

Erwin Nothelfer

Durch seinen Sportlehrer Franz Herzgsell kam **Erwin Nothelfer** zur Leichtathletik. Hr. Herzgsell erkannte im Sportunterricht, dass Erwin läuferisch sehr stark ist und überredete ihn ins Leichtathletiktraining zu kommen. Dadurch begann für Erwin eine erfolgreiche & „schrecklich schöne“ Zeit.



Interview mit Erwin Nothelfer:

Vor 30 Jahren hast du dir den deutschen Meistertitel über die 10.000m, in einer Zeit von 29:47min, geholt. Wie war es für dich, deutscher Meister zu werden? Hast du zu den großen Favoriten gezählt, oder eher zu den Außenseitern?

Was den Sieg bei diesen deutschen Meisterschaften ausmachte, dass es damals und wahrscheinlich bis heute einmalig ist, dass selbst der Zweitplatzierte von mir überrundet wurde. Das hat es noch nie gegeben. Das ist wirklich die Besonderheit an diesem Lauf gewesen. Ich hab damals schon eher zu den Favoriten gehört, nur dass es für die anderen so ein Desaster wird, haben sie nicht gedacht.

Wie hast du dir die 10.000m eingeteilt, hattest du eine bestimmte Strategie?

Bei mir gab es nie irgendeine Strategie, der erste Gedanke war zu gewinnen. Ich bin in der Jugend auch schon bei den Männern mitgelaufen und da war für mich die Strategie eine sehr gute Zeit zu laufen. In jedem Rennen war es mein Ziel entweder zu gewinnen oder Bestzeit zu laufen. Ich war kein Spurtläufer und deshalb musste ich während der Rennen so viel Vorsprung, meistens 20 – 30sec., herauslaufen, dass selbst ein starker Spurtläufer mich in den letzten beiden Runden nicht mehr einholen konnte. Das einzige Rennen, das ich im Spurt gewonnen habe, waren die Süddeutschen-Meisterschaften über 5.000m.

10km sind eine sehr lange Strecke, wie hast du dich darauf vorbereitet? Wie viele Kilometer wurden da in der Woche zurückgelegt?

Ich hab relativ wenig trainiert im Vergleich zu den anderen. Das war auch immer ein Problem bei den DLV – Trainingslagern, die anderen Athleten haben mindestens 30 bis 40% mehr trainiert als ich, also vom Umfang her. Von der Schnelligkeit her war es anders,

ich habe meine Dauerläufe immer sehr schnell gemacht (so im 3:30er bis 3:45er Schnitt/km), im Gegensatz zu den anderen, aber das war für mich normal. Ich bin so um die 70km bis 80km in der Woche gelaufen, im Vergleich zu den anderen Athleten, die in der Woche zwischen 110km und 120km zurückgelegt haben, ist das relativ wenig. Ich war insofern ein Außenseiter, da ich der Einzige war, der einen körperlich anstrengenden Beruf hatte. Ich bin morgens um halb 7 aus dem Haus und bis 5 Uhr abends auf dem Bau gewesen und danach wurde noch trainiert. Mein Vorteil war, dass ich dadurch kein Krafttraining mehr gebraucht habe. Außerdem hatte ich die Ruhe und die Gelassenheit, weil ich wusste, dass ich gut laufen kann.

War für dich der deutsche Meistertitel dein größter Erfolg, oder waren andere Events, wie die Cross-WM in Irland im Jahre 1979, bedeutender für dich?

Das kann man jetzt eigentlich nicht vergleichen. Jeder Lauf war für mich ein besonderes Ereignis, es kommt darauf an wie manche Siege zustande gekommen sind. Die Cross-WM war auch ein Erlebnis, aber das war so ein riesen Tumult, da hat man das gar nicht so genießen können. 95% meiner Wettkämpfe waren gut. Es gab nur wenige, bei denen ich nicht gut gelaufen bin. Jeder Wettkampf hat irgendwie etwas Besonderes gehabt.

Wie stehst du jetzt zur Leichtathletik, trainierst du noch regelmäßig?

Das Ende meiner Laufbahn kam 1986 auf Grund meiner Krankheit Morbus Crohn. Mit dieser Krankheit hast du keine Chance mehr im Ausdauerbereich Leistungssport zu treiben. Ich habe es ein paar Jahre lang versucht wieder zu trainieren, aber nach 3 bis 4 Monaten ist die Krankheit wieder ausgebrochen. Aber selbst nach den 8 bis 10 Wochen als ich mal trainiert habe, war ich noch schneller als die anderen Athleten (Vöhringer), die richtig trainiert haben. Ich hab einfach laufen können, dazu hatte ich das nötige Lauf-Gen und ich hab zum richtigen Zeitpunkt das Richtige gemacht. Ich verfolge schon noch mit Interesse die Leichtathletik, muss mich aber doch stark wundern über die stetig nach unten gehende Leistungskurve der deutschen Leichtathleten im Mittel- und Langstreckenbereich. Wenn ich bedenke, dass die Betreuung der Athleten immer „professioneller“ wird und die Trainer immer „besser“ werden, kann ich nicht nachvollziehen, dass mehrere Allgäuer, Schwäbische und Bayerische A-Jugend-Rekorde von mir jetzt noch bestehen.

Fazit: Ich bin einfach 30 Jahre zu früh gelaufen!

(Starreporterin Lisa Bergmann)