

Der Start beim Mittel- und Langstreckenlauf

Ein Beitrag für Läufer, Trainer und Kampfrichter

Viel wird nachgedacht über Training: über Häufigkeiten, Umfänge, Intensitäten, Streckenlängen, über Lactatbildung und Lactatabbau, über Belastungsverträglichkeit und manchmal sogar auch über die Lauftechnik. Viele Überlegungen gibt es auch zur Wettkampfplanung: über welche Strecke soll gestartet werden, wann und wo. Vernachlässigt wird dabei häufig: **WIE wird gestartet?**

Zwei Beobachtungen stehen im Mittelpunkt der nachstehenden Überlegungen

Häufig wird viel zu schnell losgerannt

Manchmal kommt es am Start zum Gedrängel, selten auch zu Stürzen

Athleten sollten wissen (und müssen daher lernen): das Rennen beginnt mit dem Start. Der Start erfordert volle Konzentration – wie beim Sprint. Aber, im Gegensatz zum Sprint:

Mittel- und Langstreckenwettbewerbe werden nicht am Start gewonnen, aber oft werden sie dort verloren!

Überlegungen zum Geschwindigkeitsverlauf

Ein ökonomisch optimales Rennen erfordert einen möglichst gleichmäßigen Geschwindigkeitsverlauf. Über 800m kann es, bei sehr gut trainierten Athletinnen und Athleten, die über ein hohes Kraftpotential verfügen und es gelernt haben, hohe Übersäuerung zu ertragen, auch gute Wettkampfergebnisse geben, wenn die erste Runde etwas schneller ist als die zweite. Auf den Langstrecken kommt es häufiger zu guten Ergebnissen, wenn die zweite Streckenhälfte schneller ist als die erste. Grundsätzlich wird aber bei Schülern und Jugendlichen durch ein zu schnelles Anfangstempo oft das ganze Rennen „kaputt gemacht“.

Ein typischer (negativer) Rennverlauf (800m, Jugend oder Junioren, Zielzeit 1:54 min):

- a) Es beginnt mit einem Start, der fast sprintähnlich beginnt, mit einer 200-m-Durchgangszeit von 25,5 – 26 sec – das ergibt, wenn gleichmäßig weiter gelaufen würde, eine Zeit von 1:42 min bis 1:44 min – also Weltspitze!
- b) Die Athleten merken, dass sie viel zu schnell sind (oder es wird ihnen zugerufen...) und sie werden erheblich langsamer; an der 400m-Marke laufen sie mit einer Durchgangszeit von ca. 55,5 sec durch. Das zweite Viertel wurde also in 29,5 bis 30 sec absolviert. Eine Durchgangszeit von 55,5 sec würde bei gleichmäßigem Tempo immer noch zu einer Zeit von 1:51 min führen – aber eben nur, wenn gleichmäßig gelaufen wird!
- c) Trotz des langsameren zweiten 200-m-Abschnitts spüren die Athleten nun die Übersäuerung, die aus dem viel zu hohen Anfangstempo resultiert; außerdem denken sie bereits daran, dass sie für den „Spurt“ Reserven benötigen. Das führt zu einer weiteren Reduzierung der Geschwindigkeit – der nächste Abschnitt wird in ca. 31 sec durchlaufen, Durchgangszeit bei 600m also 1:26,5 min (86,5 sec).
- d) Jetzt trennt sich die Spreu vom Weizen:

Die besser (ausdauertrainierten) Läufer kämpfen immer noch gegen die hohe Ermüdung an, die aus dem zu schnellen Startabschnitt stammt, können, wenn sie über ausreichend Kraftpotential und Willenskraft verfügen, sogar noch einmal ein wenig mobilisieren – Sie erreichen das Ziel nach einem Schlussabschnitt, der zwischen 29 und 30 sec durchlaufen wird, in 1:55,5 min bis 1:56,5 min – Ziel verfehlt.

Die anderen werden immer mehr Opfer des zu schnellen Starts, sie kämpfen sich durch bis ins Ziel (oder steigen aus, manchmal 80m bis 100m vor dem Ziel), können aber keinesfalls ihre Geschwindigkeit noch einmal steigern. Endzeit also im günstigsten Fall 1:57,5 min – Ziel weit verfehlt!

Derartige Rennverläufe konnten wir in den letzten Wochen immer wieder beobachten, bei Förderwettkämpfen und Meisterschaften, bei Junioren, A-Jugend und B-Jugend.

Immer dieselbe Ursache: viel zu hohes Anfangstempo

Immer dasselbe Ergebnis: Enttäuschung über das verpasste Leistungsziel

Dabei ist die „richtige“ Lösung so einfach: die Athleten müssen am Start wissen, was sie wollen! „Was will ich“ ist in allen Lebenslagen die entscheidende Frage, die zuerst richtig beantwortet sein muss, bevor ich mit dem Handeln beginne! Am Start muss ich wissen, welche Geschwindigkeit ich für ein optimales Ergebnis benötige – und ich muss wissen, dass halbe und ganze Sekunden pro 100m im Streckenverlauf zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen führen:

Durchschnittsgeschwindigkeit je 100m	Resultat		
	400m	800m	1500m
13,0 sec	52,0 sec	1:44,0 min	
14,0 sec	56,0 sec	1:52,0 min	3:30,0 min
14,5 sec	58,0 sec	1:56,0 min	3:37,5 min
15,0 sec	60,0 sec	2:00,0 min	3:45,0 min
15,5 sec	62,0 sec	2:04,0 min	3:52,5 min
16,0 sec	64,0 sec	2:08,0 min	4:00,0 min

Ich will 800m laufen – also starte ich nicht wie ein 400-m-Läufer.

Ich will 1500m laufen – also starte ich nicht wie ein 800-m-Läufer.

Für (sehr) schnelle 1500-m-Zeiten benötige ich ein, bezogen auf meine „Sprintqualitäten“, relativ langsames Anfangstempo: nicht losrennen, sondern kontrolliert, bewusst starten heißt die richtige Devise.

I. Überlegungen zum Start – auch für Starter, Startordner u.a.

Wenn das „richtige“ Anfangstempo relativ niedrig ist, warum rennen die Athleten dann häufig zu schnell los? Nehmen wir als erste, einfache, Antwort an: sie haben sich einfach nicht richtig auf die zu laufende Strecke eingestellt („denn sie wissen nicht, was sie tun“), dann benötigen wir als Konsequenz daraus die Erziehung („Taktische Einstellung“): Du musst wissen, was Du willst, für welche Strecke Du am Start stehst, wie die ersten 100m, 200m gelaufen werden müssen.

Es gibt aber noch eine andere **typische Fehlerquelle: die Startaufstellung**. Beim 800-m-Lauf wird gewöhnlich in Bahnen gestartet, der Start von der Evolvente ist die große Ausnahme. Dann geschieht regelmäßig, dass zu schnell angelaufen wird, weil jeder beim Verlassen der Bahn nach ca. 100m eine „günstige Position“ einnehmen will. Das führt zu kurioseem Rennverhalten: weil alle glauben, das Laufen an zweiter oder dritter Stelle ist günstig („Du musst Kontakt zur Spitze haben“), laufen oft alle (viel) zu

schnell an. Bei diesen Rennen wäre es richtig, bequem, ohne sich in das Drängeln und manchmal sogar Stoßen zwischen 100 und 150m zu begeben, an letzter Stelle auf die Gerade einzubiegen, abzuwarten, bis das Tempo sich beruhigt und dann, ohne die Übersäuerung, die inzwischen die Gegner beeinträchtigt, die vordere Position zu erlaufen. Nur muss ich dies dann natürlich auch aktiv selber in die Hand nehmen.

Beim 1500-m-Lauf (und bei den Langstrecken, aber natürlich auch schon beim 1000-m-Lauf, also bei allen Läufen, die von der Evolvente gestartet werden) entscheidet oft schon die Aufstellung der Läufer, ob ein Start gelingt. Um Drängeln und Stürze zu vermeiden, sollten die nachstehenden Regeln beachtet werden:

- ⇒ Wenn der Start nicht direkt auf der Geraden liegt, sondern noch im Ausgang der Kurve, sollte bei der Startaufstellung die Innenbahn frei bleiben!
Viele Läufer drängen (fälschlich und dummerweise) direkt am Start nach innen. Beim Start am Anfang einer Geraden (z.B. über 1500m) sollte man aber so lange wie möglich „geradeaus“ laufen! Manchmal liegt aber auch der 1500-m-Start noch im Ausgang der Kurve; wenn die Innenbahn besetzt würde, laufen die auf den Positionen zwei, drei, vier stehenden Athleten den innen Startenden vor die Füße – das wird vermieden, wenn die Innenbahn am Start frei bleibt.
- ⇒ Grundsätzlich müssen die Startordner darauf achten, dass die Läufer am Start nicht zu eng aufgestellt werden; auf keinen Fall mehr als zwei Läufer pro Bahn kann als Faustregel gelten.
- ⇒ Damit die stärkeren Läufer nicht durch leistungsschwächere behindert werden, ist es besser, die stärksten nach außen zu stellen! Sie können dann den „langen Weg“ zur Innenbahn wählen, und müssen sich nicht gegen die zu schnell Startenden auf den ersten 50 Metern durchsetzen, um im Vorderfeld laufen zu können.
- ⇒ Bei größeren Teilnehmerfeldern müssen die Läufer immer in zwei Startreihen aufgestellt werden – und die stärkeren Läufer gehören in die erste Reihe!
Am sichersten wird das gewährleistet, wenn bereits im Wettkampfbüro eine entsprechende Laufliste an den Startordner bzw. Starter heraus gegeben wird.
Besonders günstig ist es natürlich, wenn ich zwei Startlinien nutzen kann, wie es bei internationalen Sportfesten häufig zu sehen ist und wie wir es auch in Regensburg nutzen.
- ⇒ Und sicher ist es zusätzlich hilfreich, wenn die Läufer unmittelbar vor dem Start noch einmal darauf hin gewiesen werden, dass sie $3\frac{3}{4}$, $7\frac{1}{2}$ oder $12\frac{1}{2}$ Runden zu laufen haben, dass diese Rennen nicht am Start entschieden werden – aber bereits am Start verloren werden können, wenn durch unfaires oder übereifriges Drängeln Stürze herbei geführt werden. Das kann natürlich auch bei ganz kleinen Startfeldern geschehen; deshalb muss neben allen anderen Maßnahmen den Läufern auch klar gemacht werden, dass bei allem Wettkampf-Eifer die Fairness gerade am Start erforderlich ist, damit der Gegner nicht zum Feind wird.

Wenn wir das alles beachten, wird es auch bei großen Teilnehmerfeldern nicht mehr Startprobleme geben als bei kleinen, überschaubaren. Große Felder haben aber gleich mehrere Vorteile: die Konkurrenz wird „dichter“, die leistungsschwächeren Läufer profitieren von der Konkurrenz, meist kommt mehr Stimmung auf, die Veranstaltungen dauern nicht noch länger als ohnehin notwendig. Das sollte uns schon etwas mehr Aufmerksamkeit für die ersten Sekunden wert sein – auch wenn die Entscheidung erst nach Minuten fällt!