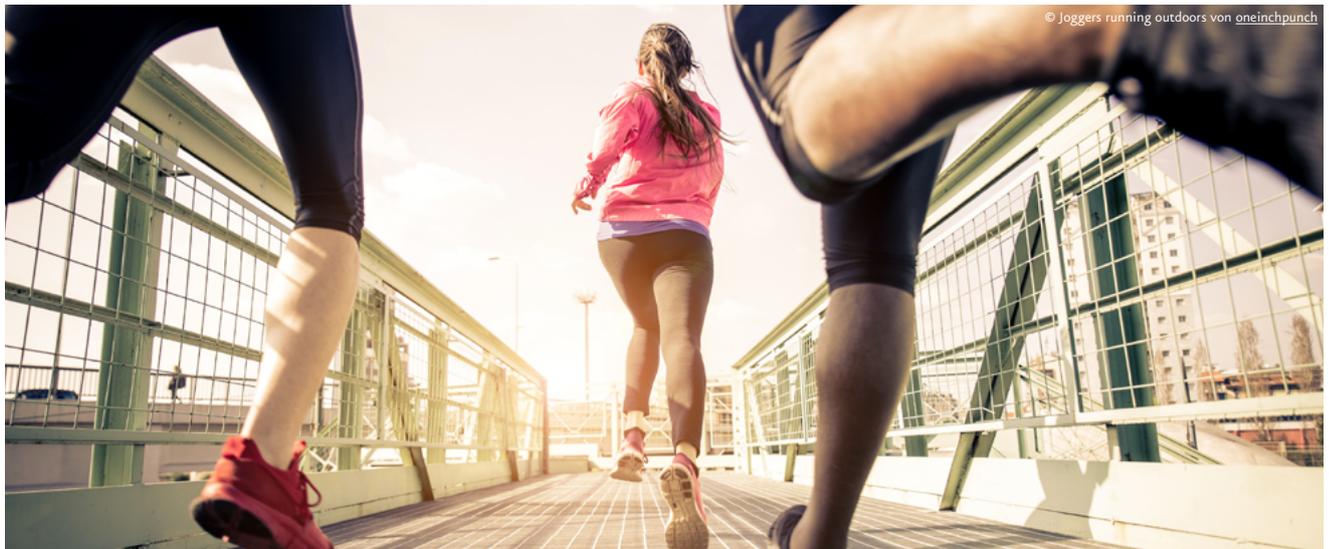




Was ist „Jogging“?



© Joggers running outdoors von oneinchpunch

Der Begriff „Jogging“ wurde erstmals im 16. Jahrhundert in England für „Rennen mit sanftem Tempo“ gebraucht. So fordert die widerspenstige Katharina im 3. Akt von William Shakespeares Lustspiel „Der Widerspenstigen Zähmung“ ihren Verehrer Petruccio mit dem Satz „you may be jogging while your boots are green“ zum Verschwinden auf. 1884 bezeichnete der Australier Rolf Boldrewood in seinem Roman „My run home“ seine allmorgendliche Lauf-tour als „morning jog“.

Bereits 1935 empfahl Arthur F. H. Newton in seinem Buch „Running“ ein langsames Training in sachtem Tempo mit allmählicher Steigerung. Nach Beobachtung der hohen aeroben Laufumfänge australischer Aborigines griff der exzentrische australische Trainer Percy Wells Cerutti (u. a. die 1500m-Legende Herbert Elliott war Ceruttys Schüler) Ende der 1940er-Jahre Newtons Konzept auf, als er neben Sanddünenläufen im Grundlagentraining aerobe Laufumfänge bis 90 km je Lauf praktizierte. Für Cerutti war der Ausdauerlauf Teil eines naturnahen, zurückgezogenen und von Konsumverzicht geprägten Lebensstils, den er stotisch (aus „stoisch“ und „spartanisch“ zusammengesetzt) nannte.

Große Verbreitung fand der Begriff „Jogging“ ab Mitte der 1950er – 1960er-Jahre durch den neuseeländischen Lauf-trainer Arthur Leslie Lydiard, der als Begründer der welt-

weiten Ausdauerlaufbewegung und als einer der bedeutendsten Lauftrainer des 20. Jahrhunderts gilt. Zu dieser Zeit dominierten geprägt u. a. durch Emil Zatopek geprägte Intervalltrainingsformen den Mittel- und Langstreckenlauf. Lydiard vertrat mit seinem Konzept des ruhigen gleichmäßigen aeroben Langzeittrainings (*Trainingsumfang bis zu 160 km/Woche*) einen damals völlig neuen Ansatz.

Zusammen mit dem Bürgermeister von Auckland und den Kardiologen Dr. Noel Roydhouse und Dr. Jack Sinclair gründete Lydiard die erste Gruppe „Jogger“, die sich als „Auckland Joggers Club“ jeden Sonntag zu langen langsamen aeroben Ausdauerläufen im Cornwall Park Aucklands auf der Südsinsel Neuseelands trafen.

Lydiard vertrat mit seinem Konzept des „Redetempos“ (= „Laufen ohne zu schnaufen“) die Atemfrequenz als Steuerungsparameter für die Laufgeschwindigkeit: Der Läufer sollte seine Laufgeschwindigkeit so wählen, dass seine Atemfrequenz ihm ohne Kurzatmigkeit das Führen eines Gesprächs mit einem Laufpartner gestattete. Insbesondere Untrainierte und Laufeinsteiger warnte er eindringlich vor „Wettläufen“ und einem zu hohem Lauftempo, da dies irreversible Schäden anrichten könne. Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, dass die Fähigkeit, bequem ganze Sätze ohne Unterbrechung durch Kurzatmigkeit



Sportmedizin für Laufsportler

42 TIPPS

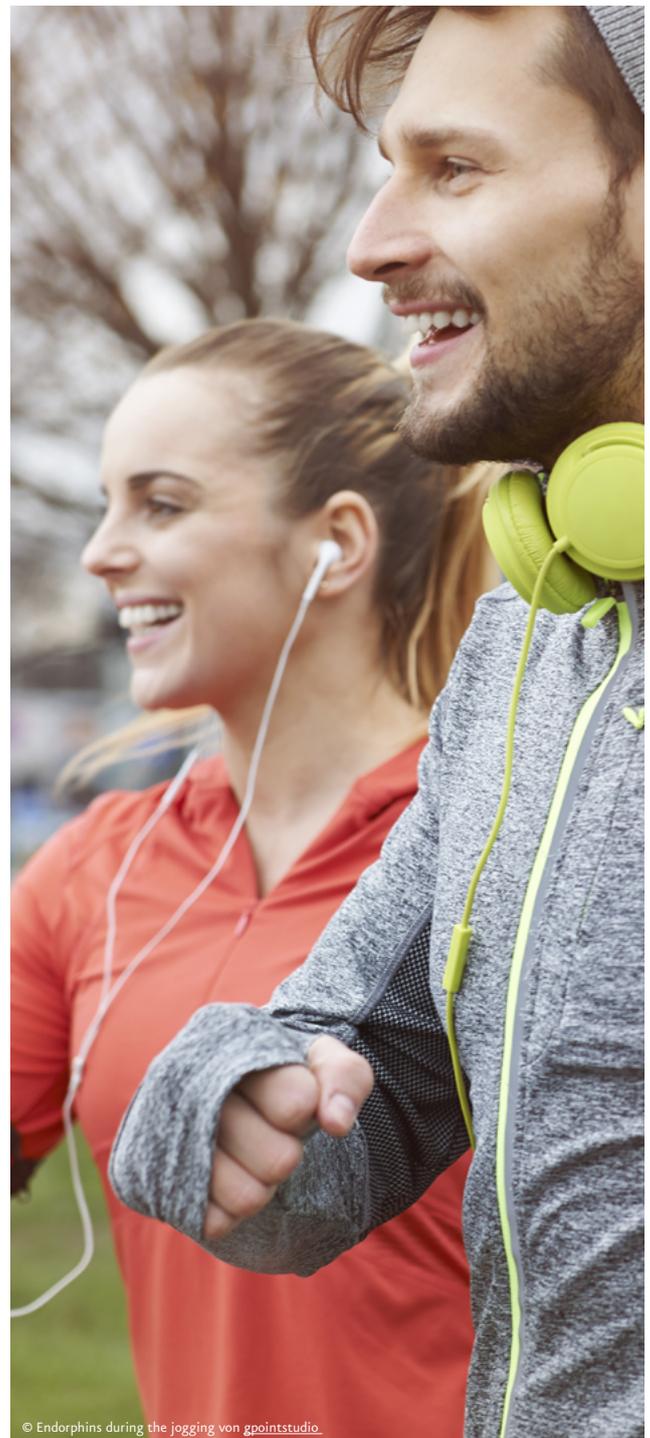
für 42 Kilometer



sprechen zu können, ein sicherer Indikator für ein aerobes Training unterhalb der ersten ventilatorischen/laktatbasierten Schwelle (Trainingszone 1) ist. Die Weltspitze in allen Langzeitausdauersportarten trainiert 80 % ihres jährlichen Trainingsumfangs in Trainingszone 1. „Laufen ohne zu schnaufen“ ist ein sicherer Weg, das „schwarze Loch der Trainingsintensität“ (Trainingszone 2) zu meiden.

Im Dezember 1962 wurde der 51-jährige US-Leichtathletiktrainer Bill Bowermann (er entwarf später als Schuhkonstrukteur und Mitbegründer des Sportartikel-Weltkonzerns Nike den ersten Laufschuh [Modell „Tailwind“] mit Gasgemischdämpfung in der Zwischensohle) bei einem Besuch der Laufgruppe Lydiards im Cornwall Park vom 73-jährigen Andrew Steedman, der drei Herzinfarkte erlitten hatte, bevor er sich im Auckland Joggers Club dem langen langsamen Grundlagenausdauertraining widmete, überrundet. Bowermann – zuvor ein Verfechter von 400 m-Intervallen – änderte seine Trainingsgewohnheiten radikal und brachte das „Jogging“ in die USA. 1966 verfasste Bowermann mit dem Kardiologen Dr. Waldo Harris „Jogging. A Physical Fitness Programme for all ages“, das sich millionenfach verkaufte und zusammen mit Dr. Kenneth Coopers Buch „Aerobics“ (deutscher Titel: „Bewegungstraining“) von 1968 die Joggingwelle in den USA und mit kurzer Verzögerung in Europa in Gang setzte. Beide proklamierten hohe Laufumfänge bei niedriger Laufgeschwindigkeit.

1977 machte „Das komplette Buch vom Laufen“ den Sachbuchautor James Fuller Fixx zum weltweiten Bestsellerautor und Pionier der weltweiten Fitnessrevolution der 1970er-Jahre: Sein Weg vom 110 kg schweren 35-jährigen Raucher (1967) zum < 80 kg schweren nichtrauchenden mehrfachen Marathonläufer machte ihn zu einer glaubhaften Identifikationsfigur für die gesundheitlichen Effekte eines regelmäßigen aeroben Ausdauerlaufes. Tragischerweise verstarb James Fuller Fixx am 20. Juli 1984 52-jährig während seines Lauftrainings an einem tödlichen Herzinfarkt. Nach Ausführungen von Dr. Kenneth Cooper ergaben die gesundheitliche Vorgeschichte und die Obduktion eine tödliche Kombination von gesundheitlichen Risikofaktoren: koronare Dreifäßerkrankung nach jahrzehntelangem Übergewicht und Nikotingenuss, angeborene Herzvergrößerung [hypertrophe Kardiomyopathie], familiäre



© Endorphins during the jogging von zpointstudio.



Belastung [Fixx' Vater verstarb 43-jährig an einem tödlichen Herzinfarkt], ein stressbetonter Beruf in Kombination mit zwei Scheidungen in kurzer Zeit. Alle diese Faktoren werden in der heutigen Zeit durch eine Sporttauglichkeitsuntersuchung erfasst.

2009 belegten Espen Tønnessen und Kerry Stephen Seiler aus Trondheim in der Analyse von über 15 000 Trainingseinheiten der Weltmeister und Olympiasieger in drei Ausdauersportarten (Langstreckenlauf, Skilanglauf, Orientierungslauf), dass diese 80 % Ihres Trainings aerob in der Trainingszone 1 unterhalb der ersten ventilatorischen/laktatbasierten Schwelle absolvieren. Es folgten Publikation, die zeigten, dass hohe Trainingsumfänge oberhalb dieser Schwelle bei Ausdauersportlern zu Stagnation oder Verschlechterung der Ausdauerleistungsfähigkeit führen können [Trainingszone 2 = „black hole of training intensity“]. Die derzeitige Studienlage belegt, dass - unabhängig von der ausgeübten Ausdauersportart - aerobes Training in der Trainingszone 1 unterhalb der ersten ventilatorischen/laktatbasierten Schwelle (= „Laufen ohne zu schnaufen“) etwa 80 % der jährlichen Trainingsumfänge der Weltspitze in allen Langzeitausdauersportarten (Tour de France Radsport, Iron Man Triathlon, Marathonläufer, Ruderer, Skilanglauf etc.) ausmacht.



Fazit: „Die Weltspitze joggt!“

Zusammenfassung für die Trainingspraxis:

- Dennis Bramble und Daniel Lieberman definieren „Ausdauerlauf“ (ER = endurance running) als „kilometerlange Läufe über ausgedehnte Zeiträume unter aerober Energiebereitstellung“.
- Arthur Lydiard definierte „Jogging“ als langes langsames Laufen mit „Redetempo“. Aktuelle Publikationen zur Sprechfähigkeit unter Trainingsbelastung („Talk-Test“) belegen, dass diese Trainingsintensität auf aerober Energiebereitstellung basiert und damit unterhalb der ersten ventilatorischen oder laktatbasierten Schwelle liegt (Trainingszone 1).
- Als international wissenschaftlich etabliert gilt die Definition von „LSD“ (long slow distance training) als aerobes Training unterhalb des Anstiegs der Laktatwerte im Blut (< der ersten ventilatorischen oder laktatbasierten Schwelle); eine andere Bezeichnung ist „HVT“ (hochvolumiges Training).

Jogging = Ausdauerlauf (endurance running) = LSD (long slow distance training) = „Laufen ohne zu Schnaufen“ = Trainingszone 1 = aerobes Training = Training unterhalb der ersten ventilatorischen oder laktatbasierten Schwelle

Dr. med. Ralph Schomaker, ZFS | Zentrum für Sportmedizin, Rennarzt Volksbank Münster Marathon



Dr. med. Ralph Schomaker

gehört als Rennarzt seit 2007 zum Orgateam des Volksbank Münster Marathons und ist für die sportorthopädische und notfallmedizinische Seite der Marathons verantwortlich.

Er ist Experte für orthopädische und sportmedizinische Fragestellungen des Laufsportlers und berät Laufsportler aller Altersgruppen vom Einsteiger bis zum Leistungssportler im ZFS-Zentrum für Sportmedizin (www.zfs-muenster.de). Das ZFS-Team aus Sportmedizinern und Trainingswissenschaftlern führt sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und Leistungsdiagnostiken für Ausdauersportler durch, die von vielen Krankenkassen bezuschusst werden.

Exklusiv auf der Website des Volksbank Münster Marathons gibt er Einblicke in die bevorstehende vollständig überarbeitete Neuauflage seines Laufbuches „42 Tipps für 42 Kilometer – Sportmedizin für Laufsportler“ und nimmt zu häufigen Fragestellungen aus seiner laufmedizinischen Sprechstunde Stellung.

(Diese Tipps dienen der orientierenden Information und ersetzen keinesfalls eine ärztliche Untersuchung und individuelle befundbezogene Beratung.)