toi toi toi – bis ins hohe Alter spielen kann." In zwei Jahren wechselt er in die nächste Altersklasse und wird dann "Jung-Siebziger" sein. Es wird wohl nicht seine letzte Meisterschaft gewesen sein.

Für Meisterschaften nutzt er einen Schläger, den er extra dafür einspielt. Sobald er sich mit dem Schläger sicher fühlt, legt er ihn weg und nimmt ihn nur für diese besonderen Anlässe. Das Holz aus dem der Griff des Schlägers ist, hat für ihn eine besondere Bedeutung. Es stammt von einem ehemaligen Trainer, der für ihn auch "eine Vorbildfunktion" hatte. Der Griff bleibe so immer der gleiche, nur die Beläge würden ab und an gewechselt.

---

Ressort: **Vörstetten**

Zum Artikel aus der gedruckten BZ vom Fr, 23. Juni 2023:

» Zeitungsartikel im Zeitungslayout: [PDF-Version herunterladen](#)

» Webversion dieses Zeitungsartikels: [Tischtennis-Enthusiast durch und durch](#)

---

## Kommentare

Bitte legen Sie zunächst ein Kommentarprofil an, um Artikel auf BZ-Online kommentieren zu können.

[Jetzt Profil anlegen](#)