Langlauf-Sprints werden immer populärer

DER KAMPF UM ZENTIMETER

Hauchdünn gewinnt der Russe Nikita Kryukov (links) vor seinem Landsmann Alexander Panzhinsky den 1,6-km-Sprint im Rahmen der Olympischen Spielen 2010 in Vancouver.

FOTO: KEYSTONE

Der Sprint feiert als besonders zuschauerfreundliche Langlauf-Disziplin derzeit grosse Erfolge – und immer mehr Profi-Läufer entscheiden sich zu einer Spezialisierung! Doch welche Fähigkeiten muss ein erfolgreicher Langlauf-Sprinter besitzen? Und was bringt Schnelligkeit dem Hobbyläufer?

TEXT: **MICHAEL KUNST**

Die Gründe für den Erfolg der Sprintdistanz im Skilanglauf sind profan – und gerade deshalb faszinierend. Denn mit der Einführung der kurzen, zwischen 1 und 1,8 km langen Sprintstrecken in den letzten zehn Jahren sollte eigentlich nur eines erreicht werden: Mehr Nervenkitzel, Spannung und «Action» auf kleinstem Raum bei den Zuschauern vor Ort. Ein hehrer Wunsch – der rundum in Erfüllung ging!

Langlauf befand sich um die Jahrtausendwende in einer Aufmerksamkeitskrise. Die Kollegen vom Biathlon hatten bessere Inszenierungs-Möglichkeiten und machten aus simplen wintersportlichen Anlässen echte Showevents. Nicht nur Start und Ziel lagen nun vor der Bühne, auch das Schiessen konnte hautnah miterlebt werden.

Und Langlaufen? Da wurde mehr oder weniger spektakulär gestartet – und dann gings für 30 km in den Wald, von wo aus im besten Fall eine Live-Übertragung der Geschehnisse auf eine grosse Leinwand direkt neben der Tribüne stattfand – Public Viewing eisgekühlt, sozusagen.

Doch mit den kurzen Sprintrennen wurde vieles anders. Heute verlieren die Zuschauer ihre Helden vom Start bis zum Ziel nicht mehr aus den Augen, können von Anfang bis Ende über einen relativ kurzen Zeitraum von rund drei Minuten mitfiebern und anfeuern – und das in kurzen Abständen, mehrmals am Tag! Plötzlich wurde der Bereich vor der Tribüne zur Arena, sogar Rennen mitten in der Stadt sind möglich geworden. Zurück zu den Prinzipien des Circus Maximus, lautet die Devise, und mittlerweile belegen Beliebtheitswerte, dass die Sprintrennen die unangefochtenen Publikumslieblinge unter den Langlaufdisziplinen sind.

Alleskönner in der Loipe

Werfen wir einen Blick zurück zu den Olympischen Sommerspielen. Läuferstar Usain Bolt dominiert die beiden Sprint-Disziplinen über 100 und 200 m, wird aber auf keiner anderen Distanz gesichtet. Jeder

Weg vom Fenster: Ein Fehler genügt, damit man beim Sprint seine Ambitionen sprichwörtlich begraben kann.

1 bis 1,8 km in rund drei Minuten

SO FUNKTIONIERT EIN SPRINTRENNEN

Langlauf-Sprintrennen werden sowohl in der klassischen wie freien Technik gelaufen. Die Streckenlänge beträgt zwischen 1 und 1,8 km (= Weltcup) und beinhaltet meistens eine nicht zu extreme Steigung und entsprechende Abfahrt. Höhepunkt der kurzen Strecke ist logischerweise der Zielsprint, da die Läufer über die kurze Strecke hinweg sehr eng beieinander bleiben. Begonnen wird mit einem Prolog, bei dem sich die schnellsten 30 Läuferinnen und Läufer für den nächsten «Heat» qualifizieren können. In 5 Heats à 6 Läufer kommen die jeweils besten zwei direkt in den Halbfinal, dazu kommen noch die zwei Zeitschnellsten. Diese 10 Läufer bestreiten dann die zwei Halbfinals, in denen wiederum die ersten zwei sowie die zwei Zeitschnellsten in den Final der letzten sechs vorstossen. Ein Sieger eines Sprintrennens absolviert demnach vier Läufe hintereinander. Mittlerweile gibt es auch bereits einige Volks-Sprintrennen in der Schweiz.

Sportinteressierte weiss, dass dies faktisch auch gar nicht möglich ist, denn die Anforderungen an Sprinter sind völlig anders als die Anforderungen an Mittel- oder Langstreckenläufer. Körperbau, Muskulatur, Training, mentale Stärke müssen einzig und allein auf die paar Schritte zwischen Startblock und Zielband ausgerichtet sein, auf wenige Sekunden – schon eine Runde im Oval würde diese Spezialisten förmlich aus der Bahn werfen.

Und beim Langlauf? Hier gewannen über viele Jahre hinweg die Stars auf nahezu allen Streckenlängen, inklusive Sprint. So dominierte der amtierende Tour de Ski- und Gesamtweltcup-Sieger Dario Cologna nicht nur auf den traditionellen Streckenlängen, sondern gewann auch ein Sprint-Weltcuprennen. Und auch die Schnelligkeit eines Petter Northug ist legendär. Die grossen Langlauf-Nation Norwegen, Schweden oder Russland, Slowenien, Deutschland und auch die Schweiz entsenden keineswegs nur ausgewiesene Spezialisten an die Sprintrennen, sondern verlassen sich auf ihre bewährten Champions, um es auf den längeren wie kürzeren Distanzen gleichermassen zu «richten». Sind also die Langläufer doch die besseren Athleten?

Der Langlauf-Sprint ist kein echter Sprint

Natürlich nicht, oder zumindest nicht nur, denn auch beim Skilanglauf sollte man nicht Äpfel mit Birnen vergleichen. Tatsache ist, dass der Sprint im Langlaufsport noch viel zu kurz im Angebot steht, als dass sich die Verbände mit ihrer Nachwuchsarbeit schon vollständig darauf einstellen konnten. Ausserdem ist der LL-Sprint im sportwissenschaftlichen Sinne viel zu lang für die klassische Definition eines Sprints: Verglichen mit der Leichtathletik ist die rund dreiminütige Belastung der LL-Sprinter eher im Bereich der Mitteldistanz anzusiedeln – keinesfalls jedoch im 10-Sekunden-Zeitrahmen der 100-m-Läufer oder 20-Sekunden-Rahmen von 200-m-Sprintern. Zudem werden die Qualifikationsläufe eines LL-Sprintrennens im Zeitrahmen von wenigen Stunden absolviert; eine Belastung, welche eine hohe Regenerationsfähigkeit und das vielzitierte «Stehvermögen» verlangt. Entsprechend wurde der Begriff «Sprint» im Langlauf nicht aufgrund seiner Nähe zu vergleichbaren anderen Sportdisziplinen gewählt, sondern schlicht, weil er die kürzeste Strecke innerhalb der Sportart darstellt.

Mehr und mehr Profis spezialisieren sich

Doch genug der Wortklauberei. Denn wie zarte Pflänzchen wachsen derzeit in einigen Skiverbänden junge Sprinttalente heran, die zwar noch nicht immer spezifisch genug gefördert werden, aber bereits reichlich Potenzial erkennen lassen. Bestes Beispiel hierfür ist Laurien van der Graaff. Die 25-jährige Schweizerin hat es im vergangenen Winter als zweite Eidgenossin überhaupt aufs Podium eines Weltcuprennens geschafft (3. in Düsseldorf) – ausgerechnet über die Sprintdistanz (siehe auch Portrait ab S. 16). Mitverantwortlich für diese Entwicklung war sicherlich das spezifische Training mit ihrem Coach Christoph Schmid. Der 55-Jährige betreut in seiner Trainingsgruppe vorwiegend Langläufer, die ein gewisses Potenzial für die Sprintstrecke erkennen lassen. Entsprechend genau weiss Schmid, wie es derzeit um die gezielte Förderung von Sprinttalenten steht: «Allgemein, also nicht nur in der Schweiz, ist die Tendenz noch so, dass junge Langläufer nicht explizit für Sprintdistanzen selektiert und nur sehr selten speziell dafür trainiert werden», gibt Schmid zu bedenken. Man sichte nach wie vor zunächst vielversprechende «Allround»-Läufer, und erst bei sehr augenfälligen Eignungen, schwenke man um Richtung Sprintbereich. Insgesamt sei das System der Sprint-Talentsuche laut Schmid noch nicht ausgefeilt und konsequent genug. «Trotz der nicht systematischen Förderung haben wir in der Schweiz sogar noch relativ viele eigentliche «Sprint-Spezialisten», sagt Schmid. Dies sei aber nicht wegen einer speziellen Sichtung der Fall, sondern weil seit den 2006 in der Schweiz durchgeführten City Sprints eine eigentliche Sprintgruppe existiert (initiiert wurde das Sprintteam durch Kurt Waldmeier von der TG Hütten) und somit bereits ein beachtliches Know-how besteht.

Klassische Sprint-Anforderungen

Doch welche Anforderungen muss ein LL-Sprinter erfüllen? Aus trainingsspezifischer Sicht müssen sprintende Frauen und Männer genau wie in der Leichtathletik gute genetische Voraussetzungen haben (hoher Anteil weisser Muskelfasern), sie brauchen überragende konditionelle Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination und kombinieren in erster Linie Kraftausdauer und Schnellkraft. Technisch müssen sie den freien wie klassischen Stil auf hohem Niveau beherrschen, damit sie variabel bei den noch nicht sehr breit gestreuten Sprintrennen eingesetzt werden können.

Bei den energetischen Erfordernissen steht eine sehr hohe Laktattoleranz im Vordergrund, dazu kommt eine hohe VO_{2max}-Aufnahme, zudem muss eine beträchtliche anaerobe Kapazität vorhanden sein (Ausbildung der Laktatmobilisation in der Wettkampfperiode). Ebenso wichtig ist eine gute Grundlagenausdauer, die wiederum eine schnelle Regeneration und gute Verstoffwechslung des Laktats ermöglicht.

Denn interessanterweise wird aus medizinischer Sicht bei der häufigsten Sprintdistanz, die rund drei Minuten dauert, der Körper zu 60% im aeroben und nur 40% im anaeroben Bereich belastet! Mit sinkender Wettkampfdauer erhöht sich logischerweise der anaerobe Anteil: Zwei Minuten = 50:50%, unter zwei Minuten sind die Läufer hauptsächlich im anaeroben Belastungsbereich unterwegs.

Endschneller Allrounder: Tour-de-Ski-Champion Dario Cologna ist nicht nur ausdauernd, sondern auch schnell. Letztes Jahr gewann er in Rogla im Rahmen des Weltcups erstmals ein Sprintrennen.

FOTOS: KEYSTONE

Eine Schlüsselrolle im erfolgreichen LL-Sprint spielt augenscheinlich die Regeneration. Nach der kurzen, sehr hohen Belastung müssen sich Läuferinnen und Läufer relativ schnell erholen, um rasch für die nächste Höchstbelastung bereit zu sein. Schmid: «Hier ist natürlich auch ein relativ breiter taktischer Spielraum gegeben, in dem manche sich in den ersten Läufen bewusst nur ganz knapp qualifizieren, um dann im Finale mit aufgesparter Kraft aufzutrumpfen!»

Simple Erfolgsformel: Die Schnellsten gewinnen!

Doch wie bereiten sich die Champions speziell auf die Sprint-Distanz vor? Hierzu wieder Christoph Schmid: «Im Prinzip ist die Erfolgsformel simpel: Sprinter müssen schnell sein und eine hohe Laktattoleranz aufbringen. Wir halten es dabei wie in der Leichtathletik: Man muss nicht 100 km trainieren, um 800 m zu laufen. Aber man muss 100 km trainieren, um das harte Training aushalten zu können, welches es für den 800-m-Lauf braucht!»

Und hierfür brauche man eben Grundlagenausdauer, die sich die Sprinter mit einem «ganz normalen» Grundlagentraining aufbauen. Dennoch wird es bereits im Sommer spezifisch. Christoph Schmid dazu: «Unsere Sprinter trainieren einmal in der Woche auf der 400-m-Bahn und absolvieren dort ein Lauf-Intervalltraining mit hohen bis sehr hohen Intensitäten und sich steigernden Pausenlängen.» Diese hochqualitativen Einheiten stellen die Grundlage für die Kraftausdauer und für den späteren Aufbau dar. Schmid: «Auch hier setzen wir bereits früh an, sind mit den Sprintern im Sommer viel auf den Rollski unterwegs oder trainieren mit den Ski auf dem Gletscher!»

Intuitive Bewegungsabläufe

Auffallend ist, dass sich nahezu alle Trainer und Spitzenathleten darüber einig sind, der perfekten Lauftechnik höchste Wichtigkeit einzuräumen. Gerade bei Höchstgeschwindigkeiten in einem kurzen Zeitraum rächt sich jeder noch so kleine Fehler sofort – und kann angesichts der kurzen, verbleibenden Zeit nur schwer wieder gutgemacht werden. Zudem erlaubt eine perfekte Technik in jeder Situation die richtige Schrittwahl.

Diese praktischen Erfahrungen werden von zahlreichen Studien gestützt, die im Laufe der letzten Jahre mit Spitzensprintern durchgeführt wurden. So kam zum Beispiel die Uni Salzburg bei ihrer wissenschaftlichen «Belastungsanalyse einer Wettkampfsimulation im nordischen Skilanglaufsprint» (also klassischer Stil) zu dem Schluss, dass «den grössten Zusammenhang zur Sprintleistung die Doppelstock-Maximalgeschwindigkeit herstellt». Und: «Entscheidend für die Sprintleistung ist die Fähigkeit, möglichst hohe Maximalgeschwindigkeiten in den einzelnen Techniken zu laufen, jedoch nur bedingt, sehr hohe VO_{2max}-Werte aufzuweisen.» *F*

Christoph Schmids Trainingstipps für Hobby-Sprinter

SCHNELLIGKEIT TUT ALLEN GUT

Natürlich braucht der klassische Hobbylangläufer und Engadiner-Finisher für seine persönlichen Ziele nur sehr bedingt die absolute Sprintfähigkeit und Endschnelligkeit – aber dennoch ist es wie in anderen Ausdauersportarten von grossem Vorteil, wenn man hin und wieder auch ganz gezielt an seiner Schnelligkeit arbeitet und dadurch sein Stehvermögen verbessern und das Wettkampftempo erhöhen kann. Die wichtigsten Fakten:
Voraussetzung: individuell gute Grundlagenausdauer.
Trainingsformen: Tempo-Intervalle, Fahrtspiel-Einheiten.
Trainingsbeispiel: Locker einlaufen rund 10 Minuten: Danach individuelle Höchstbelastung über 3–5 Minuten konstant aufrechterhalten. Danach 10–15 Minuten Pause. Dann die gleiche Strecke in 4 oder 5 Abschnitte aufteilen und jeden Abschnitt so schnell laufen, wie es nur geht. Dazwischen mehrminütige Pausen einlegen.
Kadenz: Eine schnelle Kadenz kann geübt werden, indem man einen leichten Anstieg aus dem Stand heraus immer schneller hinauf fährt. Je ausgefeilter die Technik (kleine Schritte, technische Stabilität), desto mehr kann die Schrittfrequenz gesteigert werden.
Technik: Eine gute Technik ist die beste Vorbereitung für den Sprint! Je schneller man laufen will, desto technisch versierter muss man sein. Und zwar automatisch, intuitiv. Dazu ist Vielseitigkeit angesagt, rasche Umsetzungsmöglichkeiten sollten wahrgenommen werden: Man darf nicht zuerst nachdenken, wo ein 1/1-Schritt zum Einsatz kommt und wo asymmetrisch gelaufen wird. Oder wann in der Abfahrt ohne Stockeinsatz geskatet werden soll und der beste Moment für den neuerlichen Stockeinsatz ist. All diese Konstellationen müssen automatisch umgesetzt und zu einer «Gefühlssache» werden. Deshalb immer wieder penibel aller technischen Variabeln in unterschiedlichem Gelände und mit isolierten Formen üben. Lassen Sie sich von versierten Läufern aus Ihrem Bekanntenkreis beurteilen oder bitten Sie Langlaufexperten um Rat.