

# Das besondere Tagebuch

## Manfred Letzerich (Wiesbaden-Heßloch)

auf: [www.arquelauf.de](http://www.arquelauf.de)

Teil 1	1958 - 1963	21.01.2008
Teil 2	Das Olympiajahr 1964	28.01.2008
Teil 3	1965 - 1967	04.01.2008
Teil 4	Das Olympiajahr 1968	11.02.2008
Teil 5	1969 - 1971	18.02.2008
Teil 6	Das Olympiajahr 1972	25.02.2008
Teil 7	1973 - 2000	03.03.2008
Teil 8	FAZIT	10.03.2008

## Bemerkenswertes aus meinem Tagebuch des Sports

Die meisten Sportler träumen davon, einmal im Leben bei Olympischen Spielen dabei zu sein. Manfred Letzerich (TuS Eintracht Wiesbaden) - Jahrgang 1942 - hat es als Leichtathlet gleich dreimal geschafft und war darüber hinaus ein viertes Mal als Trainer mit dabei. Er startete 1964 in Tokio über 5.000 m, 1968 in Mexiko über 10.000 m und beendete seine aktive olympische Laufbahn 1972 in München. Seinen Erfahrungsschatz konnte er anschließend bei den Olympischen Spielen in Montreal an seine Schützlinge weitergeben.

Seine in den 60er und Anfang der 70er abgelieferten Resultate sind auch heute über 35 Jahre später Zeiten, von denen viele deutsche Athleten aktuell nur träumen können - zumal damals noch auf „Asche“ gelaufen und neben dem normalen Job:

3.000 m Hindernis	8:31,0 min	Deutscher Rekord	03.09.1966	Budapest
10.000 m	28:14,41 min	Deutscher Rekord	23.06.1972	Augsburg
20.000 m	59:49,6 min	Europarekord	23.04.1966	Darmstadt
1 h	20.068 m	Europarekord	23.04.1966	Darmstadt
38		Länderkämpfe		

Schon lange ist Manfred Letzerich der **ARQUE** verbunden und unterstützt die Idee immer dort wo Hilfe gebraucht wird. Ebenso engagiert er sich für **KIKAM** (Interessengemeinschaft für **K**inder der **I**ntensivstation und **K**inder**k**ardiologie **M**ainz e.V.) am Klinikum der Johannes Gutenberg-Universität.

Wir wollen Ihnen in der Folge in 8 Beiträgen auf der WEBSITE [www.arquelauf.de](http://www.arquelauf.de) die Möglichkeit bieten, sich mit interessanten und bemerkenswerten Aspekten auseinanderzusetzen:

„Mein Beitritt in einen Sportverein öffnete mir wohl unbewusst auch die Tür zu einer großen Persönlichkeitsentfaltung. Nicht nur mein Leistungswille und die Leistungsbereitschaft, sondern auch die immer wiederkehrende Überwindung des inneren „Schweinehundes“, haben auch mein Selbstbewusstsein und mein Selbstvertrauen sehr gestärkt. Die sportlichen Erfolge und das damit zwangsläufige Zusammenspiel mit sozial und geistig höher stehenden Menschen, haben mich zur Weiterbildung motiviert

und mir somit zu einer zufriedenen, glücklichen und fundamentierten Lebensqualität verholfen.“

Eine Lektüre für alle Altersklassen: „An meine Enkel und alle, die es lesen möchten“.

### **Was macht Manfred Letzerich heute?**

Schon in aller Herrgottsfrühe ist er täglich auf den Beinen und läuft regelmäßig seine 50 Km in der Woche. "Ich brauche das wie die Luft zum Leben, fühle mich gesund, habe keine Gelenkschmerzen und laufe mit meinem aktuellen Gewicht von 74 kg bei einem Km-Schnitt von 6 min im profilierten Gelände rund um Heßloch, dem kleinsten Stadtbezirk der hessischen Landeshauptstadt Wiesbaden ", so Manfred Letzerich. Sein gelebter Leitspruch: „Tägliche Gymnastik für Bauch und Rücken - aber meide Fitness-Studios.“

Mit seiner Frau Erika, zieht es ihn so oft es geht zum Wandern, Laufen und Radeln hinaus in die freie Natur. Mit offenen Augen erkundet er die Landschaft und entdeckt täglich die unglaubliche Vielfalt an Farben - Eindrücke, die vor allem wichtig für sein Hobby, die Malerei, sind. Mit selbst hergestellten Erdfarben hat er bereits an die 40 Bilder gemalt. Kleine Kunstwerke, die ein ungewöhnliches Talent verraten und von Mal zu Mal professioneller und ausdrucksstärker wurden. An Motiven ist dabei kein Mangel. Vor allem der Rheingau mit seinen Schlössern und Rebenhängen hat es dem Weinfreund und Riesling-Kenner aus Leidenschaft angetan, aber auch den Gebirgs-panoramen in all ihren Schattierungen und faszinierenden Erscheinungsformen gilt von jeher das Interesse des Hobbykünstlers.

Er besitzt kein Handy, hat keinen Computer, schaut nur ab und an ins Fernsehen. Man findet ihn eher draußen in der Natur oder im Garten, den er selbst hegt und pflegt.

"Ich hatte es zwar nicht immer leicht, habe mir alles erarbeiten und erkämpfen müssen; aber letzten Endes bin ich dankbar dafür, dass mein Leben so und nicht anders verlaufen ist", versucht der 65-jährige eine Art Bilanz zu ziehen. Das hat er 28 Jahre nach dem Ende seiner internationalen sportlichen Laufbahn auch in seinem "**Tagebuch des Sports**" getan und darin Erlebnisse, Erfahrungen und sportliche Aktivitäten detailliert beschrieben. Manfred Letzerich weiß, dass er dem Leistungssport von einst, der ihn prägte und faszinierte, sehr viel verdankt. Sein Rat deshalb: "Jeder Mensch sollte einmal Leistungssport treiben, egal wie weit er mit seinen Leistungen kommt. Denn in jedem Menschen steckt mehr Leistung, als er glaubt."