

Manfred Letzerich

**Bemerkenswertes
aus meinem Tagebuch des Sports (5/8)
1969 - 1971**

**An meine Enkel
und alle, die es lesen möchten**

Nach einer längeren Regenerationsphase begann ich dann erst wieder im Januar 1969 mit dem regelmäßigen Training.

Was meine berufliche Weiterbildung betraf, so lief bereits der Countdown zu meinem letzten Studienabschnitt und das abschließende Examen sollte ja noch im Juli erfolgen. Bereits im Februar und März hatte ich ergänzend noch ein sechswöchiges Praktikum am Main-Taunus-Kreis-Gymnasium in Hofheim zu absolvieren.

Meine langen Trainingsläufe, die ich trotz des Studiums nicht einschränkte, führten mich in einem teils sehr strengen Winter mit hohem Schnee in das Gebiet rund um Lorsbach und den Staufen.

Die üblichen Wettkämpfe wie Bezirks- und die Hessischen Waldlaufmeisterschaften folgten noch. Doch leider konnte ich durch eine Fußverletzung meinen Deutschen Waldlaufitel nicht verteidigen, obwohl meine Form ansonsten sehr gut war.

Neben unbedeutenden Bahnwettkämpfen begann dann am 19. Juli in Budapest ein Länderkampf gegen Ungarn, bei dem ich die 10000 m im Spurt in 29:33,4 Min. gewann.

Der darauf folgende 20. Juli, ich erinnere mich noch sehr gut daran, war jener Tag, der auch die Welt in Atem hielt, als die ersten Menschen auf dem Mond landeten.

Am 7. August trat ich noch beim Länderkampf gegen die USA an (10000 m, 2. Platz) und am folgenden Tag, am 8. August, heirateten Erika und ich standesamtlich und am 9. August auch kirchlich. Der Pfarrer, der uns in der Bergkirche zu Wiesbaden traute, war der mir wohlvertraute Olympia-Pfarrer Karl Zeiß.

(E) Vereinszeitung
Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.

Turnen, Leichtathletik, Handball, Tischtennis, Hockey, Kegeln, Fechten, Prellball, Volleyball, Verkehrtensport, Wandern	Vereinsheim, Kegelbahnen, Geschäftsstelle: Wiesbaden, Hellmundstraße 25.
---	--

Juli 1969



Sie haben gut lachen, MANFRED LETZERICH und seine Braut, ERIKA DIRNBERGER, die wir als Wiesbadener Neubürgerin – sie wohnt seit dem 1. Juli 1969 hier – hiermit vorstellen. Beide waren bei den Hessischen Leichtathletik-Meisterschaften in Gießen die erfolgreichsten Wiesbadener Teilnehmer. Manfred verteidigte seinen 10.000 m-Vorjahrsitel erfolgreich und Erika, im Vorjahr noch Bayerische Meisterin, wurde erstmals Hessenmeisterin in 11,9 sec über die 100-m-Strecke. Außerdem wurde sie bei der gleichen Veranstaltung noch zweimal Vizemeisterin (über 200 m und mit der LG-Staffel über 4 x 100 m). – Ob man für die Saison 1969 noch mit allerlei sportlichen Steigerungen rechnen darf, nachdem in Kürze die Hochzeit steigt ?

Hochzeit am 8. August 1969

Zu berichten sei noch, dass Erika, nun für die Eintracht Wiesbaden startend, in Kassel auch Hessische Meisterin über 100 m wurde.

Eigentlich wollte ich mit dem Hochleistungssport Schluss machen. Denn dafür gab es nun mal zwei Gründe, zum einen waren da die immer wieder und immer häufiger auftretenden Verletzungen, besonders der Achillessehne, zum anderen aber auch, das bestandene Examen, eben meine Anstellung als musisch-technischer Fachlehrer an der Werner-von-Siemens-Schule in Wiesbaden.

An den Deutschen Meisterschaften am 1. September nahm ich also erst gar nicht mehr teil, sondern wir weilten schon am Achensee in den Flitterwochen und später im Schwarzwald, wohin uns unser 500er Fiat gebracht hatte. Somit wäre eigentlich meine Hochleistungs-Sportlaufbahn zu Ende gewesen. Doch es kam wieder mal ganz anders.

Die Überredungskunst des damaligen Sportwartes des Deutschen Leichtathletikverbandes, Heinz Fallak, der inzwischen ebenfalls Eintrachtler war, und das mir wieder möglich erscheinende Ziel, die erneute Teilnahme an den Olympischen Spiele in München 1972, änderte schließlich meinen bereits gefassten Entschluss. So begann ich im November wieder mit dem Hochleistungstraining, mit dem Fernziel und der Motivation auf München.

Als werdender Familienvater, die Flitterwochen lassen grüßen, und meinem Beruf als Lehrer, hatte ich nunmehr weitere zeitraubende Aufgaben zu bewältigen. Doch ich hatte schon wesentlich härtere Zeiten durchlebt; das hatte ich stets im Hinterkopf, und dieses Bewusstsein gab mir dann eben auch immer wieder frischen Mut.

Zu ergänzen sei noch, dass ich mein Dasein während meines Studiums zum einen mit monatlich 150 DM Ernährungsbeihilfe, und zum anderen mit dem Verkauf von Eugen Brüttings Sportartikeln und Damenschuhen finanzierte.

Noch im Winter 1970 steigerte ich abermals mein Training, so dass ich nunmehr etwa 140 bis 160 km die Woche lief. Und wieder nahm ich erfolgreich an einigen internationalen Cross-Läufen in Belgien, Spanien und Deutschland teil.

Bis Ende März lief alles bestens, doch dann bekam ich Probleme mit dem Ischiasnerv und konnte im April zwei Wochen nicht trainieren. Mit der Bahnsaison fand ich dann allerdings wieder zu meiner Form.

Am 14. Mai wurde ich auch noch glücklicher Vater, denn unsere Claudia wurde an jenem Tag geboren.

Und noch am gleichen Abend gewann ich einen 3000-m-Lauf in 8:41,6 Min. Es folgten mehrere Wettkämpfe und in Fürth, beim Internationalen Wettkampf, gewann ich die 3000-m-Hindernis in 8:50,0 Min., die ich seit 1967 nicht mehr gelaufen war.

Bei den Hessischen 25-km-Meisterschaften gewann ich ebenso, wie bei den World-Games in Helsinki die 3000-m-Hindernis in 8:44,8 Min.

Beim darauf folgenden Länderkampf in Stuttgart gegen die USA gewann ich ebenfalls, und das mit Brustbreite, in einem packenden Finish die 10000 m in 28:50,4 Min., während zu Hause Sportfreunde dankenswerter Weise beim Umzug in die neue größere Wohnung halfen. Durch die Fernsehübertragung des Länderkampfes gegen die USA, wurden auch meine Schüler erstmals von meinem sportlichen Treiben in Szene gesetzt; die Begeisterung war riesengroß.



Stuttgart 10000 m 28:50,4 Min. 1. Platz Länderkampf Deutschland - USA (118) Lutz Philipp

Im Juli konnte ich wieder für zwei Wochen die herrliche Bergwelt des Engadins als Kulisse für mein Training genießen.

Danach ging es nach Sarajevo zum Europacup (2. Platz, 10000 m in 29:26,8 Min.) und bereits eine Woche später, am 8. August - unserem Hochzeitstag - lief ich erneut die 10000 m bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin und gewann den Wettkampf in 28:54,8 Min.



Berlin 10000 m 28:54,8 Min. 1. Platz Deutsche Meisterschaften (an dritter Position liegend)

Am 29. August folgte dann das Europacup-Finale in Stockholm, wo ich in guten 28:40,0 Min. Dritter wurde.

Erwähnenswert sei noch ein weiterer 3000-m-Hindernislauf gegen Saisonende am 17. September in München. Diesen Lauf gewann ich in guten 8:37,2 Min. Es war mein erster Hindernislauf auf einer Kunststoffbahn.

Meine Bestzeit aus Budapest in 1966 mit 8:31,0 Min., auf einer Aschenbahn gelaufen, war nach meiner nunmehr gewonnenen Erkenntnis mindestens 8 bis 10 Sekunden mehr wert, die Kunststoffbahn bot also einen großen Vorteil.

Noch ein Ereignis, auf das ich mich am 26. September einließ, muss ich erzählen. Mein erster Marathonlauf bei den Internationalen Süddeutschen Meisterschaften in Achern.

Bei sehr sommerlichen Temperaturen, trotz der späten Jahreszeit, ging ich dieses Abenteuer mal an, denn meine längste Trainingsstrecke betrug ja bis dahin „nur“ etwa 32 km. Nun also der 42,195-km-Marathon, kein Training bisher auf der Straße und dies alles am Ende einer langen Saison!

Spätestens im Umkleideraum, wo mich der Geruch verschiedener Salben, Öle etc. umfing, wurde mir klar, dass ich in einen neuen, mir bisher unbekannten Läuferbereich eingedrungen war. Mich beeindruckte ganz besonders, was sich der eine oder andere da in die Schuhe und auf die Füße schmierte; das kannte ich alles noch nicht. Die Gerüche entflohen nach dem Start sehr schnell und so ging es auf die weite Strecke durch das herbstliche Obstgebiet der Oberrheinischen Tiefebene. Mit einem Franzosen zusammen lief ich bis zum Wendepunkt mit an der Spitze.



Achern Marathon 2:27:31,8 Stunden 1. Platz Internationale Süddeutsche Meisterschaften

Dort hatten wir sogar etwa 4 Minuten Vorsprung vor dem Feld. Bis zur 32-km-Marke fühlte ich mich auch noch sehr wohl, ich lief nun alleine und brauchte für 5 km im Schnitt etwa 16 Minuten. Mein Leidensweg begann erst auf den letzten 8 Kilometern. Zwar lief ich nun mit Abstand an der Spitze, doch der „Kampf mit dem inneren Schweinehund“, begann erst von da an. Die Beine wurden schwerer und schwerer, die Schritte kürzer und kürzer. Getrunken hatte

ich unterwegs trotz der Hitze auch nichts, was ein großer Fehler war. Ich habe immer noch vor Augen, dass die letzten Kilometer der Strecke, eine lange gerade Straße, an deren Ende der Kirchturm von Achern zu sehen war und er, der Kirchturm, wollte und wollte nicht näher kommen. Ich war letztlich dem Aussteigen sehr nahe, denn der bereits immer stärker werdende „innere Schweinehund“ war nahe daran, mich zu besiegen. Vom Fahrrad aus ermunterte mich Jörg, weiter durchzuhalten, was ich jedoch in jenem Moment kaum wahrnahm. Wie im Tran lief ich weiter und weiter. Die hinter mir Laufenden holten auch mächtig auf. Von dem Vorsprung am Wendepunkt war nur noch wenig übrig geblieben. Irgendwie habe ich es dann doch noch geschafft. Am Ortseingang jubelten die Menschen mir zu. Das alles motivierte mich aufs Neue und mobilisierte meine letzten Kräfte. Zusehends kam dann auch der Kirchturm näher heran. Schließlich bog ich ins Stadion ein und wurde tatsächlich auch noch Süddeutscher Marathon-Meister mit 2:27:31,8 Stunden. Die Gegner ganz knapp dahinter. Beim anschließenden Duschen konnte ich nur noch sitzen, die Beine wollten nicht mehr.

Dennoch stellte sich zwar eine rasche Erholung nach dem Duschen ein, aber es folgte in den nächsten Tagen auch ein unwahrscheinlicher Muskelkater, eben vom ungewohnten Straßenlauf. Es war mir somit fast unmöglich, eine Treppe herab zu gehen.



Achern Marathon 2:27:31,8 Stunden 1. Platz Internationale Süddeutsche Meisterschaften

Zum Abschluss des Jahres 1970 sei noch erwähnt, dass ich in jenem Oktober beim Bergsportfest „Wider den tierischen Ernst“ in Immenstadt auf einer Almhütte, Alpe Gund, an dem wir schon zum sechsten Mal teilgenommen hatten, auch wieder am Start war.

Die Wettbewerbe Holzhacken, Wettmelken, Wetschnupfen, Bergaufsprint, Geländelauf, Balckenweitwurf und Natursteinstoßen standen auf dem Programm.

Vom Veranstalter wurde mir schließlich eine Kuhglocke überreicht mit den Worten, dass so eine Trophäe eigentlich nur dem Disziplin-Sieger zustünde, bei mir habe man allerdings die Einsicht gewonnen, dass ich in jenen Disziplinen niemals Sieger werden könne.

Für 1971 war mein Ziel, die Europameisterschaft in Helsinki zu erreichen. Folglich steigerte ich im Februar mein Training auf bis zu 160 km die Woche. Hierbei trainierte ich zum Teil

auch nach dem lydiardischen Marathontraining, nach dem neuseeländischen Erfolgstrainer, in dem ich mir eine Karte des neuseeländischen Trainingsgebiets mit den entsprechenden topographischen Angaben besorgen ließ und dann die dort aufgezeigten Gegebenheiten, insbesondere die Höhenangaben, auf meine Trainingspläne und Gegebenheiten übertrug. Wieder nahm ich erfolgreich an Crossläufen in verschiedenen Ländern teil. Im März gewann ich einen internationalen Straßenlauf in Salzburg über 10 Meilen in 49:15 Min.



**Salzburg 10 Meilen 49:15 Min. 1. Platz Internationaler Straßenlauf
Manfred Letzerich (2) - Lutz Philipp (1)**

An den Deutschen Waldlaufmeisterschaften nahm ich diesmal nicht teil, trotz guter Form, da ich vom DLV für eine Sport- und Kulturreise nach Japan ausgewählt wurde.

So flogen wir am 15. April nach Tokio. Es folgte eine Woche Trainingsaufenthalt nahe der Stadt Shizuoka. Dort wohnte unsere kleine Delegation mit insgesamt 5 Personen in einem typisch japanischen Hotel und dort wurden wir natürlich auch in die Sitten und Gebräuche der japanischen Kultur eingeführt und bewegten uns entsprechend. Tagsüber waren wir z.B. nur mit einem Kimono bekleidet und aßen japanische Speisen, die an einem niedrigen Drehtisch serviert wurden, saßen und schliefen natürlich auf den Tatamis, den sog. Reisstrohmatten, nebenbei interessierten wir uns auch für die japanischen Schriftzeichen.

Am 25. April reisten wir dann nach Hiroshima, jener Stadt, auf die am 6. August 1945 die Amerikaner die erste Atombombe abwarfen und unter deren verheerenden Folgen noch heute viele Japaner zu leiden haben. In Hiroshima besuchten wir auch das Museum im Friedenspark. Dort wurde eindrucksvoll an Gegenständen, Modellen und Bildern die noch nie dagewesene Zerstörungskraft einer einzigen Atombombe dargestellt. So war z.B. die Uhr der Domkirche genau zu der Zeit stehen geblieben, als die Atombombe niederging, weil das riesige metallene Uhrwerk durch die Hitzeeinwirkung zusammengeschmolzen war. Auch

hatten wir Einblick in das Gedenkbuch an der Friedensglocke, in dem die vielen tausend qualvoll zu Tode gekommenen Bürger der Stadt Hiroshima mit Namen genannt sind und zu zu denen, nach vielen Jahren des Leidens, immer noch welche folgen.

Südlich von Hiroshima, auf einer Insel, besuchten wir auch das Japanische Kulturzentrum und zugleich das Heiligtum der Japaner, die malerisch gelegene Insel Mijashima. Dort empfing uns das weltbekannte riesige Torii, das nicht nur den Eingang bzw. das Tor zu den Shinto-Heiligtümern symbolisiert, sondern auch die ganze Schönheit dieser Insel unterstreicht. Dazu gehörte auch der einmalige Park mit seinen herrlichen Schreinen und Pagoden und kulturellen Sehenswürdigkeiten.

In Hiroshima hatte ich einen Wettkampf über 5000 m, doch leider bekam ich nach etwa 3000 m eine Wadenzerrung, so dass ich aufgeben musste. Anschließend reisten wir weiter nach Nara, der ersten Residenzstadt und Metropole Japans, die ich schon während der Olympischen Spiele 1964 kennen gelernt hatte. Dort lernte ich u.a. auch den berühmten Sportmaler Toki kennen und bewunderte seine Bilder, von denen ich eines davon erwarb. Nach einem weiteren Stop in das nahe gelegene Kioto, das ich ebenfalls von 1964 her kannte, und die Vertiefung in die Sehenswürdigkeiten dieser so schönen ehemaligen Kaiserstadt, flogen wir schließlich von Tokio aus wieder in die Heimat zurück.

Im Mai und Juni nahm ich erneut an internationalen Wettkämpfen in Deutschland teil. Ich gewann dabei alle Läufe über 5000 m bzw. 10000 m, wobei ich in Koblenz mit 28:35,6 Min. sogar eine neue persönliche Bestleistung erzielte. Ebenso in Köln über 5000 m mit 13:42,2 Min.

Bei den Deutschen Meisterschaften in Stuttgart, wo bei großer Hitze um 15 Uhr der 10000 m Lauf ausgetragen wurde, im Stadion herrschten fast 50 Grad, gab ich nach 6000 m aus Protest zu diesem unmöglichen Zeitplan, im Hinblick auf die anstehenden Europameisterschaften, auf. Mein Protest hatte insofern Erfolg, wenn ich auch einen Titel verschenkte, als die 5000 m und die 3000-m-Hindernis in die kühlen Abendstunden verschoben wurden.

Ein Trainingslager in Altglashütten im Schwarzwald, nahe dem Schluchsee, folgte. In den schönen, profilierten Wäldern bereitete ich mich auf die Europameisterschaften vor. Übrigens, in Altglashütten hatte unsere Claudia das Laufen gelernt

Nach ein paar Aufbauwettkämpfen im Juli wurde ich in einem denkwürdigen, bis dahin noch nicht erlebten, 10000-m-Lauf bei den Europameisterschaften in Helsinki Neunter, mit dem neuen Deutschen Rekord von 28:21,0 Min.

Es folgte noch ein Länderkampf gegen England in London (3. Platz, 10000 m), gegen Russland (1. Platz, 5000 m) und gegen Finnland (4. Platz, 5000 m).



Kiew 5000 m 1. Platz Länderkampf UDSSR - Deutschland

Meine Achillessehne, die mir schon beim Länderkampf in Russland schmerzte, war beim Länderkampf gegen Finnland dann völlig bedient. Nur unter starken Schmerzen, mehr gehend als laufend, erreichte ich das Ziel.

Nach verschiedenen Behandlungen und vielen Spritzen, die jedoch alle nicht halfen, wurde ich dann Ende November in Frankfurt in der Orthopädischen Klinik von Prof. Dr. Hannes Schoberth († 31.07.1996) an der Achillessehne erfolgreich operiert (Ausschabung des Gleitgewebes). Nach zwei Wochen Krankenhausaufenthalt und weiteren zwei Wochen Gehgips, mit dem ich bereits täglich 1 bis 2 Stunden Fahrrad fuhr, begann ich Ende Dezember wieder mit leichtem Laufen.

.....**FORTSETZUNG folgt**.....