

Ideen zur Attraktivitätssteigerung der Leichtathletik

# WARUM IST DIE LEICHTATHLETIK SO, WIE SIE IST?



Beflügelt durch die Stimmung im Stadion und starke Konkurrenz liefen die Schweizer Sprinter bei Weltklasse Zürich 2011 zur Bestzeit.

FOTO: KEYSTONE

*Wer sich eines der grossen Leichtathletikmeetings anschaut und nicht gerade ein Experte ist, mag sich viele Fragen stellen: Woher kommen die einzelnen Disziplinen? Wie sind sie zu dem geworden, was sie heute sind? Und vor allem: Gäbe es nicht spannendere Wettkampfformen für die «olympische Sportart Nummer eins»?*

TEXT: JÜRIG WIRZ

Die Zuschauer sprangen von den Sitzen, klatschten begeistert in die Hände und feuerten die Läufer an. Bei Weltklasse Zürich im letzten September war die Sprintstafel der stimmungsmässige Höhepunkt. Nicht nur, weil das Schweizer Quartett gut mitlief und eine neue Bestzeit aufstellte (die allerdings später nicht anerkannt wurde). Nein, viele Besucher im Letzigrund fragten sich, warum es nicht mehr Events gibt, wo Spannung durch das Unvorhersehbare, das Überraschende erzeugt wird: Staffeln über verschiedene Distanzen, Verfolgungsrennen nach Handicapformel, Frauen gegen Männer oder Laufmehrkämpfe, wo eine(r) über 100 m, 400 m und vielleicht über 5000 m laufen muss.

Die Antwort ist kompliziert und einfach zugleich: Die Leichtathletik ist eine der ältesten Sportarten, Tradition wird gross geschrieben. Daher hat ein Veranstalter, wenn er Teil des Diamond-League-Programms, der höchsten Kategorie des internationalen Verbandes IAAF, sein will, fast keinen Spielraum für echte Innovationen. Denn die müssten von oben kommen.

### Am Anfang stand der Sprint

Um die Gegenwart zu verstehen, muss man auch etwas von der Geschichte wissen, heisst es. Also drehen wir das Rad um rund 3000 Jahre zurück zu den Olympischen Spielen im antiken Griechenland. Bei den Spielen 776 v. Chr. wurde nur ein Wettbewerb ausgetragen: der Sprint über eine Stadionlänge, was 192,27 m entsprach. Erst später kamen andere hinzu, so der Diaulos (zweimal die Stadionlänge), der Dolichos (7- bis 24-mal ein Stadion) und der Mehrkampf, der aus einer Stadionlänge, Weitsprung, Diskus- und Speerwerfen sowie Ringen bestand. Interessant übrigens: Wer sich beim Kurzstreckenlauf zu jener Zeit einen Fehlstart leistete, wurde nicht, wie das Usain Bolt bei den Weltmeisterschaften in Daegu passierte, einfach ausgeschlossen, sondern einer körperlichen Züchtigung unterzogen!

Der erste Chronograf wurde 1862 durch den Schweizer Adolphe Nicole entwickelt, und erst danach konnten Zeiten zuverlässig festgehalten werden. Von Anfang an waren in den englischsprachigen Ländern – und die gaben in Sachen Sport den Ton an – die 100 Yards (91,44 m) die

Sprintdistanz. Auf den Mittel- und Langstrecken waren es Meilen. Doch bereits bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit, 1896 in Athen, wurde über metrische Distanzen gelaufen, so wie sich das für den französischen Gründervater Baron Pierre de Coubertin gehörte: 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m und Marathon, wobei der Marathon damals noch über 40 000 m führte. Er erhielt erst zwölf Jahre später, weil so die Königsfamilie das Geschehen besser verfolgen konnte, die Länge von 42,195 km, die ab 1924 schliesslich die offizielle wurde.

### Weltrekorde nur über metrische Distanzen

2011 führt der internationale Leichtathletikverband im Freien und in der Halle längst nur noch offizielle Weltrekorde auf den metrischen Distanzen – mit einer Ausnahme: die Meile, die «Königin der Mittelstrecken». (Auf den Yards- und anderen Meilendistanzen wird von Bestleistungen gesprochen.) Und die Stadien haben eine genormte ovale 400-m-Laufbahn. Bei den ersten Olympischen Spielen wich die Bahnlänge noch oft davon ab: 1896 (Athen) 333,33 m (2/3 Kilometer), 1900 (Paris) 500 m, 1904 (St. Louis) 536,45 m (1/2 Meile). Seit 1960 werden Rekorde nur noch anerkannt, wenn sie auf einer 400-m-Bahn zustande kamen.

Die ersten Hürdenrennen, die nach genauen Regeln durchgeführt wurden, fanden ab 1843 in der englischen Knaben-Eliteschule Eton statt. Schon bald wurden die 120 Yards, 220 Yards und 440 Yards zur Norm. Die 220 Yards führten über sehr niedrige, nur zweieinhalb Fuss bzw. 76 cm hohe Hürden und verschwanden später wieder aus dem Programm, weil sie keine spezielle Technik erforderten und die Sprinter bevorteilten. Die frühen Hürden hatten rein gar nichts mit den modernen Kippführden zu tun; es waren fest im Boden verankerte Schafsgatter. (Auweia!, wenn man sich da das Knie anschlug...) Die Frauen liefen bis 1968 die 80 m Hürden, seither dürfen sie 100 m weit laufen. Warum nicht 110 m? Die Distanz zwischen den Hürden beträgt jetzt 8,50 m, bei den Männern 9,14 (10 Yards). Diese 64 cm mehr könnten von den meisten Frauen kaum im gleichen Schrittrhythmus gelaufen werden.

Der mit dem Hürdenlaufen verwandte 3000-m-Steeple-Wettbewerb ist in der heutigen Form eher eine neuere





Der Speer gehört zu den ältesten Wurfobjekten, die im Sport eingesetzt werden.

## Die ersten Hürden waren fest im Boden verankerte Schafsgatter.



Mit Ausnahme der Meile werden Weltrekorde heute nur noch auf metrischen Distanzen geführt.



Die Straddle-Technik wurde Ende der Sechzigerjahre vom Fosbury-Flop verdrängt.

Erfindung. Hindernisläufe gab es zwar schon in der Mitte des 19. Jahrhunderts, angeblich entstanden sie aus einer Wette von Oxforder Studenten nach dem Vorbild der Pferderennen; die Läufer bekamen sogar wie die Jockeys Ausgleichsgewichte. 1879 war der Hindernislauf Bestandteil der englischen Leichtathletik-Meisterschaften, im Programm der Olympischen Spiele war er 1900, 1904 und 1908, aber nicht über Hindernisse und Distanzen, die mit den heutigen vergleichbar wären. Das war erstmals an den Spielen 1920 in Amsterdam der Fall.

### Von der Frontalhocke zum Flop

Sprünge in die Höhe und in die Weite werden schon lange durchgeführt. Der erste Mensch, der die «magische Höhe» von sechs Fuss (1,83 m) übersprang, war der Engländer Marshall Jones Brooks im Jahre 1876; die 2,00 m fielen 36 Jahre später in Stanford (USA) durch den Amerikaner George Horine. Bereits 1865 wurden bei Wettkämpfen in England die Regeln formuliert, die auch heute noch gültig sind: Auf jeder Höhe sind drei Versuche erlaubt, nach einem Fehlversuch darf keine geringere, wohl aber eine grössere Höhe versucht werden und es muss mit einem Bein abgesprungen werden. Die Technik erfuhr im Laufe der Zeit viele Veränderungen: Zuerst war die Frontalhocke in Mode, dann der Schersprung, dann der Rollsprung und später der Straddle (Bauchwölzer); mit dieser Technik übersprang die DDR-Athletin Rosemarie Ackermann 1977 als erste Frau 2,00 m. Nachdem weiche Matten hinter der Latte ausgelegt wurden, war es möglich, andere Methoden zu entwickeln. Die auch heute noch praktizierte Sprungtechnik wurde vom Amerikaner Dick Fosbury entwickelt («Fosbury-Flop»), mit der dieser 1968 in Mexico-City Olympiagold gewann.

### Mit Schwunggewichten zu mehr Weite

Wer wie weit springen kann, hat die Menschen schon immer fasziniert. Schon im klassischen Altertum. Die Griechen hielten Schwunggewichte in den Händen, mit deren Hilfe sie die Flugphase verlängerten. Am Ende des 19. Jahrhunderts wurden erste 7-m-Sprünge registriert, 1935 (durch Jesse Owens) der erste über 8 m. Es war bereits im Jahre 1886, als der Absprungbalken eingeführt wurde, den auch heute noch viele Athleten verwünschen:

1,22 m lang und 20 cm breit – Abmessungen wie im Jahre 2012. Der Dreisprung fristete dagegen lange ein Mauerblümchendasein. Ein Dreispringer muss zuerst auf dem Bein landen, auf dem er abgesprungen ist und dann für den dritten Sprung auf das andere Bein wechseln.

### Schwingen und Klettern gleichzeitig

Von allen Sprungevents ist der Stabhochsprung zweifellos der spektakulärste, wohl auch der schwierigste. Der Ursprung geht auf kriegerische Auseinandersetzungen zurück, wo das Überwinden von kleineren Flüssen und anderen Hindernissen oft mithilfe von Stangen vor sich ging. Unter dem Einfluss von Johann Christoph Friedrich GutsMuths (Autor von «Gymnastik für die Jugend», 1793) wurde Stabhochsprung in Deutschland bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts praktiziert. Die Pioniere benützten lange, schwere Stangen, vornehmlich aus Esche oder Hickory- bzw. Nussbaumholz. Das Überqueren der Latte kam durch Schwingen und gleichzeitiges an der Stange nach oben Klettern zustande. Einer der bekanntesten «Kletterer» war ein Engländer namens Tom Ray, der 1888 mit dieser Technik 3,57 m schaffte.

Die Amerikaner übernahmen den Stabhochsprung bereits am Ende des 19. Jahrhunderts in ihren College-Meetings, untersagten aber den Griffwechsel bzw. das Nach-oben-Klettern – und legten damit den Grundstein für die Wettkampfform, wie wir sie heute kennen. Leistungssprünge wurden jeweils dann verzeichnet, wenn neue Materialien für die Stäbe entwickelt und eingesetzt wurden. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts lösten Bambusstäbe die Holzstäbe ab und damit wurde der Weltrekord bis auf 4,77 m (1942) verbessert. Mit den Aluminiumstäben wurden im Jahre 1957 4,82 m erreicht. Danach kam die Zeit der Fiberglasstäbe – und der Weltrekord stieg auf 5,00 m (1963), 5,70 m (1976) bis auf 6,00 m (1985) und schliesslich 6,14 m (Sergey Bubka 1994).

### Speer und Diskus – die ältesten Wurfobjekte

Kugelstossen und Diskuswerfen figurieren seit 1896 im olympischen Programm, Hammerwerfen seit 1900 und Speerwerfen seit 1908. Aber die ältesten Wurfobjekte, die im Sport eingesetzt wurden, sind Speer und Diskus. In

Kriegen und auf der Jagd wurden Speere von unseren archaischen Vorfahren eingesetzt. Als Sportgerät tauchten Speer und Diskus schon bei den antiken Olympischen Spielen auf, wo sie Teil des Mehrkampfes waren. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde Speerwerfen auf Distanz vor allem in Ungarn und Deutschland populär, es sind aber die Skandinavier, die als Pioniere der heutigen Leichtathletikdisziplin Speerwerfen gelten und das Gewicht (800 g) und die Länge (260–270 cm) festlegten. Einzige Anpassung im Laufe von über hundert Jahren: Die Distanz von der Speerspitze zum Schwerpunkt wurde im Jahre 1986 leicht verkürzt, weil der Weltrekord inzwischen bei 104,80 m stand (Uwe Hohn aus der DDR); nun sind Weiten von über 90 m sehr selten.

## Am Anfang des Hammerwerfens stand tatsächlich das Werfen eines Vorschlaghammers.

Diskuswerfen gilt als klassischste Wurfdisziplin und ist in vielen Illustrationen und Beschreibungen aus der Antike überliefert. Berühmt ist vor allem der «Discobolus von Myros», die Skulptur, die im 5. Jahrhundert v. Chr. fertiggestellt wurde. Ein Diskus bestand damals aus Stein, hatte einen Durchmesser von etwa 28 cm und war rund 7 kg schwer. Seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit wiegt er (für Männer) 2 kg, bei einem Durchmesser von 22 cm.

Auch das Kugelstossen hat Tradition. Wie die meisten Events, bei denen es darum ging, Kraft und Stärke unter Beweis zu stellen, entstand es im Rahmen von schottischen und irischen Volksfesten. In der Mitte des 19. Jahrhunderts begann das Kugelstossen langsam die heutigen

Formen anzunehmen. Die 16 Pfund (7,257 kg) schwere Eisenkugel tauchte zu der Zeit auf, wurde zuerst aber aus einem Viereck gestossen, bevor Ende des 19. Jahrhunderts der immer noch gültige Wurf mit einem Durchmesser von 7 Fuss (2,13 m) kam.

Am Anfang des Hammerwerfens stand tatsächlich das Werfen eines Vorschlaghammers. Es waren die Amerikaner, die 1887 die neuen Regeln festlegten: Handgriff, 4 Fuss langer, 3 mm dicker Verbindungsdraht und eine 16 Pfund schwere Stahlkugel. Die Bestimmungen wurden später vom internationalen Leichtathletikverband übernommen und seither – ausser ein paar Details – nicht mehr verändert. Man sieht: Die Leichtathletik ist tatsächlich eine uralte Dame.

### Die Leichtathletik braucht neue Impulse

Zu den Zeiten eines Edwin Moses, Sebastian Coe oder Sergey Bubka hatte die Leichtathletik einen sehr hohen Stellenwert. Viele der Topstars waren Europäer, die Identifikation mit den Athleten war gross. Das ist vorbei. Die Sportart, die mehr Mitgliedverbände hat als der Fussball-Weltverband FIFA, braucht dringend neue Impulse.

Die Diamond League mit 14 Meetings und 32 Disziplinsiegern ist aufgeblasen und in der jetzigen Form uninteressant. Bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften wird um 47 Goldmedaillen gekämpft. Die Leichtathletik ist so komplex und umfangreich wie keine andere Sportart. Es handelt sich eigentlich um eine Ansammlung von vielen einzelnen Sportarten. Das Kugelstossen der Männer hat mit einem 5000-m-Lauf etwa gleich viel zu tun wie Boxen mit der Rhythmischen Gymnastik.

Nur wenige Zuschauer bringen das nötige Fachwissen mit; sie müssen daher emotional eingefangen werden. Mit einer attraktiven Präsentation im Stadion, Einspielungen an Grossbildschirmen, einer Form von Starkult, Interviews usw. Und mit einfachen Regeln. Das beste Beispiel, was damit eben nicht gemeint ist: der Zehnkampf. Wenn die Könige der Leichtathleten nach zwei Tagen neun Disziplinen hinter sich haben, dann trennen sie nur noch die 1500 m vom Ziel. Das ist eine letzte gewaltige Anstrengung – aber





FOTO: IMAGO

**Erfolgsrezept:**  
Die Penn Relays in Philadelphia mobilisieren mit verschiedensten Staffelformen 50 000 Zuschauer.

68

nicht nur für die Athleten, sondern auch für die Zuschauer. Denn kaum jemand weiss beim Einlauf, wer die Medaillen gewonnen hat.

Es braucht einschneidende Massnahmen, um die Attraktivität zu erhöhen. Und auch neue Wettkampfformen. Hinzu kommt: Die Leichtathletik muss vermehrt zu den Leuten gehen, wenn das Publikum nicht mehr ins Stadion kommt. Grosse Sprünge brauchen nur wenig Platz, wie Stabhochspringen in Einkaufszentren und Fussgängerzonen zeigt. Selbst Kugelstossen oder Kurzstreckenläufe lassen sich in Innenstädte verlegen.

**Staffelrennen sind immer attraktiv**

Innerhalb eines Meetings wie bei Weltklasse Zürich, das in eine Serie eingebunden ist, sind grössere Innovationen kaum möglich. Aber es gibt durchaus Beispiele, wie die Leichtathletik auch anders funktioniert. Bei den Penn Relays etwa, einer mehrere Tage dauernden Veranstaltung in Philadelphia, die erstmals 1895 ausgetragen wurde und mehr als 15 000 Teilnehmer und am Finaltag 50 000 Zuschauer mobilisiert, stehen die Staffeln seit jeher im Mittelpunkt. Und zwar nicht bloss die traditionellen über 4 x 100 m und 4 x 400 m, sondern auch ein sogenanntes «Sprint Medley» über 200 m, 200 m, 400 m und 800 m und ein «Distance Medley» über 1200 m, 400 m, 800 m und 1600 m. Dabei kommt es oft auch zu Vergleichen zwischen amerikanischen Teams und dem «Rest der Welt».

Ein anderes Beispiel: In Wien kam es im März 2011 auf der Halbmarathondistanz zu einem attraktiven Verfolgerrennen: Die Elite-Marathonläufer erhielten zwei Minuten Vorsprung und wurden von Haile Gebrselassie gejagt, der die halbe Strecke lief. Oder: Im deutschen Schenefeld findet der sogenannte «Runningman» statt, ein Läufer-Dreikampf, bei dem zuerst über 100 m und 1000 m gelaufen wird und zum Schluss nach Handicapformel noch über 10 000 m. Auch Speerwerfen mit der linken und der rechten Hand hat es schon einmal gegeben. Der letzte Weltrekord, den die IAAF anerkannte, waren insgesamt 114,28 m (61,81 m mit der rechten und 52,47 m mit der linken Hand), realisiert von einem Schweden namens Inge Häckner im Jahre 1917.

Die Leichtathletik ist als Sportart mit den durchtrainierten Körpern der Protagonisten, die in Zeitlupe ihre ganze Ästhetik und Dynamik entfalten, enorm telegen und bietet weit mehr als Spitzensport im Stadion. Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft sind Grundelemente jeder sportlichen Betätigung, und mit Jogging und Walking spielt die olympische Kernsportart auch eine zentrale Rolle für die Gesundheit und als Breitensport. Dennoch braucht es innovative und neue Formate, wie die Leute den Zugang zur Leichtathletik auch in den kommenden Jahren neu erhalten oder zumindest aufrechterhalten können. **F**

**Die Meinung von Christian Belz**

**«ES BRAUCHT EINE STRAFUNG DES TITELANGEBOTS»**

Christian Belz (37), in den letzten 15 Jahren neben Viktor Röthlin der erfolgreichste Langstreckenläufer der Schweiz, arbeitete bis im Frühjahr 2012 als Sportökonom am Bundesamt für Sport und beschäftigte sich da unter anderem mit der Zukunft der Leichtathletik. Seine Meinung zur aktuellen Situation:

«Die Leichtathletik ist an Olympischen Spielen bei den Zuschauern die beliebteste Sportart. Doch bereits Weltmeisterschaften werden nicht mehr automatisch vom öffentlich-rechtlichen TV übertragen. In der Leichtathletik ist das Angebot an Titeln in den letzten Jahren massiv ausgebaut worden. Neben der Verkürzung des Durchführungsrythmus zum

Beispiel der Weltmeisterschaften von vier auf zwei Jahre wurden verschiedene neue Meisterschaften eingeführt, so die Cross-EM und die Halbmarathon-WM. Die Folge davon: Der Wert des einzelnen Titels wird verwässert. Es braucht deshalb eine Straffung des Titelangebots – und auch der Meetings. Eine erfolgreiche Weltcupserie analog dem Weltcup im Wintersport fehlt in der Leichtathletik. Die besten vier bis sechs Meetings sollten während 90 Minuten mit einer limitierten Anzahl Disziplinen und einem begrenzten Teilnehmerfeld eine Serie analog des Weltcups in anderen Sportarten bilden. In einem Final würden ein Gesamtsieger und eine Gesamtsiegerin erkoren. Die Zuschauer wollen Stars und Seriensieger sehen, denn der TV-Zuschauer

kann sich nicht beliebig viele Namen merken. Neben der Berichterstattung im Print und TV sollten die Meetings vermehrt auch live im Internet übertragen werden. Es gilt, das Identifikationspotenzial der Leichtathletik besser zu nutzen. Dazu könnte – wie in den meisten erfolgreichen Sportarten selbstverständlich – zum «Nationenkonzept» zurückgekehrt werden. Der Haupt-TV-Markt für die Leichtathletik ist nach wie vor Europa. Europäische Stars sind deshalb sehr wichtig. Und im Hinblick auf die Europameisterschaften 2014 in Zürich sind heimische Stars als Zugpferde zentral.»



FOTO: ANDREAS GONSETH



SWISS ENGINEERED



**TESTSIEGER\***

Im Vergleich mit Nike Tech Tights, Mizuno Performance Long Leg Tights, 2XU Thermal Compression Tights, Salomon EVO III Tight, Accapi Nexus Pro Trousers, Ronhill Advance Contour Tight und Aspiration Tight, Brooks Infinity Tights und Craft Performance Run Tight.

**Migidio Bourifa**  
Marathonbestzeit von 2:09:07 und schnellster Europäer beim New York Marathon 2009.



**2011 X-BIONIC® DIE INNOVATIVSTE MARKE DES JAHRES**  
"Der Plus X Award ist der weltgrößte Technologie-, Sport- und Lifestyle-Wettbewerb. Fachjournalisten und Branchen-Persönlichkeiten entscheiden, wer die innovativste Marke mit den innovativsten Produkten ist. Ihr Urteil: X-BIONIC® ist der Innovations-Weltmeister 2011."

THE NEXT GENERATION OF POWER!



**X-BIONIC® POWER T-SHIRT GRATIS\***  
Im Wert von CHF 119,- (UVP)  
Erhältlich in lime oder anthracite



**Angebot für Runner + Biker zum Saison-Auftakt**  
Gültig vom 05.04. – 30.06.2012

\*Kaufen Sie X-BIONIC® Produkte im Wert von mindestens CHF 199,- und erbringen Sie den Nachweis, dass Sie ein echter Runner oder Biker sind und Sie erhalten ein revolutionäres X-BIONIC® Power T-Shirt – ausgezeichnet mit dem Eurobike Award 2011 – gratis!

Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen unter:  
<http://swiss-fit4life.x-bionic.com>

**\*"BEST HIGH PERFORMANCE PRODUCT."**

Das Urteil der Tester:  
„X-BIONIC® Running Pants: You get what you pay for.“

Athletics Weekly 13/01/2011  
Führendes britisches Leichtathletik-Magazin



© 2012 X-Technology Swiss R&D AG

Vertrieb: Fuchs Movesa AG  
5242 Lupfig (Switzerland)  
[www.fuchs-movesa.ch](http://www.fuchs-movesa.ch)

Besuchen Sie uns auf Facebook  
<http://www.facebook.com/xbionic>

Eine Wissenschaft ist nur so gut, wie Ihre Beweise.  
Siehe Film:  
[www.sportscience-laboratories.com](http://www.sportscience-laboratories.com) | [www.x-bionic.com](http://www.x-bionic.com)

