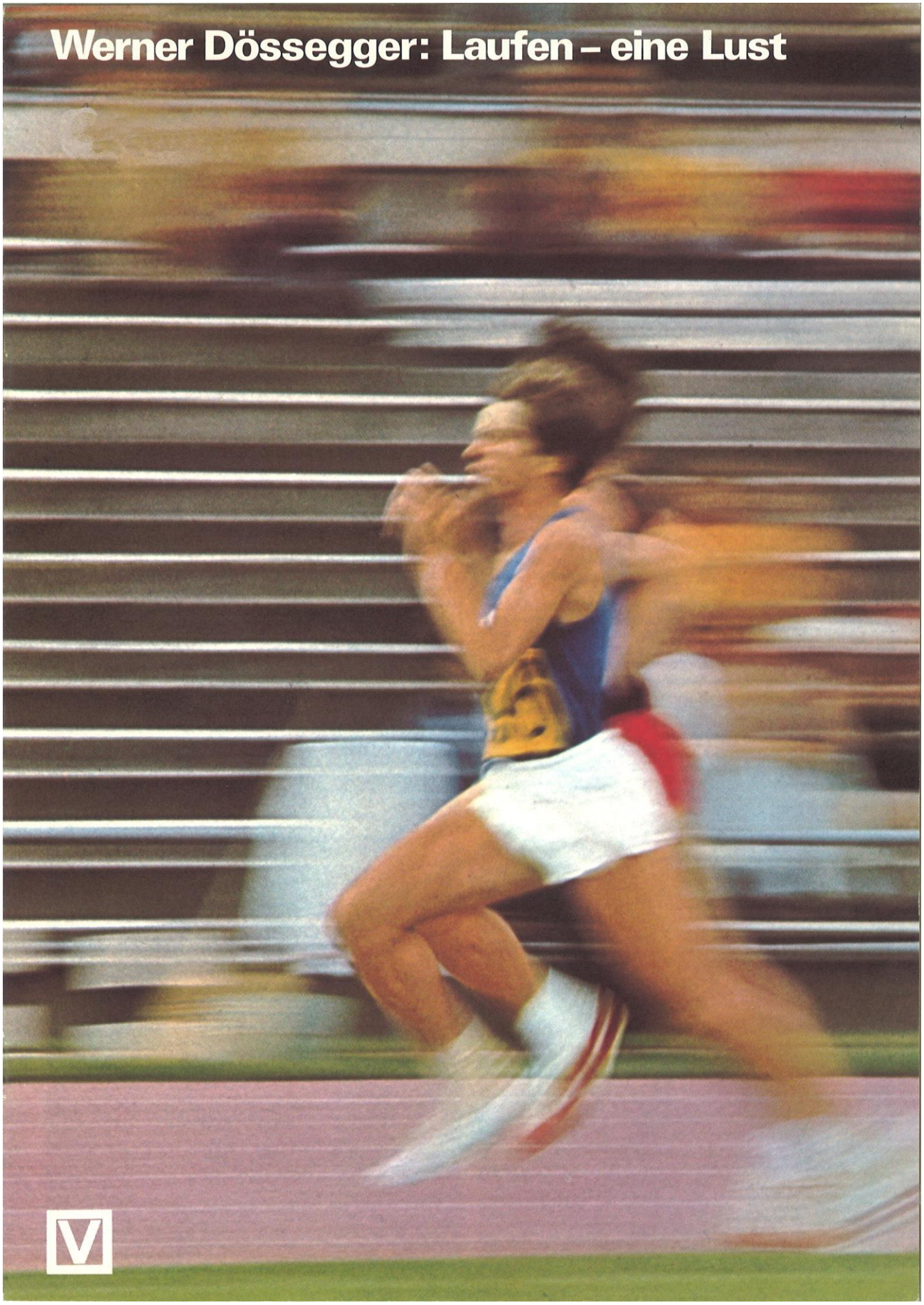
Werner Dössegger: Laufen – eine Lust



Am Anfang war das Velo

Man nennt mich den «Kleinen»; denn ich messe nur 162 Zentimeter. Dafür habe ich den enormen Vorteil, näher am Boden zu leben. Vielleicht sind's der geringere Luftwiderstand und mein Fliegengewicht von knapp 55 Kilo, die mich schneller rennen lassen als manchen «Grossen». Weil ich oft schon kurz nach dem Start davoneile, hat man mir noch den Kosenamen «Düsen-Werni» angehängt. Spät kam ich zum Langstreckenlauf, erst mit 23 Jahren. Aber der Sport hat in meinem Leben immer eine grosse Rolle gespielt. Es begann eigentlich in Lausanne, wohin ich nach der Primar- und Sekundarschule zog. Als Ausläufer einer Bäckerei hatte ich hier während eines Jahres Gelegenheit, a) Französisch zu lernen und b) Velo zu fahren. Ein Fahrrad war schon seit jeher mein Wunschtraum gewesen, denn mein Vater war längere Zeit Präsident des Veloclubs Niederlenz. Zwar bestritt er selbst keine Rennen, aber er amtete oft in der Jury. Der älteste von uns drei Buben fuhr aktiv bei den Amateuren mit. Sport wurde in unserer Familie überhaupt gross geschrieben, denn der «Mittlere» tobte seine überschüssigen Kräfte beim Fussball aus. Und so war auch ich angesteckt. Begreiflich.

Obschon in meiner Jugend das Velo eine zentrale Rolle spielte, machte ich fleissig in der Jugendriege mit. Das Sektionsturnen sagte mir aber nicht zu. Leichtathletik, die später mein Steckenpferd werden sollte, war in Niederlenz völlig verpönt. Wie damals in vielen Landvereinen. Doch die sportliche Grundschulung des Sektionsturnens zahlte sich später in verschiedenen Situationen aus. Gelernt ist gelernt.

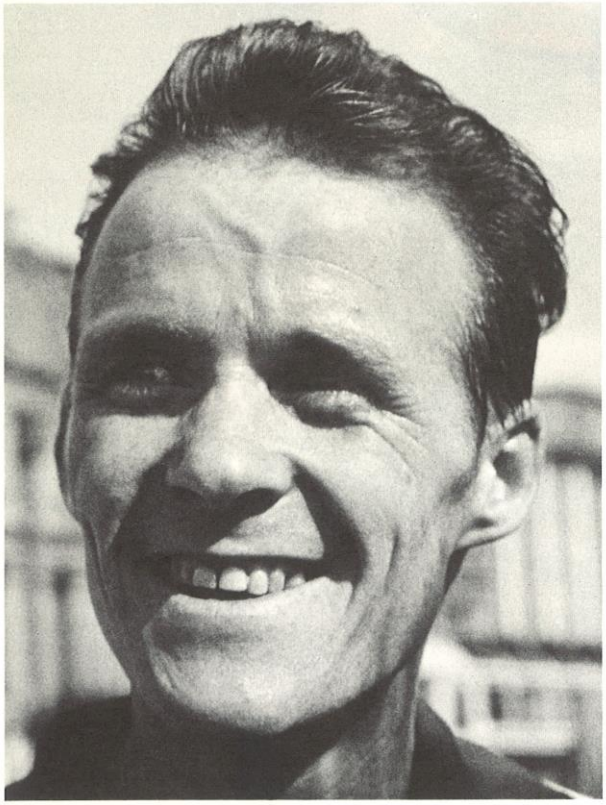
Obschon ich Berufsradrennfahrer werden wollte, wählte ich vorerst einen «gewöhnlichen» Beruf. Ich liess mir vom Berufsberater den Weg weisen. Automechaniker. Ich bereute es nie. Als Geselle reparierte ich fast einhundert Monate lang in einer Aargauer Grossgarage Autos aller Marken und Jahrgänge. Heute bin ich Werkführer-Stellvertreter im Armee-Motorfahrzeug-Park in Othmarsingen. Beruf und Weiterbildung nahmen immer den ersten Platz in meinem Leben ein. Nicht bloss nach der Rückkehr aus Lausanne. Auch heute.

Hugo Koblet – mein Vorbild

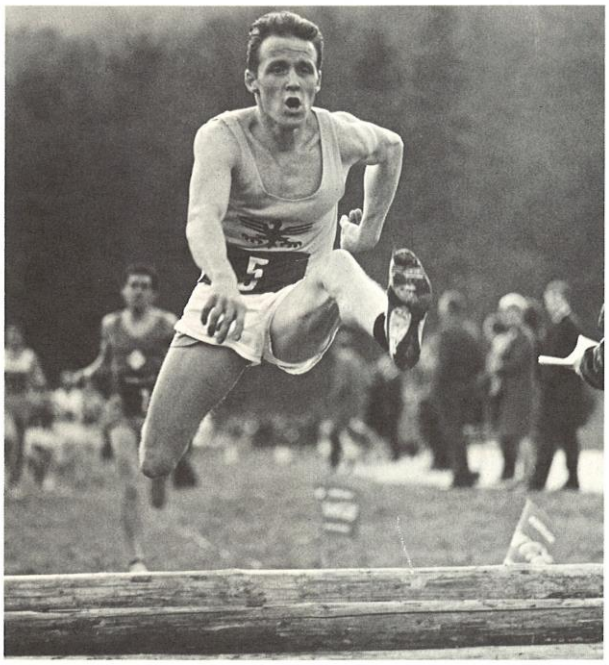
Mit einem selbst zusammengebastelten Vehikel bestritt ich als Junior einige Velorennen. Es begann ganz gut: Sieg an einem Querfeldein, Erfolg an den aargauischen Bergmeisterschaften 1957, wo ich mir den Titel eines Aargauer Bergmeisters holte. Und doch spürte ich, dass meine kleine Statur einer erfolgreichen Karriere entgegenstand. Fürs erste tröstete ich mich: War nicht Fritz Schär, der Sieger manch grosser Rennen, auch klein gewachsen? Und da war vor allem Hugo Koblet, der «Virtuose der Landstrasse», der charmante Sportsmann im Radsattel. Er demonstrierte immer wieder, wie leicht und mühelos sich mit dem Velo Geld verdienen liess. Hugo war mein erstes Vorbild. Allmählich machte mir aber ein zweiter Sportler tiefen Eindruck: Hans Frischknecht, der Langstreckenläufer und Seriensieger in Militär-Wettmärschen.

Wo lernt man laufen?

In der Schweiz gibt's viele gute Leichtathletik-Clubs und viele Turnvereine mit Leichtathletiksektionen. Vorab in den Städten. Sie alle sind im Schweizerischen Leichtathletik-Verband (SLV) zusammengefasst. Wer nicht weiss, in welchem Club er laufen lernen kann, der wendet sich an das Sekretariat des SLV:
Schweizerischer Leichtathletik-Verband, Bühlstrasse 21, 3012 Bern, Telefon 031 242272.



Zurück zur Natur



Geländelauf (Crosslauf) – die natürlichste Wettkampfform überhaupt.

Verzicht auf Ferien

Schon seit zwei Jahren war ich der Rekrutenschule «entwachsen». Ich war 22jährig und hatte den Traum von der Radrennkarriere ausgeträumt. Doch hatte ich immer noch Freude an der Bewegung; denn beim Velofahren kann man sich richtig austoben. So zog ich hie und da den alten Trainingsanzug an und kehrte zurück zur Natur: Nirgends kann man sich freier und ungezwungener bewegen als beim Laufen; nirgends kann man sich besser erholen als in der Stille des Waldes. So tat ich, was viele andere auch tun sollten: Ich startete ab und zu zu einem Waldlauf. Eine natürlichere Entspannung kann ich mir nicht vorstellen. So kam es, dass mich eines Abends ein ehemaliger Zehnkämpfer auf meinem Lauf antraf. «Du solltest Wettkämpfe laufen», meinte er. «Du hast gute Qualitäten.» Dieser Tip liess mir keine Ruhe mehr.

Ich intensivierte die Trainingsläufe. Dann hörte ich am Radio von einem Leichtathletikexperten – von Prof. Dr. Otto Misangyi. Diesen Sportlehrer wollte ich kennenlernen. Und weil ich damals in Aarau arbeitete, klopfte ich beim BTV Aarau an. Der technische Leiter machte mir allerdings keine grossen Hoffnungen. Wegen meines unökonomischen Stils, den ich mir als Autodidakt angeeignet hatte. Aber eines Tages war es so weit: Prof. Misangyi erschien, der Wandertrainer der Leichtathleten. Und er weihte uns in seine Geheimnisse ein. Er arbeitete mir ein persönliches Trainingsschema aus, das in Intervall-Läufen, Zwischenspurts und Ausdauertests bestand. Seine erfahrenen Augen hatten sogleich erfasst, dass meine Schwächen in mangelndem Durchstehvermögen und fehlender Taktik zu suchen waren. Meinen eigensinnigen Bewegungsablauf änderte er nicht. Denn Prof. Misangyi stellte rasch fest, dass dies auch nichts genützt hätte. Ich lief weiterhin aus reiner Freude und fand bald in «Nora», meinem belgischen Schäferhund, einen grossartigen Trainingspartner. Als junger Springinsfeld beinelte er stets etwa zehn Meter voraus. Als er reifer war, lief er mir zur Seite. Zuletzt musste ich ihn oft aufmuntern. Mein bester «Sparringspartner» ist leider längst gestorben. Und so laufe ich heute allein.

Heute trainiere ich täglich eine Stunde. Unbeirrt, ob die Sonne brennt, der Regen niederprasselt oder die Wege schneebedeckt sind oder im Fernsehen ein gutes Programm lockt: Ich laufe, weil ich Lust und Freude daran habe. Natürlich muss ich mich oft überwinden, doch dann ermuntert mich meine Frau. Sie ist meine ideale Kameradin, meine mich umsorgende Managerin und Betreuerin an Wettkämpfen. Zum Sport hatte sie vorerst keine Beziehung. Aber sie ist doch langsam hineingewachsen, nimmt Niederlagen nicht tragisch und Erfolge mit Genugtuung zur Kenntnis. Seit ich zur Elite gehöre, brachte und bringt sie für mich grosse Opfer. So haben wir beide während der letzten fünf Jahre keine Ferien mehr gemeinsam verbracht. Denn ich beanspruche von meinem Arbeitgeber keine Sonderrechte. All meine Ferientage gehen auf im Sport. Für Auslandreisen zu Länderkämpfen und Meetings. Aus diesem Grunde habe ich nie Schwierigkeiten mit dem Beruf und meinen Vorgesetzten. Ich darf von einer guten Ergänzung von Familie – Beruf – Sport sprechen. Eine glückliche Mischung. Ihr verdanke ich meine Ausgeglichenheit. Solche Harmonie ist nötig. Denn wir Langstreckenläufer sind, wie alle Leichtathleten, blütenreine Amateure. Das heisst: Wir verdienen einen Pokal, eine Medaille oder einen Naturalpreis von symbolischem Wert. Sonst nichts. Geld legen wir in Menge drauf. Aber die Mühsal der täglichen 12–15 Kilometer und die unendlich lange Schweissperlenkette haben sich für mich reich gelohnt. Der Sport schenkte mir Welterfahrung, Umgangsformen, Kontakte. Ja, ich empfinde den Verzicht auf meine Ferien während fünf Jahren nicht als Opfer, wenn ich an die grossartigen Erlebnisse im Ausland zurückdenke. An den Silvesterlauf in São Paulo. An den berühmten Rude Pravo-Lauf in der politisch zerrissenen Tschechoslowakei. Oder auch an die schönen Erlebnisse bei den Murtenläufen. Das hat den Ferienverzicht tausendfach aufgewogen. Und weil auch meine Frau aus Freude immer mit dabei ist, darf ich sagen: Die Leichtathletik hat mich beschenkt. Reich beschenkt.

Die Laufbahn

Wettkampfbahnen sind 400 m lang. Diese Strecke ist 30 cm von der Innenkante weg gemessen, also dort, wo der Lang- und Mittelstreckler normalerweise läuft. Die beiden Geraden und die Kurven messen je 100 m. Die Kurven sind bei modernen Bahnen als Halbkreise ausgebildet. Dadurch braucht der Läufer nur beim Eintritt in die Kurve seinen Körper nach innen zu neigen, um der Fliehkraft zu entweichen. Dann kann er die gleiche Neigung beibehalten. Bei der sogenannten «Korbbogenkurve» muss er sie ständig anpassen.

Internationale Veranstaltungen müssen auf Anlagen durchgeführt werden, die mindestens 6 Einzelbahnen besitzen. Breite der Einzelbahn: 1,22 m. Die Trennlinien sind 5 cm breit und dürfen nicht betreten werden.

Läufe bis zu 400 m werden in den Einzelbahnen gelaufen. Der Start über 800 m und die erste Ablösung der 4×400 m-Staffel ebenfalls. Bei all diesen Läufen wird die effektive Distanz auf der Einzelbahn gemessen, d.h., der Start auf den äussern Bahnen erfolgt mit einer sogenannten Kurvenvorgabe. Bei den Läufen über 800 m wird von einer Linie aus gestartet, die so gekrümmt ist, dass alle Läufer eine gleichlange Anlaufdistanz zur Innenbahn haben.

Für Langstrecken geeignet

Meine Freunde im BTV Aarau brachten mich bei Trainingsläufen bald zur Erkenntnis, dass ich weder zum Sprint noch für die Mittelstrecken prädestiniert bin. Meine kurzen Beine sind dafür einfach zu langsam. Kurze Beine für lange Strecken. Besonders die Geländeläufe (Cross-Läufe) mit den ständig wechselnden Profilen, eingestreuten Hindernissen und Richtungsänderungen haben es mir angetan. Dass ich auch über Spurtqualitäten verfüge, merkte ich erst später. Dazu brauchte es die Ratschläge des belgischen Olympiasiegers über 3000 m, Gaston Roelants, und des deutschen Langstrecklers Lutz Philipp. Zur Förderung der Schnelligkeit lief ich oft barfuss 20 mal 50 m (Intervalltraining).

Meine Vorbilder sind unter anderen auch die Schweizer Guido Vögele und Edgar Friedli, beide ehemalige Schweizermeister (Marathon bzw. 10 000 m). Ihre Freude am Sport, ihre Seriosität (kein Alkohol, kein Nikotin), aber auch ihre Bescheidenheit und Kameradschaft sind für mich wegleitend.

Im Wettkampf wechseln die Situationen oft. Deshalb beobachte ich meine Gegner ständig. Ihr Gesichtsausdruck verrät manches! Ob sie müde sind und das Tempo nicht mehr mithalten mögen. Oder ob ich mit einem Überraschungsantritt rechnen muss. Je nach Lage versuche ich dann vorzustossen oder eine überschnelle Anfangsphase nicht mitzumachen. Ich «rudere» mit den Händen stark, bin also ein typischer «Roller». Daher versuche ich zu Beginn eines jeden Rennens meinen Laufrhythmus einzuhalten. Sorgsam achte ich auf eine regelmässige Atmung. Sie darf auch unter plötzlichen Rhythmuswechseln oder Tempoverschärfungen nicht leiden. In Steigungen z.B. versuche ich das durch Schrittverkürzungen zu erreichen.

Eine grosse Publikumskulisse, Applaus der Menge, Anfeuerungsrufe von Freunden oder eine präzise Anweisung eines Trainers haben mich schon oft zu Leistungen angespornt, die ich mir nie erhofft hatte.

Mehr Schwierigkeiten als früher bereitet mir heute die Konkurrenz. Ein jeder macht sich eine Ehre daraus, mich zu schlagen. So muss ich bei jedem Start voll laufen. Mit zunehmendem Alter heisst das: vermehrtes Intervalltraining. Mehr Trainingskilometer zur Beibehaltung des Durchstehvermögens. Solange ich mitzuhalten vermag, solange mache ich mit. Leichtathletik erträgt ja keine Zufälle, sie ist messbar, die Zeiten sind unbestechlich. Gute Resultate gibt's nur bei seriösem Training.

Ausgleichssport

Als Abwechslung und zum Ausgleich betreibe ich Faustball, Turnen, Tennis, Hand- und Fussball. Und nicht zuletzt Skilanglauf. Trotz allem: die Langstrecken in der Leichtathletik liegen mir am besten. Ich bedaure bloss, nicht schon in der Jugend darauf gekommen zu sein und erst mit 23 Jahren angefangen zu haben. Normalerweise beginnt man im Schüleralter mit Sprints und Mittelstrecken, um die Grundschnelligkeit zu fördern. Am besten geschieht das in einem Grossverein, damit das Talent in die Hände von geschulten Trainern und Instruktoren kommt. Mit Experimenten bei andern Leuten geht bloss Zeit verloren.

Und wenn ich einmal aufhöre, so stelle ich meine Erfahrung den Jungen zur Verfügung. Als Instruktor. Denn ich kann es nicht verantworten, meine Erkenntnisse für mich zu behalten. Dafür haben sie denn doch zuviel Zeit und Schweiss gekostet.

Langstrecken erfordern dreierlei: überdurchschnittliche Ausdauer, Härte gegen sich selbst und einen harmonischen Laufstil.

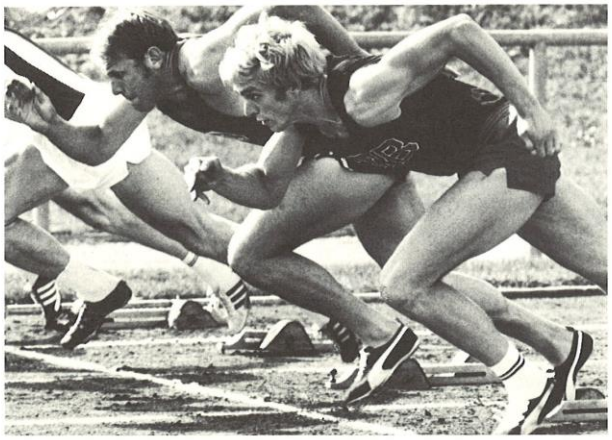
Laufen kann man überall...

Laufen ist die ursprünglichste aller Sportdisziplinen. Wenn auch heute Schweizer- und Weltrekorde nur auf den internationalen Vorschriften entsprechenden Bahnen gelaufen werden können, so sind doch die berühmtesten Läufe nach wie vor jene im Gelände oder auf der Strasse. Die Cross-Läufe (Gelände-Läufe mit teilweise künstlichen Hindernissen) werden vor allem zu Beginn der Leichtathletik-Saison im Vorfrühling ausgetragen. Langstreckler benutzen sie oft in ihrem Aufbauprogramm. Berühmtester Lauf: Cross des Nations. Strassenläufe haben eine grosse Tradition. Am bekanntesten ist der Marathon-Lauf, der über eine Strecke von 42,195 km führt: Erinnerung an den Lauf des Soldaten, der 490 vor Christus den Sieg der Griechen über die Perser in der Schlacht von Marathon nach Athen meldete. Vor dem Marathon-Start muss jeder Läufer ein ärztliches Zeugnis beibringen. Ein Sanitätsdienst überwacht den Lauf, und er ist befugt, einen Läufer jederzeit aus dem Rennen zu nehmen. Weitere berühmte Strassenläufe: Silvesterlauf von São Paulo, Grenchener Kriterium, 100 km-Lauf von Biel, «Rund um den Brienzersee» und vor allem der Murtenlauf. (Parallelfall zu Marathon: Meldung des Sieges über Karl den Kühnen bei Murten in die Stadt Freiburg. 1476).

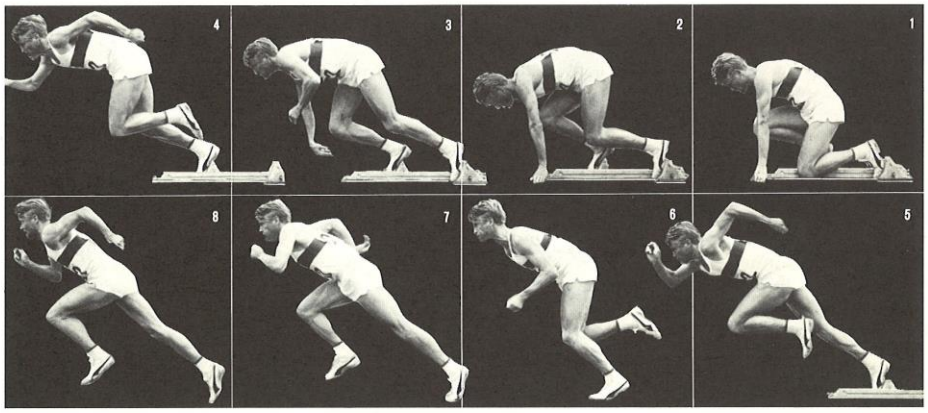
Eine Spezialität sind die Mannschafts-Staffelläufe auf der Strasse. Der berühmteste ist das «Quer durch Bern», das in der Schweiz die Wettkampfsaison der Leichtathleten einleitet.

Die kräftigen Nervenbündel

Ich bewundere die Sprinter. Denn diese Disziplin habe ich nie beherrscht. Es fehlen mir dazu die Voraussetzungen. In jeder Beziehung. Kurzstreckenläufer (100 m bis 400 m) haben lange Beine. Sie sind kräftig gebaut und ideal proportioniert. Sie sind meistens leicht erregbar. Nervenbündel. Dafür aber sehr reaktionsschnell. Man sagt, Sprint könne man nicht erlernen, höchstens durch Training verbessern. Glückt diesen Spezialisten der Start, dann haben sie schon halb gewonnen. Die Sprinter starten in einer Kauerstellung von Startpflöcken weg, die sie nach ihren persönlichen Proportionen einstellen können. Sprinter üben allerdings nicht nur den Start. Sondern auch ihren auf die Bahn hingetrommelten Tretstil, wobei sie die Beine möglichst ganz durchzustrecken versuchen. Dadurch wird die Schrittlänge vergrössert und die Trittgeschwindigkeit verkleinert. Oekonomie der Kräfte. Allerdings muss gerade auf das Ziel hin die «Fahrt» verschärft werden. Mancher hat ein scheinbar verlorenes Sprinterrennen auf das Band hin durch sein ausgeprägtes Beschleunigungsvermögen noch um Handbreite für sich entscheiden können.



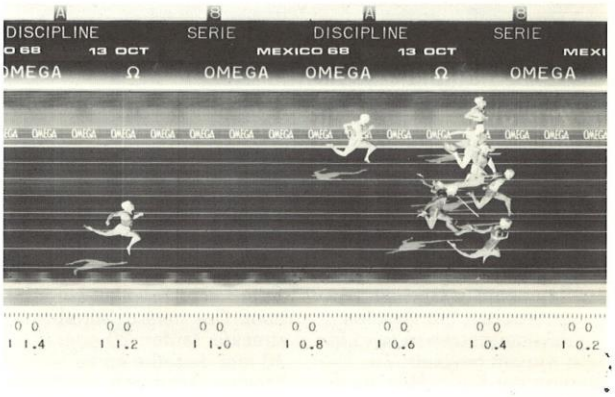
Sprinter sind die Vollblüter unter den Leichtathleten: konzentriert, reaktionsschnell, kräftig.



Der schwierige Start des Kurzstrecklers.

Das Band darf nicht mit ausgestreckten Armen zerrissen werden. Wer den Körper zuerst über die Ziellinie wirft, der hat gewonnen. Und das nicht nur bei den Sprintern. Das berühmte weisse Zielband wurde erfunden, um die Entscheidung des Zielkampfgerichtes zu erleichtern: Man kann mit Hilfe der angespannten Leine leicht feststellen, wer das Ziel zuerst erreicht. Heute, bei den ausgeglichenen Teilnehmerfeldern, genügt das nicht mehr. Es wurde aber als Symbol beibehalten. Man benutzt jetzt zur Ermittlung der Einlauf-Reihenfolge ein modernes technisches Hilfsmittel: Den Zielfilm.

Wer vermöchte von blossem Auge zu erkennen, wer nun als erster das Zielband berührt? Dank dem Zielfilm gelingt's.



Rückenwind

Bei allen Läufen bis 200 m (dazu im Weit- und Dreisprung) wird mit einem Windmesser die Windstärke ermittelt. Übersteigt der Rückenwind zwei Meter in der Sekunde, so findet die erzielte Leistung keine Anerkennung als Rekord oder Limite. Einzig bei Mehrkämpfen werden die Windverhältnisse nicht berücksichtigt.
Die Windstärke wird beim 100 m-Lauf während der Dauer von 10 Sekunden, beim 200 m-Lauf während 10 Sekunden beginnend beim Einbiegen des Läufers in die Zielgerade gemessen, beim 110 m-Hürdenlauf beträgt die Messzeit 15 Sekunden. Bei Läufen, die eine oder mehrere Bahnrunden dauern, ist eine Windmessung überflüssig. Der Wind unterstützt und behindert die Läufer ja in gleicher Weise.

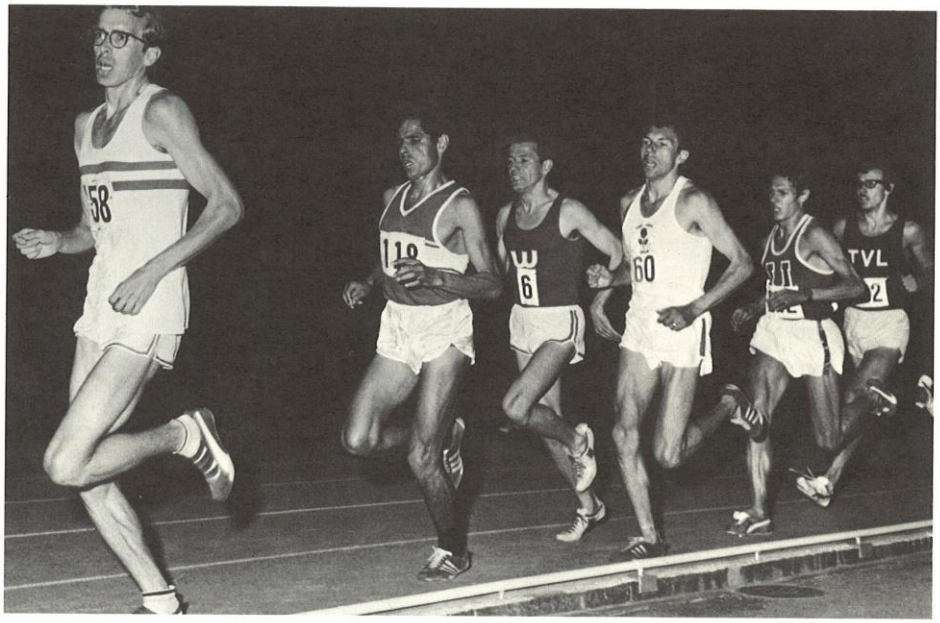
Sprinter rollen den Fuss von vorn nach hinten ab.

Mittelstreckler setzen die ganze Sohle auf.

Langstreckler rollen von hinten nach vorn ab.

Taktiker der Tartanbahnen

Nummer 60 ist eingeschlossen. Er kann den Angriff von Nummer 58 nicht parieren.



Langstreckenläufer müssen ein grosses Durchstehvermögen besitzen. Es sind «Roller» mit viel Ausdauer und Zähigkeit. Sprinter sind, auch wenn sie heute stärker als früher die Kraft trainieren, nervöse Jagdhunde geblieben. Sie vollbringen in wenigen Sekunden eine Höchstleistung. Zwischen Rollern und Sprintern stehen die Mittelstreckler. Sie laufen in den grossen Wettkämpfen 800 m oder 1500 m. In den Ländern mit englischen Massen dazu noch die klassische Distanz einer Meile (1609 m). Unter den Mittelstrecklern gibt es neigungsmässig Sprinter und Roller. Die «Mittelstrecken-Sprinter» versuchen, am Anfang ihrer Läufe das Tempo zu drosseln. Damit sie am Schluss noch vorne dabei sind und ihren kräftigen Endspurt einsetzen können. Die «Mittelstrecken-Roller» dagegen versuchen mit einem schnellen Tempodiktat die übrigen Läufer zu zermürben und abzuhängen. «Totlaufen» nennen wir das. Die Mittelstreckler sind die Taktiker unter den Läufern. Sie versuchen beispielsweise, den gefährlichsten Gegner am Rande der Aschenbahn einzuschliessen. Einige laufen vor ihm, einige folgen nach und rechts vom Favoriten wird die Lücke durch andere Läufer gestopft. Setzt nun vorne einer einen Zwischenspurt an, so kann der eingeschlossene Favorit gar nicht reagieren oder dann kommt's zu Rempeleien. Und die sind verboten. Ein anderes taktisches Mätzchen wird in den Kurven gespielt: Zu Beginn der Kurve lässt man sich angreifen. Dann steigert man mit dem Angreifer das Tempo, lässt ihn also nicht überholen, sondern zwingt ihn, die ganze Kurve aussenherum mitzulaufen. Und damit zu einem Umweg, der ihn zusätzliche Kraft kostet, die ihm dann vielfach im Endspurt fehlt. Oder wenn der Angreifer sich zurückfallen lässt, so verliert er mitten in der Kurve den Rhythmus und damit den Anschluss.

Wer die Kurve aussen laufen muss, hat viele zusätzliche Meter zurückzulegen. Sie fehlen häufig vor dem Zielband.

Wie schnell sind die Läufer?

800 m- und 1500 m-Läufer trainieren ausserordentlich scharf. Sie müssen jederzeit abrupte Tempowechsel vornehmen können. Ohne Seitenstechen. Ohne Muskelkrampf. Ihr Training ist auf dem Intervall aufgebaut. Das heisst: Mittelstreckler laufen 20 oder 30 mal dieselbe kurze Strecke voll durch, mit nur ganz knappen Erholungspausen dazwischen. Weiter achten die Mittelstreckler im Training auf einen ganz besonders rationellen Laufstil («Schreitstil»).
Trainiert wird vor allem auf den Bahnen. Am liebsten auf Kunststoff (Tartan). Denn diese Bahn ist schneller als die klassische Aschenbahn. Und sie ist wetterunempfindlich. Beides ist nicht nur im Wettkampf, sondern auch im Training wichtig.

Strecke	Weltrekord (am 31.12.71)	Durchschnitt (Kilometer pro Stunde)
100 m	9,9	36,364
200 m	19,8	36,364
400 m	43,8	32,877
800 m	1:44,3	27,612
1500 m	3:33,1	25,340
5000 m	13:16,6	22,596
10 000 m	27:39,4	21,694
110 m Hürden	13,2	30,000
400 m Hürden	48,1	29,938
3000 m Steeple	8:22,0	21,514

Dornen, nicht Bürsten

Der Wettkämpfer kann barfuss laufen. Er darf auch Schuhe tragen, sofern diese folgende Bestimmungen erfüllen:
Gesamtdicke der Sohlen nicht mehr als 13 mm.
Der Absatz darf die Sohle nur um 6 mm überragen.
Die Zahl der Dornen ist auf 6 in der eigentlichen Sohle und 2 im Absatz beschränkt. Grösste Länge der Dornen 25 mm, grösste Dicke 4 mm. Bei allen heute gebräuchlichen Schuharten können die Dornen je nach Bedürfnis (weiche oder harte Bahn etc.) ausgewechselt werden.
Auf nasser Kunststoffbahn (Tartanbahnen etc.) genügen diese Dornen nicht. Aber die internationalen Leichtathletik-Behörden haben, statt die Regel zu ändern, den für Kunststoffpisten konstruierten Bürstenschuh verboten.

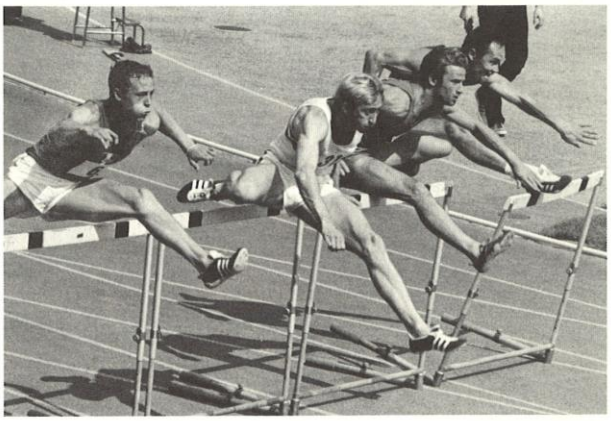
Zunft der Langbeinler

Wer ein erfolgreicher Hürdenläufer werden will, muss mich um Hauteslänge überragen. Er sollte mindestens 1,75 bis 1,85 m gross sein und über ausgesprochen lange Beine verfügen. Dazu bedarf er der Explosivkraft und der Reaktionsschnelligkeit des Sprinters. Noch wichtiger ist die ausgefeilte Technik über den Hürden. Denn Hürden werden nicht übersprungen, sondern mit einem verlängerten Schritt «überlaufen». Dabei muss der Schritt so wenig hoch als immer möglich sein. Jedesmal, wenn der Körper zu hoch vom Boden abgehoben wird, verliert man Zeit und die summiert sich bei 10 Hürden. Die besten Hürdenläufer streifen ein jedes Hindernis. Der Hürdenschritt ist eine Art Spagat. Hürdler sind daher auch gute Gymnasten.
Auf der kurzen Strecke von 110 m werden zwischen den Hindernissen drei Schritte gemacht, so dass man jedesmal auf demselben Bein den langen Hürdenschritt abstossen kann. Auf der 400 m-Hürdenstrecke beträgt der Schrittrhythmus 13. Häufig stehen aber die Hürdler diesen 13er-Rhythmus nicht durch. Sie müssen beim 8. oder 9. Hindernis (bei ca. 300 m) auf den 15er-Rhythmus wechseln und verlieren damit Zeit. Ganz aussergewöhnliche Talente springen den Hürdenschritt links und rechts gleich gut. Sie machen zwischen den Hindernissen auf der langen Strecke 14 Schritte. Also mal links, mal rechts. Fast wie beim Stricken.
Die Hürdler dürfen ihre Hindernisse umreissen. Absichtliches Umstossen zieht die Disqualifikation nach sich. Ausgeschlossen wird auch, wer ein Bein neben der Hürde vorbeizieht. Das unbeabsichtigte Umstossen des Hindernisses kostet Zeit. Ganz abgesehen von den Schmerzen, welche der Aufprall auf der festen Hürde verursacht. Hochtrainierte Muskeln sind ja empfindlicher als «gewöhnliche». Und die Hürdler schlagen sich häufig schon beim Streifen der Hindernisse die Füsse blutig.
Härteste Hindernisprüfung ist der 3000 m-Steeple-Lauf. 7½ Bahnrunden! Nach dem Eintrudeln über eine halbe Bahnrunde sind bei jedem Umgang vier Hindernisse zu nehmen. Hinter einem der Hindernisse befindet sich ein Wassergraben. Total gibt es 28 Hürden und 7 mal den Wassergraben. Nur wer eine widerstandsfähige Muskulatur hat, kann sich als Steepler versuchen. Denn der Sprung von den Hindernissen versetzt den Beinen jedesmal einen schweren Schlag. Die Steepler dürfen nämlich auf die Hindernisse stehen. Sie dürfen auch in den Wassergraben plumpsen. Beides geht auf Kosten der Zeit.

Höhe der Hürden

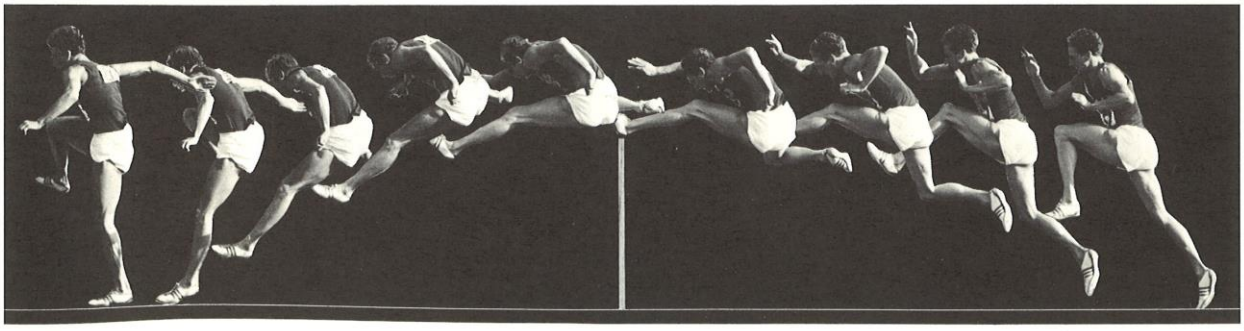
Bei der Aufstellung der Hürden sind zahlreiche technische Einzelheiten zu beachten. Jede Hürde ist so gebaut, dass sie bei einem Druck von 3,6 bis 4 kg umstürzt.
Die Höhe der Hürden variiert. So misst jene für den 110m-Lauf der Männer 106 cm. Jene für den 100 m-Lauf der Frauen 84 cm. 400 m-Hürden für Männer 91,4 cm.
Zwischen einer Anlaufstrecke nach dem Start und einer Auslaufstrecke vor dem Ziel werden die Hürden in folgenden Abständen aufgestellt.
110 m Hürden Männer: 9,14 m. 100 m Hürden Frauen: 8,5 m. 400 m Männer: 35 m.
Die Hindernisse beim 3000 m-Steeple-Lauf sind 91,4 cm hoch und fest montiert. Der Wassergraben hat eine Länge von 3,66 m, er muss bis an den Rand mit Wasser gefüllt sein.

Je stärker das hintere Bein abgewinkelt ist, desto flacher der Hürdenschritt, desto geringer der Zeitverlust.



Pièce de résistance des 3000 m-Steeple-Laufs: der Wassergraben.

Der Hürdenschritt: sofort nach dem Hindernis wird wieder «Boden gefasst».



Teamwork

Leichtathleten sind Individualisten. Ein jeder trainiert nach seinem speziellen Bedürfnis. Rekorde sind daher immer individuelle Rekorde. Mit einer Ausnahme: Bei den Staffeln. Es gibt verschiedene Stafetten-Formen, aber in den grossen internationalen Wettkämpfen kennt man nur zwei: Die Sprinterstaffel (4×100 m) und die 4×400 m-Staffel. Stafettenläufe sind die Höhepunkte von internationalen Meetings, Länderkämpfen, Europameisterschaften, Olympischen Spielen. Hier paart sich individuelles Können mit einem die Massen begeisternden Teamwork. – In der Schweiz werden noch für viele andere Staffeln Schweizermeisterschaften durchgeführt, auch für Mittelstreckler. Eine besondere Form bildet dabei die 3000 m Américaine: Drei Läufer wechseln ständig ab; sie sind an keine festen Übergaberäume gebunden und können mehr als einmal eingesetzt werden.
Der Weltrekord über 100 m beträgt 9,9. Eine 4×100 m Staffelzeit von 4×9,9 (also von 39,6) ist international gesehen schlecht. Der Weltrekord steht auf 38,2. Denn die guten Staffeln wechseln den Stab so, dass der zweite Läufer bereits in vollem Tempo läuft, wenn ihn der erste erreicht. Die 4×100 m-Staffel verzeichnet also nur einen einzigen Start vom Tempo null aus. Bei der Stabübernahme streckt der vordere Läufer die Hand nach hinten, der hintere seine nach vorn, und pro Wechsel wird mindestens 1 Meter gewonnen oder umgerechnet eine Zehntelssekunde. Besondere Schwierigkeit: die Wechsel müssen innerhalb eines genau abgegrenzten Raumes von 20 m vollzogen werden. Wird der Stab später übergeben, so scheidet die Mannschaft aus. Wie bei andern Sprints hat auch das Betreten einer benachbarten Bahn das Ausscheiden zur Folge.
Das Stafettentraining erfordert daher viel Zeit. Fast zu viel Zeit für die Nervösen unter den Leichtathleten.
Bei der 4×400 m-Staffel sind die Übergaben weniger schwierig. Denn das Tempo ist etwas kleiner. Hier spielen aber taktische Mätzchen eine Rolle. Es sind die Mätzchen der Mittelstreckler. Denn nur die ersten 500 Meter der 4×400 m-Staffel werden in den Sprint-Bahnen ausgetragen.
Nachher laufen alle an der Innenkante der Bahn. Normalerweise werden die stärksten Läufer über 4×400 m als Nummern 3 und 4 eingesetzt.

Stafettenstab-Wechselraum
Der Stafettenstab muss in der Hand getragen werden. Er ist mindestens 50 Gramm schwer und weist eine Länge von 28 bis 30 cm und einen Umfang von 12 cm auf. Bei der 4×100 m-Staffel können die übernehmenden Läufer 10 m vor dem Wechselraum ablaufen, d.h., sie starten nach 90 bzw. 190 und 290 m. Der Stab muss im Wechselraum übernommen werden. Es ist bei allen Staffeln verboten, dass der auflaufende Läufer den nachfolgenden abstösst und ihm so eine mangelnde Anfangsgeschwindigkeit überträgt.

Überreicht durch
Schweizerische Volksbank

Dr. Dieter Jäggi AG