

## Mittelstreckler brauchen Ausdauer!

Vor einiger Zeit musste man befürchten, dass die Wahrheit, die in der Überschrift plakativ zum Ausdruck kommt, in Vergessenheit gerät.

Wer weiß denn noch, dass einer der erfolgreichsten Trainer der Welt, Arthur Lydiard, seine 800-m-Läufer im Training Halbmarathon laufen ließ?

Wer weiß, dass der Olympiasieger über 800m des Jahres 1972 bei seiner Vorbereitung als letzten Wettkampf unmittelbar vor den Spielen 5000m lief?

Oder...oder...oder....

### *Wer erreicht beim nachstehenden Quiz die meisten Punkte:*

- 1. Frage**      Wer lief als 17jähriger 400m in 51,8 sec und 3000m in 8:34,6min?  
Dabei startete er über 400m nur einmal, aber 4x über 3000m
  
- 2. Frage**      Wer begann seine erfolgreichste Saison 1976 am 1. Mai mit einem  
Wettkampf über 3000m (und lief dabei Bestzeit in 7:52,0min)?
  
- 3. Frage**      Auf welcher Strecke wurde der Athlet, der 1978 mit 8:12,6 min  
bayerischen Jugendrekord über 3000m lief, im folgenden Jahr  
Junioren-Europameister?
  
- 4. Frage**      Welche (Ausdauer-)Sportart betrieb Nico Motchebon, bevor er  
ein erfolgreicher 800-m-Läufer wurde?

*Die Antworten sind am Ende nachzulesen.*

Man könnte weitere Beispiele anführen.

Paul Schmidt ließ nicht ohne Grund seine Kaderathleten (800m, 1500m) Jahr für Jahr mit einem 3000-m-Lauf die Saison eröffnen.

Als Willi Wülbeck 1979 in Zürich mit 1:44,65min Deutschen Rekord lief, begann er seine Bahnsaison mit einem Wettkampf am 28. April: 3000m, Bestzeit: 8:00,3 min.

Heute muss man nur die Augen öffnen, seine Vorbehalte (und Ängste!!!) in die Mottenkiste werfen und „richtig trainieren“: **Mittelstreckler brauchen Ausdauer!**

Wir müssen auch nicht mehr so weit in die Vergangenheit schauen, unsere beiden erfolgreichsten Mittelstreckler der letzten Jahre machen es uns vor:

**Nils Schumann** finden wir als 15jährigen in der Deutschen Bestenliste über, wer hätte es gedacht: 3000m (9:29,45min). Als 17jähriger startet er auch über 7,5 km (24:35) – und sein erstes A-Jugend-Jahr beginnt er, am 5. Mai, mit einem 5000-m-Lauf in 15:17,92min (am Jahresende erreichte er auf seiner Spezialstrecke 1:48,35min).

Die Saisonbestzeiten von **Wolfram Müller** im Jahr 2000 lassen –vor allem in Verbindung mit den Terminen, an denen sie erzielt wurden - auch einiges über den Zusammenhang von Ausdauervoraussetzungen und Leistungsentwicklung auf den Mittelstrecken erkennen:

|        |       |              |
|--------|-------|--------------|
| 17.05. | 5000m | 13:51,49 min |
| 31.05. | 3000m | 7:52,46 min  |
| 22.07. | 800m  | 1:47,17 min  |
| 30.07. | 1500m | 3:39,03 min  |

„Eines schickt sich nicht für alles...“ werden jetzt einzelne kritisch einwenden und an den einen oder anderen 800-m-Spezialisten erinnern, bei dem nun wirklich keine Langstreckenleistung aufzufinden ist. Das sind aber fast ausschließlich Athleten, die auch über 400m Spitzenleistungen aufweisen (und so schnell sind unsere Jugendlichen meist doch nicht...).

Die Konsequenz, die für die Leistungsentwicklung Jugendlicher zu ziehen ist, lautet einfach:

**ihr müsst mehr Ausdauer trainieren!**

**ihr müsst besser Ausdauer trainieren!**

**ihr müsst euch auch den Anforderungen der längeren Strecken stellen!**

Die kommenden Monate sind dafür bestens geeignet:

**im März** allgemeine und spezielle Grundlagenausdauer:  
Dauerläufe GA1, anspruchsvolles (!) Kreistraining, große Spiele  
für die Entwicklung der erforderlichen Basis

**im April** wird dieses Programm fortgeführt und durch GA1/GA2-Belastungen  
(Fahrtspiel, längere Tempoläufe) und durch Kraftausdauer-Programme ergänzt.

Und dann wird ein **Wettkampfplan** aufgestellt, in dem nicht von der ersten Woche an auf Qualifikationsleistungen und Verbesserungen auf der „Spezialstrecke“ geschaut wird, sondern wo die Athleten sich der **Herausforderung** stellen, ihre **Ausdauer** im Wettkampf zu beweisen: Anfang. Mai in Regensburg starten sie über 3000m!

Weil wir konsequent sind, wiederholen wir natürlich auch den **Coopertest**:  
einmal in der KW 11 oder 12, und ein zweites Mal in KW 16 oder 17. Oder wer hat: **Laktat-Test**.

Für die Trainer unserer Schüler und Schülerinnen sowie die der B-Jugend ist das ohnehin ganz selbstverständlich: alle starten sowohl auf den kurzen Strecken (100m, 300m bzw. 400m) als auch auf den „Langstrecken“ 2000m und 3000m. Nur so erreichen wir beides: die jungen Athleten verlieren die Scheu vor langen Strecken – und sie werden ausdauerstark und besser trainierbar.

In diesem Sinne wollen wir überall (im Verein, in Stützpunkten und Lehrgängen) die kommenden Wochen gut nutzen!

### ***Quizlösungen:***

1. Sebastian Coe, Weltrekord über 800m 1:41,73min (1981)
2. Paul-Heinz Wellmann, der in Montreal nicht nur die Bronzemedaille über 1500m gewann, sondern auch über 800m startete
3. Klaus-Peter Nabein wurde 1979 Junioreneuropameister über 800m
4. Moderner Fünfkampf (mit Geländelauf und Schwimmen enthält der Wettbewerb immerhin zwei Ausdauerwettbewerbe).