

DER GROSSE ALTE MANN DES AUSDAUERTRAININGS – DER TRAINER ERNST VAN AAKEN WAR SEINER ZEIT WEIT VORAUSS

„Marathon and Beyond“, 2007, Vol. 11, No. 2
von Richard Englehart
Übersetzung Wiepke van Aaken

DER MANN

Das ist die Geschichte über einen Mann, der in den Jahren nach dem 2. Weltkrieg damit begann, Langstreckenläufer zu trainieren. In einer Zeit, in der die meisten Spitzenathleten relativ kurze, schnelle und von kleinen Erholungspausen gefolgte Intervalleinheiten trainierten, predigte dieser Trainer die Vorteile eines langsameren Ausdauertrainings. Dieser Trainer nahm zuerst selber als eine Art Versuchskaninchen an Wettkämpfen auf Mittel- und Langstreckenteil, bevor er andere nach seiner an ihm erprobten Methode trainieren ließ. Der Trainer sah seine Leichtathleten deutsche Meisterschaften und Medaillen in anderen Meisterschaften gewinnen, Weltrekorde aufstellen sowie eine Reihe anderer großer Rennen gewinnen.

Schließlich begann er, über seine Vorgehensweise beim Training im Langlauf zu schreiben und über Probleme und Einschränkungen, die er hinnehmen musste, wenn er sich nach der damals üblichen, tempoorientierten Methode anderer Trainer richtete.

Aber seine Interessen gingen über die optimale Vorbereitung von Spitzenläufern hinaus. Der gleiche Trainer erkannte, dass Laufen, behutsames aerobes Laufen, von großem Nutzen für die Vermeidung von Herzkrankheiten und sogar für die Rehabilitierung von Herzinfarktpatienten war. Er begann für langsames Laufen als Medizin für Jedermann zu werben und darüber hinaus über die gesundheitlichen Vorteile dieses einfachen, aeroben Laufens zu schreiben. Sein Eintreten für das Laufen als Massensportart machte ihn in den Vereinigten Staaten durch seine Vortragsreisen zu einer bekannten Persönlichkeit.

Die meisten Amateur-Sporthistoriker werden annehmen, dass diese Geschichte von Arthur Lydiard handelt. Aber sie haben Unrecht. Stattdessen ist es die Geschichte von Ernst van Aaken, einem deutschen Mediziner und Lauftrainer, dessen Interesse am Langlauf und Ausdauertraining noch dem Arthur Lydiards vorausgeht.

Van Aaken - 1910 geboren – begann als Turner. Einmal versuchte er von zu Hause wegzulaufen, um bei einem Zirkus anzuheuern. Nach Hause zurückgekehrt richtete er sein Interesse auf Stabhochsprung und wurde bald ein meisterhafter Stabhochspringer. Inspiriert von Paavo Nurmi, den er bei den Olympischen Spielen 1928 teilnehmen sah, begann er sich für den Laufsport zu interessieren und an 1.500 m Läufen teilzunehmen.

In den 1930ern studierte er Medizin, wurde Arzt und war während des Zweiten Weltkriegs als Stabsarzt in der Wehrmacht auf der Krim. 1947 ließ er sich in dem kleinen westdeutschen Ort Waldniel nieder, wo er eine Arztpraxis mit einer Spezialisierung für Sportmedizin eröffnete und wo er auch weiterhin an Laufwettkämpfen teilnahm.

1953 gründete er den Olympischen Sportklub Waldniel mit und begann dessen Leichtathleten nach seiner Methode zu trainieren. Waldniel hatte zu der Zeit 7.000 Einwohner. Die Junioren der Leichtathleten vom Olympischen Sportklub Waldniel hatten jedoch die schnellsten Durchschnittszeiten über 600, 1.500 und 3.000 m in ganz Westdeutschland. Sein Verein brachte über lange Zeit eine unverhältnismäßig hohe Zahl an nationalen und europäischen Rekorden für so einen kleinen Ort hervor.

DIE LEICHTATHLETEN

In den frühen 1960ern hatte van Aaken angefangen mit einem Leichtathleten zu trainieren, der der Beweis dafür war, dass van Aakens Methode Weltklasseathleten hervorbringen konnte. Groß und dünn wurde Harald Norpoth ein Läufer, der die Meile unter 4 Minuten lief, Weltrekordläufer über 2.000 m in 4:57.8 Minuten und 1964 Silbermedaillengewinner über

5.000 m bei den Olympischen Spielen in Tokio. Vielleicht ist Norpoth amerikanischen Fans von Bahnrennen besser bekannt als der Leichtathlet, den der späte Steve Prefontaine sehr dafür hasste, nie in den anfänglichen und mittleren Teilen der Läufe das Feld führen zu wollen, während Prefontaine selber nach vorne ging und das Tempo machte. Ein Sportjournalist schrieb einmal, dass Norpoth einen Weg finden würde, selbst dann nicht zu führen, wenn er der einzige Läufer im Wettkampf sei.

Norpoth, der niemals an Zeiten, sondern einzig am Gewinn des Wettkampfes interessiert war, hielt sich an eine bewährte Taktik: bleib bis zu den letzten 600 m hinten, dann renn wie ein Verrückter. Interessanterweise verbrachte Norpoth, der nach der van Aaken Methode trainiert hatte, weniger Zeit mit der Arbeit an seiner Schnelligkeit als die überwältigende Mehrheit seiner Konkurrenten, dennoch konnten es nur wenige mit seinem Endspurt oder der Länge seiner Karriere aufnehmen. In den Olympischen Spielen von 1972 konnte Steve Prefontaine mit dem 4. Platz vor Norpoth auf dem 6. Platz endlich die Westdeutschen schlagen, die ihn so oft frustriert hatten. Aber für Norpoth waren es die 3. Olympischen Spiele über 5.000 m, der noch bis zu den Europameisterschaften 1974 ernsthaft an Wettkämpfen teilnahm.

Als van Aakens eigene Laufkarriere Fortschritte machte, begann er sich auch für Läufe länger als 1.500 m zu interessieren. Schließlich weckte der Marathon, die „Krone der Laufdisziplinen“, seinen Ehrgeiz.

Wegen seiner stark ausgeprägten Oberkörpermuskeln aus seiner Zeit als Stabhochspringer und Turner war dies kein leichtes Vorhaben und es brauchte sieben Anläufe, bis er 1951 im Alter von 41 Jahren schließlich einen Marathon in 3:17 lief. Sein Interesse, selber Marathon zu laufen, wurde abgelöst von dem Interesse, Marathonläufer zu trainieren. So begann er einen jungen Läufer namens Manfred Steffny zu trainieren, der Westdeutschland in den Olympischen Spielen 1968 und 1972 vertreten würde und als 17. bzw. 31. ins Ziel kommen sollte. Steffny sollte schließlich Herausgeber des Spiridon Magazins werden, einer Zeitschrift über Langstreckenlauf, die van Aakens Herangehensweise unterstützte. Und auch Steffny wurde Trainer.

1970 wurde der 47jährige Meinrad Nägele, der von van Aaken betreut wurde und der mit dem Laufsport 10 Jahre vorher begonnen hatte, um sein Gewicht zu reduzieren, 4. im Marathon bei den Seniorenweltmeisterschaften in 2:29:45 und der Schnellste unter den Läufern über 45 Jahren.

DIE FRAUEN

Der Marathon wurde traditionell als aufreibendste Veranstaltung eines jeden Leichtathletikwettkampfes gesehen. Bis in die 1970er wurden Frauen als den Männern physisch unterlegen eingeschätzt, die aller Voraussicht nach ernsthafte körperliche Schäden davon tragen würden, wenn sie an einem Langstreckenlauf und erst recht an einem Marathon teilnehmen würden. Als eine Folge davon gab es für Frauen bis zu den Olympischen Spielen 1972, in denen sie für den 1.500 m Lauf zugelassen wurden, keine Laufdistanz über 800 m und sogar diese Strecke kam erst 1968 dazu. Die längste Distanz, die Frauen international laufen konnten, waren Querfeldeinläufe von 2,5 Meilen. Viele Frauen fanden diese Strecken zu kurz und begannen sich für längere Distanzen anzumelden. Anfangs gingen sie bei solchen Versuchen leer aus. Nationale Verbände und Straßenläufe waren angehalten, die internationalen Regeln durchzusetzen, sodass es keine offiziellen Möglichkeiten für Frauen zur Teilnahme an längeren Strecken gab. Van Aaken, dessen medizinische Forschung die Schlussfolgerung nahe legte, dass die offizielle Meinung zur Ausdauerfähigkeit von Frauen falsch sei, begann sich für Frauen-Marathon zu interessieren. Teilweise auch, wenn man Joan Ulliot, einer seiner Übersetzerinnen während seiner US Vortragsreise, Glauben schenkt, weil „es ihm gefiel, von attraktiven Frauen umgeben zu sein.“ In der Tat diskutierte van Aaken einmal das Thema Frauen, die in seine Heimatstadt Waldniel gereist waren, um am 1. internationalen Frauenmarathon teilzunehmen, mit einem Journalisten, der feststellte, wie attraktiv die meisten Frauen seien.

Van Aaken bestätigte, dass diese Leichtathletinnen in der Tat sehr hübsch seien.“ Und wissen Sie, warum sie so attraktiv sind?“, fragte er den Reporter, der verneinte. „Sie sind hübsch“, antwortete van Aaken, „weil sie laufen! Und“, fuhr er fort, „wissen Sie, warum sie laufen?“ Wiederum verneinte der Journalist. „Sie laufen“, sagte van Aaken verschmitzt, „weil sie hübsch sind!“

So wie fast alle Marathonläufer wusste van Aaken, dass der menschliche Körper nur für zwei Stunden hartes Training genügend Glycogen, den für den Körper wichtigsten Treibstoff, einlagern kann. Nach dieser Zeit muss der Marathonläufer damit beginnen, Fett umzuwandeln, um weiter laufen zu können. Van Aaken glaubte, dass der höhere Fettgehalt des weiblichen Körpers darauf hindeutet, dass Frauen besser als Männer Fett umwandeln könnten und damit besser für Ausdauersportarten geeignet seien als Männer.

In Waldniel begann die ortsansässige Anni Pede-Erdkamp, die sich für Marathonläufe interessierte, unter van Aaken zu trainieren. Sie fand keine Marathons, die ihr die Teilnahme ermöglichten. So startete van Aaken in seinem Heimatort einen Marathon, der für beide Geschlechter offen war. Am 16. September 1967 lief Anni Pede-Erdkamp das Rennen in 3:07:26, die schnellste Zeit einer Frau damals und 7 Minuten 58 Sekunden schneller als die Kanadierin Maureen Willis vier Monate früher.

Während der Sechziger schrieb van Aaken zahlreiche Briefe, Artikel und auch Bücher, die für den Frauen-Langlauf und die Vorteile eines schonenden Trainings warben. Sein Interesse am Frauenlauf lief parallel zum weltweit wachsenden Interesse. In den Vereinigten Staaten liefen Frauen wie Roberta Gibb und Katharine Switzer den Boston Marathon, inoffiziell in Gibbs Fall, aber jede von beiden in guter Form und mit großer öffentlicher Anteilnahme. Straßenlauf-Organisatoren, die Frauen immer noch nicht zu Rennen zulassen konnten, sympathisierten oft mit ihrem Wunsch zu laufen. Sie erlaubten ihnen inoffiziell teilzunehmen oder veranstalteten in manchen Fällen separate „Frauenläufe“ in Zusammenhang mit den Läufen für Männer, aber getrennt von ihnen. Es gab eine Laufbewegung und van Aaken war an ihrer Spitze.

Aber 1972 nahm van Aakens Leben eine tragische Wendung. Bei einem Lauf nach seiner Arbeit wurde er eines Abends von einem Wagen überfahren. Tagelang schwebte er in Lebensgefahr. Er kam wieder zu seinen Kräften, verlor aber beide Beine. Er erholte sich soweit, dass er seine Arbeit als Arzt ebenso wieder aufnehmen konnte wie das Trainieren von Läufern und seine Anwaltschaft für Frauenlanglauf.

1973 fand der 1. reine Frauenmarathon in Waldniel statt. Diese Veranstaltung wurde danach jährlich durchgeführt. 1983 folgte ein 100 Meilen Frauenlauf ebenso in Waldniel. 1975 erlaubte der Bostoner Marathon Frauen offiziell die Teilnahme. Liane Winter, die von van Aaken betreut wurde, gewann den Lauf mit der damaligen Weltbestzeit von 2:42:24. Als sie auf der Siegetreppe stand, sagte Wettkampfveranstalter Will Cloney: „Kann mir jemand ein Bier bringen? Ich hätte jetzt wirklich gern ein Bier.“

Zwei Wochen später auf dem Marathon in Dülmen in Westdeutschland verbesserte Christa Vahlensieck, die von van Aakens Protegé Steffny trainiert wurde, die Weltbestzeit auf 2:40:15, zwei Jahre später schließlich in Berlin auf 2:34:47.

DIE ANERKENNUNG

Um 1970 veränderte sich die Laufwelt, vor allem in den Vereinigten Staaten. Der Sport, der einst von Akademikern und ein paar exzentrischen Straßenläufern geprägt wurde, erfreute sich einer nie da gewesenen Zunahme an Popularität.

Studentische Läufer, die üblicherweise nach ihrem Abschluss mit dem Sport aufhörten, trainierten auch danach noch weiter und nahmen an Wettkämpfen teil. Ältere Menschen - Männer wie Frauen - wurden vom Laufsport aus gesundheitlichen Gründen angezogen und hatten schnell Spaß daran, auch an Wettkämpfen teilzunehmen. Solche Läufer wurden üblicherweise von dem traditionellen bahnenorientierten Intervalltraining abgeschreckt, das die Grundlage der meisten Trainingsprogramme bildete. Jetzt aber wurden sie von der schonenderen Herangehensweise angezogen.

1960 brachte "Track and Field News", die sich selbst als die „Bibel des Sports“ bezeichnet, eine Schwesterveröffentlichung auf den Markt, die so genannte "Track Technique". Die erste Ausgabe der neuen Zeitschrift beinhaltete einen von Dr. Nolan Fowler übersetzten Artikel über den damals wenig bekannten Ernst van Aaken. Der Artikel trug den Titel „Schnelligkeits- oder Ausdauertraining“. Van Aaken legte darin seinen Trainingsansatz dar und erklärte, warum er häufiges, ausdauerbasiertes Training bevorzugte. Gegen Ende des Jahrzehnts schrieb Joe Henderson, der van Aakens Artikel Jahre vorher gelesen hatte, ein Buch mit dem Titel "Long, Slow Distance - the Humane Way to Train." Wie van Aaken unterstützte Henderson die Idee, dass gute Wettkampfzeiten bei einem vergleichsweise behutsamen Trainingstempo mit einem minimalen Anteil an hartem, anaerobem Lauf möglich seien. Das Buch wurde kein Bestseller, aber sein Grundgedanke verbreitete sich wie ein Lauffeuer von Mund zu Mund und „LSD“ wurde zu einer viel diskutierten Idee unter Langläufern und ihren Trainern.

Im Januar 1971 stellte Henderson van Aakens Methode in einem Artikel im „Runner's World Magazine“ einem größeren Publikum vor. In „LSD with a German Flavour“ erklärte Henderson neuen amerikanischen Läufern die „Waldnieler Methode der reinen Ausdauer“. Das Interesse an der van Aaken Methode war so groß, dass eine Vortragsreise durch die Vereinigten Staaten für ihn organisiert wurde. Mehrere Artikel entweder von van Aaken oder über seine Methode wurden ins Englische übersetzt und 1974 in dem Buch „Van Aaken Method“ zusammen herausgebracht.

DIE THEORIE

„Seit dem Jahr 1928“, schrieb van Aaken in dem einleitenden Satz von "Schnelligkeits- oder Ausdauertraining", „ als ich Paavo Nurmi bei den Olympischen Spielen in Amsterdam dabei beobachtete, wie er sich zwei Stunden vor dem Wettkampf aufwärmte, war es für mich klar, dass es modernen zivilisierten Menschen nicht an Geschwindigkeit, sondern an Ausdauer mangelt. Diese eine Sache ist für alle Läufer notwendig: von Anfang an ein hohes Maß an Ausdauer anzustreben und sich dann täglich um ihren Erhalt zu kümmern.“ So lautete van Aakens Theorie knapp zusammengefasst. Ausdauer wurde durch ein häufiges Training bei einem Herzschlag von 130 pro Minute erreicht. (In anderen Artikeln empfiehlt van Aaken 120-150 Schläge pro Minute, aber er benutzte die Zahl 130 am häufigsten.) Diese Art von Arbeit erhöht die aerobe Fähigkeit der Muskelfasern des Körpers und die Zahl der Kapillaren. Das Training sollte die Fähigkeit des Körpers erhöhen, größere Menge von Sauerstoff zu nutzen, anstatt Muskelkraft aufzubauen, wie es geschwindigkeitsorientiertes Training tat. Das Herz wurde so im Laufe der Jahre bis um das Sechsfache vergrößert. Gehpausen wurden als Mittel genutzt, die Laufdistanz zu verlängern, ohne die Zahl der Herzschläge über die gewünschte Grenze zu heben. Die Notwendigkeit für Schnelligkeitstraining war anerkannt, aber van Aaken wollte seine Leichtathleten für jede Meile schnelles Training 20 bis 40 Meilen Ausdauertraining laufen lassen. Härteres Training war nach van Aakens Auffassung sowohl ineffizient als auch für die Gesundheit potentiell schädigend. Er war davon überzeugt, dass ein erhöhter Herzschlag von 150 pro Minute zu einer Überentwicklung der Muskeln führt und nichts dazu beiträgt, die Fähigkeit des Körpers zu erhöhen, Sauerstoff zu nutzen. In der Tat, van Aaken, Forschungsergebnisse zitierend, dass normale, menschliche Zellen kanzerös werden, wenn ihre Sauerstoffzufuhr um 30 Prozent oder mehr abnimmt, glaubte, dass hartes anaerobes Training bei 180 Schlägen pro Minute die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung erhöhen kann. So glaubte er auch, dass viele Trainingseinheiten bei einem Herzschlag von 180 pro Minute die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkte erhöht. Demgegenüber kam er zu der Überzeugung, dass ausgedehnte aerobische Bewegung über ein ganzes Leben lang der beste Schutz gegen Krebs und Herzinfarkte sei. Dies wurde zu einem immer wiederkehrenden Thema in seinen Veröffentlichungen zu Lauftraining und Gesundheitsvorsorge.

DER EINFLUSS ZATPEKS

Vor Arthur Lydiard beeinflusste wohl keiner so stark das Denken über Trainingsmethoden von Langstreckenläufern wie Emil Zatopek, der Tscheche, der vier Gold- und eine Silbermedaille über Distanzen von 5.000 m bis hin zum Marathon bei den Olympischen Spielen 1948 und 1952 gewann.

Das Training für Mittel- und Langstreckenläufe bestand zu der damaligen Zeit aus gemäßigten Läufen über 12 bis 15 km. Aber in den Jahren kurz vor dem 2. Weltkrieg begann sich ein neuer Ansatz für das Training von Langstreckenläufern zu verbreiten. Viele Jahre lang war es üblich gewesen, auf kurzen Strecken Wettkampfgeschwindigkeit zu laufen, und nach einer kurzen Pause eine weitere kurze Strecke schnell zu laufen und immer so weiter. In den 1930ern wurde dieses System von einem Deutschen Trainer, Waldemar Gerschler, und einem Arzt, Herbert Reindel, formalisiert und als „Freiburger Intervalltraining“ bekannt. Die Methode sah Wiederholungen von kurzen Sprints, manchmal nur über 100 oder 200 m, vor, mit dem Gedanken, den Herzschlag auf 180 pro Minute zu erhöhen und in den darauf folgenden Erholungspausen bis auf 120 zu senken.

Zatopek glaubte, dass bessere Wettkampfzeiten schnelleres Training notwendig machten. Er gab gleichmäßiges Training zugunsten von Intervalltraining auf. Aber er machte es anders als Reindel und Gerschler. Er trainierte Wiederholungen von 200 und 400 m, das aber in großer Anzahl und ohne auf seine Herzfrequenz zu achten. Ein gewöhnliches Training bestand für Zatopek aus 5x200 m, 20x400 m und 5x200 m, dazwischen immer 200m Traben zur Erholung. Die gesamte Trainingseinheit bestand aus 11 Meilen und Zatopek lief sie täglich, eine sehr intensives Training für die damalige Zeit. Oft erhöhte er die Einheit noch auf 30, 40, oder sogar 60 Wiederholungen der 400 Meter. 1954 lief er einmal zwei Einheiten von 40x400 Metern am selben Tag.

Da er hinter dem Eisernen Vorhang lebte, drang trotz der ihm eigenen Offenheit nur wenig über Zatopeks Methoden in die westlichen Länder. Wiederholungen von 400 Metern oder ihr englisches Äquivalent von Quarter Miles waren für westliche Läufer immer eine „harte“ Angelegenheit. Trainer, die Zatopek nacheifern wollten, schickten ihre Athleten auf Killereinheiten von vielen 400 Meter Wiederholungen bei hohem Tempo und Zatopek, obwohl immer von allen Langstreckenläufern bewundert, wurde häufig von ihnen verwünscht, während sie mit ihrer 10. Quarter Mile kämpften, ohne dass ein Ende der Trainingseinheit in Sicht war.

Selbst hinter dem Eisernen Vorhang fingen Trainer und Leichtathleten an, sich auf „Geschwindigkeitstraining“ zu fixieren. Vladimir Kuts und Pyotor Bolotnikov, Zatopeks Nachfolger beim olympischen Gold über 10.000 m, waren beide stark von Zatopek beeinflusst und trainierten viele Wiederholungen von 200, 300 und 400 m, wenngleich in niedrigerer Anzahl, als es Zatopek getan hatte.

Van Aaken hatte mit Zatopek im Kontakt gestanden und er war beeindruckt davon, nicht wie schnell, sondern über welche Distanzen Zatopek trainierte. Er lernte außerdem, dass, auch wenn einige der Wiederholungen schnell gelaufen wurden, die meisten der 400er relativ langsam gelaufen wurden, mit noch langsameren Erholungsläufen. In einem Interview von 1974 gab van Aaken an, dass Zatopek seine 400er oft in 96 Sekunden lief. „Er lief also 400 m in leichtem Tempo und 200 in noch leichterem“, stellte van Aaken fest. „Alle verstanden Zatopek falsch. Zum Beispiel sagten sie hier in Deutschland: ‚Okay, wir müssen 200 m sehr schnell und mit sehr kurzen Pausen laufen.‘ Damit ging in Deutschland alles kaputt. Die Zeiten verschlechterten sich.“

Deswegen stellte er einen Trainingsplan auf, der auf Zatopeks vielen Wiederholungen basierte. Theoretisch sollte ein nach van Aaken trainierender Läufer enorme Strecken zurücklegen. Er empfahl, dass ein 5.000 m Läufer optimalerweise 25 Kilometer, ein 10.000 m Läufer 30 Kilometer und ein Marathonläufer sogar zwischen 40 und 80 Kilometern täglich laufen sollte. Die meisten dieser Kilometer sollten dabei aber in einem sehr leichten Tempo bei 120 bis 150 Herzschlägen in der Minute erfolgen.

Der Marathonläufer Nägele lief in den 20 Tagen vor seinen 2:29:45 jeden Morgen 11 Meilen im Tempo von 9 Minuten pro Meile und jeden Abend weitere 14 Meilen im Tempo von 8:30

Minuten pro Meile. Zu anderen Zeiten lief er 30 bis 35 Kilometer jeden Tag und an Samstagen 30 bis 45 Meilen im Tempo von 9 Minuten pro Meile. Er lief außerdem Einheiten von 10x500 m in 1:40 mit 200 m Erholungspausen.

Diese Zahlen zeigen, dass die van Aaken Methode hauptsächlich aus langen, langsamen Läufen über enorme Distanzen bestand. Aber van Aaken wusste, dass nicht alle seiner Leichtathleten die Zeit und die Möglichkeit hatten, solche langen Strecken zu laufen, so dass er andere Leichtathleten in wesentlich geringerem Umfang trainieren ließ.

Eine seiner Leichtathletinnen, Eva Marie Westphal, lief im Alter von 56 Jahren einen Marathon in 3:23, obwohl sie nie mehr als für 5 oder 10 km Läufe Zeit hatte, und Harald Norpoths Pensum kam selten an 25 Kilometer täglich heran, die er theoretisch hätte laufen sollen. Manfred Steffney schrieb, dass van Aaken von seinen Läufern eine Zusage über eine Stunde am Tag verlangte. Van Aaken selber bereitete sich auf seinen Marathon 1951 vor, indem er jeden Abend nach der Arbeit 10 km mit Gehpausen in einer Stunde lief.

WAS IST NUN MIT DEN SCHNELLIGKEITSLÄUFEN?

Aber niemand gewinnt Silbermedaillen bei den Olympischen Spielen über 5.000 m oder vorher beim Bostoner Marathon nur durch nichts als langsames, gleichmäßiges Laufen, - egal wie lange. Die van Aaken Methode wurde von vielen US Läufern als fast nichts anderes als langsames Laufen verstanden. Aber man sollte auch den schnelleren Läufen Aufmerksamkeit schenken.

In der Tat war langsames, gleichmäßiges Laufen die Grundlage von van Aakens Training. Aber er mischte durchaus schnellere Läufe ein. Er ließ seine Leichtathleten gerne kurze Tempoläufe von vielleicht 1 bis 5 Wiederholungen auf 400 bis 600 m in ihrer Bestzeit laufen. Beeindruckt von Arthur Lydiards Trainingsaufbau in den frühen 60ern hatte er seinem System die Idee von Sprints über 60 bis 80 m entliehen.

Aber van Aaken benutzte auch was man als langsames Intervalltraining bezeichnen könnte oder vielleicht aus seiner Sicht "klassische" Intervallararbeit. Er sagte gerne, dass Laufen ein "Kinderspiel" sei und dass Kinder natürliche Langstreckenläufer seien. „ Das Spiel der Kinder“, schrieb er, „ ist eine frühe Form des Intervalltrainings.“ Im Spiel, sagte er, würden Kinder über Stunden viele Kilometer mit vielen Unterbrechungen laufen. Aber diese Kinder würden selten bis zur Erschöpfung laufen. Ihr Laufen ist zwar schneller als ein Traben, aber auch nicht wesentlich mehr.

Es sieht so aus, als ob van Aaken im Training von Emil Zatopek mit seinen vielen gemäßigten Tempoläufen in Verbindung mit sehr langsamen Erholungsläufen sein ursprüngliches Intervalltraining in systematisierter Form gesehen hat. Während also amerikanische Läufer in den 1970ern dachten, van Aakens Training Bestände vor allem aus langsamem, gleichmäßigem Laufen, scheinen seine deutschen Läufer bzw. die, die an normalen Bahnwettkämpfen teilnahmen, häufiger eine Art Intervalltraining absolviert zu haben. Aber es war nicht die Art von Intervalltraining, wie es die meisten von uns im Kopf hatten.

Anders als Lydiard scheint van Aaken keine Beispiel-Trainingstabellen aufgeschrieben zu haben, oder falls er es tat, scheinen sie verschwunden zu sein. Aber es gibt kleine Ausschnitte aus der Arbeit, die einige seiner Läufer taten. In einem Interview von 1974 beschreibt van Aaken eine Trainingseinheit von Harald Norpoth, die aus 10x350 m in lockerem Tempo mit einer 50 m Gehpause nach jeder Folge bestand. Als nächstes kam ein 2km Lauf in ungefähr 6 Minuten. Schnell, aber nicht anstrengend für einen Mann, der die Strecke auch unter 5 Minuten laufen konnte. Dann wieder 10x350 m mit 50 m gehen und weitere 2 km in sechs Minuten. Diese Einheiten wiederholten sich so oft, bis Norpoth im Ganzen 17 oder 18 km gelaufen war.

Eine weitere Trainingseinheit Norpoths bestand aus 5 Wiederholungen von 2 km in 7 bis 7:30 Minuten, also 6 Minuten pro Meile, gefolgt von 400 m lockerem Traben. Dann lief er 3 bis 4 x 500 m in ungefähr 75 Sekunden, also 4 Minuten pro Meile. Wieder eine andere Trainingseinheit von Norpoth war, was van Aaken einen "Crescendolaufer" nannte. In

Norpoths Fall war das üblicherweise eine 15 km Einheit, in der die ersten 5 km relativ locker, die zweiten 5 km in gemäßigttem Tempo und die letzten in hartem Tempo gelaufen wurden. Ein anderer von van Aakens frühen Läufern, Roland Watschke, der in den späten 50ern und frühen 60ern knapp über 14 Minuten auf 5 km und 29 Minuten auf 10km lief, trainierte Einheiten von 20x1.000 m in 3:10-3:20 Minuten (ca. 5:04-5:20 Min./Meile) mit 200 m Erholungspausen. Oder er lief 20x600 m in 1:45 Minuten (ca. 4:40 Min./Meile) mit 200 m Gehen und später in Watschkes Karriere 5x3 km in 11 bis 13 Minuten. Auch wenn sich einige dieser Trainingseinheiten schnell anhören, so ist doch festzuhalten, dass sowohl bei Norpoth als auch Watschke keine der Trainingseinheiten schneller als ihr Wettkampftempo war und dass es van Aaken wichtig war, dass das Grundtraining dieser Leichtathleten auf langsamem Laufen über täglich 10 oder 20 km basierte.

Marathonläufer schienen sogar noch weniger in oder kurz unter dem Wettkampftempo zu trainieren. Aber van Aakens Marathontraining waren auch nicht nur lange, langsame und gleichmäßige Läufe. Liane Winter wechselte langsame Läufe über 20 km mit 30 km Crescendoläufen ab, in denen sie die ersten 10 km sehr locker, die mittleren 10 gemäßigt und die letzten 10 in hartem Tempo lief. Christa Vahlensieck, die von Aakens Protegé Manfred Steffney trainiert wurde, lief 3 bis 5x1 km, Tempoläufe von 10 km und einige Rennen von etwas weniger als Marathonlänge, als sie sich darauf vorbereitete, die Weltbestzeit von Liane Winter im Marathon zu brechen. Vielleicht ist der Einsatz von Gehpausen der bemerkenswerteste Bestandteil der van Aaken Methode. Es ist schwierig ohne direkten Austausch oder eine große Anzahl von Beispielen, wie seine Leichtathleten trainierten, genau heraus zu finden, wie die Pausen eingesetzt wurden. Aber sie scheinen zwei Funktionen gehabt zu haben. Sie erlaubten zum einen Anfänger-Läufern schneller größere Strecken zu bewältigen, als sie es sonst gekonnt hätten. Zum anderen ermöglichten sie nach einer Weile Übung ein schnelleres Tempo mit weniger Ermüdungserscheinungen. So ist es zum Beispiel anstrengender, 10 km in 6 Minuten pro Meile ohne Unterbrechung zu laufen als fünf Wiederholungen von 2 km in 7:30 Minuten mit kurzen Gehpausen alle 10 km. Es scheint, als habe van Aaken 10 bis 20 km als eine optimale Strecke für Läufer eingeschätzt, auch wenn er sicherlich nichts gegen längere Strecken einzuwenden hatte, und er unterstützte kontinuierliche, langsame Läufe ebenso wie Läufe mit Gehpausen.

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE

Wie Lydiard und Bill Bowerman war van Aaken ebenso an der Heranführung an das Laufen von Menschen interessiert, die ihre Gesundheit verbessern wollten, wie am Training von Spitzenläufern. Vielleicht war ersteres sogar ein etwas größeres Interesse von van Aaken, der schließlich Arzt war. Wie Lydiard und Bill Bowerman stellte auch van Aaken fest, dass Läufer, die zur Verbesserung ihrer eigenen Fitness liefen, ihr Laufen nicht so ernst zu nehmen brauchten und es eigentlich auch nicht sollten wie Wettkampfläufer.

Für ein fitnessorientiertes Laufen empfahl van Aaken zwischen 4 und 15 km Läufe täglich in einem lockeren Tempo entweder in einem langsamen, gleichmäßigen Lauf oder mit Gehpausen. In seinen schriftlichen Ausführungen beschrieb er auf fast dramatische Weise die Vorteile aeroben Laufens. Er machte geltend, dass von allen Patienten, die seinen Aufforderungen zum Laufen nachgekommen waren, um ihre Gesundheit wiederherzustellen, das seien ein paar Hundert gewesen, nur zwei an Herzinfarkten gestorben waren. Und er fügte hinzu, dass keiner dieser beiden Patienten seine Anweisungen genau befolgt hatte. Denn beide Patienten hatten begonnen, sich für Wettkämpfe zu interessieren und nahmen ernsthaft an Meisterschaften im Bahnrennen teil, was hartes anaerobes Laufen beinhaltete. Er machte außerdem eine vergleichende Studie von fast 500 Läufern mittleren und fortgeschrittenen Alters, die mit dem Laufen erst spät und oft aus gesundheitlichen Problemen begonnen hatten, mit einer Gruppe von ebenfalls fast 500 bewegungsarmen Menschen aus derselben Altersgruppe. Während einige Nicht-Läufer an Krebs starben, gab es nur zwei bis drei nicht tödliche Tumore unter den Läufern. Als Erklärung führte er eine

Studie an, die bewies, dass normale menschliche Zellen an Krebs erkrankten, wenn die Sauerstoffzufuhr der Zellen um 30% sank. Er schloss daraus, dass ein 99%iger Schutz gegen Krebs erreicht werden könne, wenn das System jeden Tag mit größeren Mengen Sauerstoff versorgt würde.

Aber er bestand auch darauf, dass die gesundheitlichen Vorteile des Rennens nur durch aerobes Laufen möglich seien. Er glaubte, dass anaerobes Laufen nicht die gleichen gesundheitlichen Effekte hätte wie aerobes bzw. sogar schädigend sein könnte.

Medizin war für van Aaken ein aktiver Prozess. Bewegungsarmen Patienten wurde geraten, mit Leichtathletik zu beginnen. Verletzten Patienten wurde nur selten Ruhe verordnet. Oft wurde ihnen eine mit Vitamin B gemischte, starke, antientzündliche Spritze gegeben. Er nannte diese Mischung "Tübinger Bombe". Anschließend wurde der verletzte Athlet oft mit der Anweisung auf die Bahn geschickt, 350 Meter zu traben und 50 Meter zu gehen.

Auf Englisch veröffentlichte Van Aaken zahlreiche Artikel und mindestens zwei Bücher, "Brutal Medicine" und "Programmed for One Hundred", die seinen aktiven Blick auf die Medizin beschreiben. Aber natürlich ist der größte Teil seiner Veröffentlichungen auf Deutsch.

Ein weiterer Aspekt seines medizinischen und sportlichen Denkens bestand darin, ein möglichst geringes Körpergewicht durch wenig Essen zu halten. Er stellte fest, dass die deutsche Bevölkerung nach dem 2. Weltkrieg unter unglaublichem Stress gelebt hatte und nur circa 1.000 Kalorien am Tag aß. Aber, so machte er geltend, Herzinfarkte waren damals sehr selten. Er empfahl Läufern deswegen regelmäßige Fastentage, an denen sie weniger als 1.000 Kalorien zu sich nehmen sollten.

DAS ENDE

Im Alter von 61 war van Aaken immer noch ein ernstzunehmender Wettkampfläufer. Er war keinen Marathon mehr gelaufen, seit er bei den Deutschen Meisterschaften 1954 an einem heißen Tag mit 3:52 Stunden 49. geworden war. Aber er lief mit 61 Jahren 10 km in 46 Minuten.

Leider wurde van Aaken die Möglichkeit genommen, seine Theorien zur medizinischen Anwendung von aerobem Training und zur Verlängerung des Lebens auf 100 Jahre im persönlichen Training zu überprüfen.

Auf einem Lauf nach seiner Arbeit an einem kalten, nassen Abend im November 1972 wurde van Aaken von einem Auto überfahren. Das Auto wurde von einem Engländer gelenkt, der auf dem Weg ins örtliche Krankenhaus zu seiner Frau war, die gerade ein Kind bekam. Van Aaken schwebte tagelang in Lebensgefahr, bis es wieder aufwärts ging. Aber er hatte seine Beine verloren. Nach seiner Entlassung aus dem Krankenhaus, versuchte er weiterhin aktiv zu bleiben, aber er war seinen letzten Lauf nur Tage zuvor gelaufen.

Er blieb weiterhin im Sport aktiv. Er wurde ein leidenschaftlicher Verfechter des Frauenlanglaufs, in dem er einen Marathon in seinem Heimatort Waldniel veranstaltete, der Frauen die Teilnahme ermöglichte in Zeiten, in denen es Frauen offiziell nicht erlaubt war, Langstrecken zu laufen. So wurde dieser Wettkampf im Jahr 1974 die erste internationale Marathon-Meisterschaft für Frauen.

Später organisierte er außerdem einen 100 Meilen Lauf für Frauen in Waldniel. Er schrieb nach wie vor über die Vorteile der „Waldnieler Methode der reinen Ausdauer“ und hielt Vorträge auf Reisen durch die Vereinigten Staaten und Japan, genauso wie durch Deutschland. Er war auch weiterhin ein Verfechter für die Zulassung von Frauen bei Langstreckenläufen. Dieser Einsatz wurde schließlich belohnt, als der Frauen Marathon 1984 schließlich in die Olympischen Spiele mit aufgenommen wurde.

Leider konnte van Aaken diese Spiele nicht mehr miterleben. Am Frühlingsanfang 1984 begann er nach einer Vortragsreise durch Westdeutschland unter Herzproblemen zu leiden, die eine direkte Folge der 12 Jahre früheren Unfallverletzungen waren. Er erlitt mindestens zwei Herzinfarkte, bevor er Anfang April 1984 starb.

DIE METHODE HEUTE

Was wird aus einer legendären Trainingsmethode, wenn der Trainer selber nicht mehr da ist? In van Aakens Fall hat wenigstens einer seiner Leichtathleten, Manfred Steffny, van Aakens Methoden in seinem Training angewendet. Vielleicht ist es unvermeidbar, dass der Trainer und seine Ideen in der Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit etwas verblassen. In den 1970ern kannten so gut wie alle Langläufer van Aaken oder waren zumindest mit seiner Methode vertraut. Aber er ist nahezu unbekannt unter heutigen Läufern. Hat van Aaken einen anhaltenden Einfluss und ist seine Methode effektiv?

Sicher hat in den letzten vierzig Jahren die Idee, dass jemand ein schnellerer Langläufer wird, wenn er den größten Teil des Trainings langsamer trainiert als im Wettkampf, ganz allgemein Anerkennung gefunden. Van Aaken war einer der ersten, der diese Idee vertreten hat. Dieter Hogan, der Trainer von Uta Pippig und einiger kenianischer Leichtathleten, bestätigte einmal, dass er einige seiner Trainingsmethoden von van Aaken übernommen habe. Ein Blick auf Dieter Baumann, Deutschlands Goldmedaillengewinner über 5.000 m auf den Olympischen Spielen von 1992, zeigt einen unglaublich großen Anteil an langsamen Trainingseinheiten. Sogar die Intervalleinheiten ähneln denen von Norpoth oder Watschke darin, dass sie niemals schneller als Wettkampftempo sind bzw. oft deutlich langsamer. Es scheint klar zu sein, dass van Aaken eine Trainingsmethode erfand, die effektiv ist, für viele angenehmer anzuwenden und vielleicht weniger verletzungsgefährdend ist, als intensive Trainingsmethoden es sein könnten.

Wie würde ein heutiger Läufer van Aakens Methode auf sich anwenden? Zuerst würde der Läufer seine Laufzeit auf 6 bis 13 Meilen täglich ausrichten, ausgeführt in einem angenehmen Tempo und zumindest am Anfang mit Gehpausen. Nach vielleicht zwei Jahren dieser Laufweise würde van Aaken folgende Lafeinheiten vorschlagen:

- 1) 12 bis 30 Meilen Waldlauf oder Hügellauf
- 2) 6 bis 9 Meilen Waldlauf gefolgt von 3x500 m Wettkampftempo auf der Bahn. Zum Beispiel sollte ein 5.000 m Läufer, der 1.500 m in 3:42 Min. läuft, 500 m in 74 Sekunden laufen und anschließend 3 Minuten traben oder gehen.
- 3) 5 Meilen Einlaufen gefolgt von 15x700 m Sprints in der Geschwindigkeit wie das eigene Wettkampftempo über 3.000 m, dazwischen 100 m Gehpausen; oder 10x800 m bzw. 10x1.000 m (die 1.000 m allerdings nicht schneller als in der Geschwindigkeit wie über 10.000 m)
- 4) 6 bis 9 Meilen im Wald oder auf der Bahn mit kleinen Beschleunigungen über 80 bis 100 m und anschließendem Traben über die gleiche Entfernung

Man sollte sich keine Sorgen über das Tempo bei den längeren Strecken machen, sondern eher darauf achten, dass die Läufe nicht zu hart sind. Um es mit den Worten Arthur Lydiards in seinem Buch "Running to the Top", an der Stelle, als er das Grundlagentraining beschreibt, zu sagen: "Du kannst nie zu langsam, aber du kannst zu schnell laufen." Oder Sie richten sich nach van Aakens Motto für besseres Laufen und Gesundheit: "Laufe langsam. Laufe täglich. Und sei nicht gefräßig."