

Mein Master-Trainer aus Neuseeland

ARTHUR LYDIARD Ich hatte in meiner Jugend als neuseeländischer Läufer das Glück, noch persönlich von dem großen Meister Arthur Lydiard (1917–2004) trainiert zu werden. WIM LUIJPERS

Seit damals begleitet mich seine Trainingsphilosophie und noch heute, drei Jahrzehnte später, habe ich oft bei meinen Läufen in freier Natur seine motivierende Stimme im Ohr.

Als Arthur Lydiard im Jahr 1945 zu laufen begann, fand er kaum Informationsmaterial über das Laufen als Sportart oder speziell dem Marathontraining. Es gab weder Bücher noch Trainer, die ihm weiterhelfen konnten, ein besserer und schnellerer Marathon-Läufer zu werden. Es blieb ihm also nichts anderes übrig, als an sich selbst zu experimentieren – und er war zu seiner Zeit sicherlich einer der besten Langstreckenläufer Neuseelands. Lydiard fand als einer der ersten Läufer schnell heraus, dass man entweder zu schnell oder zu langsam trainieren konnte, die Laufeinheiten zu lang oder zu kurz sein konnten und dass alles großen Einfluss auf die Wettkampfergebnisse ausübten.

STEADY STATE

Aufgrund dieser Erkenntnisse entwickelte er eine Trainingsmethode die es zuvor nie gegeben hatte: „Steady State“. So nannte er das Ausdauertraining, das man im Bereich von 70–100% der maximalen aeroben Kapazität absolvieren sollte. Seine Landsleute schüttelten nur den Kopf, wenn Lydiard sich einfach ein paar Jungs aus seiner Nachbarschaft auf seine langen Trainingsläufe mitnahm. 160 Ki-

lometer regelmäßig wöchentlich zu laufen, wäre schlicht und einfach Suizid, meinte der Rest der laufenden Bevölkerung.

Aber wie durch ein Wunder transformierte diese neue, damals einzigartige Art des Trainings, diese einfachen Jungs von der Straße nebenan. Sie dominierten in kürzester Zeit alle Mittel- und Langstreckenläufe und gewannen alle neuseeländischen Titel. Sie heckten sogar vor jedem Wettkampf untereinander aus, wer welche Titel erlaufen würde. Und es funktionierte – immer!

Was in Neuseeland durch Arthur Lydiard als Experiment begann, raste über die ganze Welt. Als 1960 bei den Olympischen Spielen in Rom der damals noch gänzlich unbekannt 22-jährige Peter Snell die 800-m-Goldmedaille gewann und gleich danach Murray Halberg die 5.000 m, war die neuseeländische Sensation perfekt. Und als Draufgabe holte Barry Magee noch Marathon-Bronze.

NEUE ÄRA

Nun wollte alle Welt wissen, was war das große Kiwi-Geheimnis? Und wenn Lydiard antwortete: „Ganz einfach, lauf gezielt 160 Kilometer in der Woche“, fielen alle vom Hocker. Einen derartigen Trainingsumfang für einen 800-m-Läufer hat es vor Snell noch nie gegeben. Vier Jahre später in Tokio gewann Snell

neuerlich die 800 Meter und gleich noch die 1.500 Meter dazu – ein grandioser Doppelsieg für den Neuseeländer. Seine Weltrekordzeit über 800 Meter, die er auf einer Grasbahn zuvor aufstellte, hätte ihm sogar Gold in Peking 2008 gebracht.

Gepusht durch den Erfolg seiner Läufer reiste Lydiard rund um den Globus, um seine Erfahrungen weiter zu geben. Innerhalb kürzester Zeit trainierten alle Spitzenläufer nach seinen neuen Trainings-Methoden. Er hatte damit eine neue Ära im Ausdauertraining eingeleitet. Überall wollte man ihn als Trainer für Nationalmannschaften und nach seiner Arbeit in Finnland Ende der 1960er-Jahre, gewannen Pekka Vasala über 1.500 m und Lasse Viren (5.000 und 10.000 m) Olympisches Gold in München. Viren wiederholte seinen Doppelsieg vier Jahre später in Montreal.



Arthur Lydiard revolutionierte das Lauftraining.

© MARK SHERRMAN / ATHLETIC IMAGES



Hügel-Sprungtraining kräftigt die Sprunggelenke.

INSPIRIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Als junger Läufer in Neuseeland, ich war damals gerade 16 Jahre alt, wuchs ich mit Lydiards Trainingsmethoden auf. Eines Tages nahm ich all meinen Mut zusammen, rief ihn an und bat um seine Hilfe. Er wusste am besten von allen, wie man Jugendliche inspirierte und motivierte. So wurde er mein Trainer und Mentor, gab mir Tipps zu allem Wichtigem, das ich für mein Laufen brauchte und hatte immer für mich Zeit. Er verstand es, mit einfachen Worten zu erklären, wie ein Training funktionierte und vor allem, warum man dies oder jenes machen oder lassen sollte. Nachdem ich ein Jahr lang seine Trainingsumfänge absolviert hatte und die Zeit für die Umstellung auf Hügel-Sprungläufe und Bahntraining gekommen war, empfahl er mir eine ständige, geschulte Überwachung. Sein Schüler Jack Ralston, damals schon ein

erfolgreicher Trainer, wohnte nicht weit von mir entfernt und würde mir weiter helfen. Ein Trainer muss seinen jungen Schützling täglich sehen können, meinte Lydiard. Besonders in den Übergangsphasen tendieren Läufer, zu schnell auf die Rundenzeiten zu achten und zu wenig auf ihre Lauftechnik.

EINFACH ABER WIRKUNGSVOLL

Das Lydiard-Trainingssystem war und ist noch immer einfach und extrem wirkungsvoll. Es ermöglicht jedem Läufer auf den Tag X exakt hinzutrainieren, an dem er seine Bestleistung bringen soll und zwar so:

1. Man nehme das Datum an dem der erste, wichtige Wettkampf zu absolvieren ist und rechnet sechs Wochen zurück – für das Koordinationstraining oder kontrolliertes Bahntraining.
2. Davor wird eine vierwöchige anaerobe Phase absolviert.
3. Wieder vier Wochen davor steht das Hügelwiderstandstraining am Programm, wobei es darum geht, die Sprunggelenke zu kräftigen und sie auf das bevorstehende Schnelligkeitstraining vorzubereiten.
4. Zu Beginn sollte der Läufer mindestens 12 Wochen lang, bzw. so lang wie möglich, das Konditionstraining durchführen. Das bedeutet, dass er seine Laufumfänge systematisch auf 140 bis 160 Kilometer in der Woche hochschraubt.

Hier eine typische Aufteilung des Lydiard-Trainings, für alle Strecken zum Verständnis. Für ein vollständige Übersicht und Intensitäten der Einheiten lesen Sie bitte weiter bei www.fitnesssports.com/lydiard_clinic

12 WOCHEN

Mo	60 Min. Dauerlauf
Di	90 Min. Dauerlauf
Mi	60 Min. Dauerlauf
Do	90 Min. Dauerlauf
Fr	60 Min. Dauerlauf
Sa	60 Min. Dauerlauf
So	120 Min. Dauerlauf

4 WOCHEN

Mo	60 Min. federnde Sprünge bergauf und Hügel-Sprungläufe
Di	90 Min. Dauerlauf
Mi	60 Min. federnde Sprünge bergauf und Hügel-Sprungläufe
Do	60 Min. Fahrtspiel
Fr	Steigerungsläufe mit langen Schritt, Beispiel 6 x 200 m
Sa	60 Min. federnde Sprünge bergauf und Hügel-Sprungläufe
So	120 Min. Dauerlauf



Wim Luijpers (rotes Shirt) in der Trainingsgruppe mit Arthur Lydiard (vorne re.) und Jack Ralston (vorne li.)

© UIJPFIS

© ZING



Kontrollierte Steigerungsläufe mit langen Schritten.



© LUIJPERS

Beispiel für eine Woche anaerobes Training eines 5.000-m-Läufers

- Mo Wiederholungsläufe 6 x 800 m
- Di 60 Min. Fahrtspiel
- Mi Zeitkontrolllauf über 5 km
- Do Sprinttraining
- Fr 45 Min. langsamer Dauerlauf
- Sa Zeitkontrolllauf, 8/12 x 400 m
- So 120 Min. Dauerlauf

Beispiel für eine Woche Koordinationstraining eines 5.000-m-Läufers

- Mo Alle 200 m Windsprints über 100 m, 8/12 x
- Di 60 Min. Fahrtspiel
- Mi Zeitkontrollläufe über 200 und 1.000 m
- Do Schnelle, entspannte Läufe, 10 x 100 m
- Fr 45 Min. Dauerlauf
- Sa Zeitkontrolllauf über 3 km
- So 60–90 Min. Dauerlauf

WELTWEITER JOGGING-BOOM

Es dauerte nicht lange bis Lydiard seine Trainingsmethode auch für die breite Bevölkerung entwickelte. Er predigte die positiven Gesundheitseffekte des langsamen Ausdauertrainings für alle Menschen und gründete den „Auckland Jogging Club“ – den ersten Jogging-Verein der Welt. Als Bill Bowerman

aus Oregon sah, was Lydiard in Neuseeland im wahrsten Sinne des Wortes auf die Beine stellte, nahm er seine Ideen mit zurück in die Staaten, gründete die Firma Nike und zündete damit den ersten großen Jogging-Boom in den USA, von wo aus der Siegeszug um die Welt ging.

Es gibt heutzutage viele Missverständnisse in Bezug auf Lydiards Trainingssystem. Das größte davon ist wohl, dass ein langsames Dauerlauftraining zu wenig Trainingseffekt hervorbringen würde. Diese Dauerläufe sollten aber laut Lydiard so schnell gelaufen werden, dass der Läufer 70–100% der maximalen aeroben Kapazität erreicht. Von wirklich langsamen Läufen kann daher gar nicht die Rede sein.

Ein weiteres Missverständnis ist, dass das Lydiard-Training überaltert sei. Athleten halten das Kenia-System für das Training der Zukunft. Als Lydiard 1992 nach Kenia reiste, beobachtete er, dass die Kenianer genau dieselben Trainingsgrundsätze verwendeten, wie seine, die er 30 Jahre zuvor entwickelte. Die Physiologie des Menschen hat sich seit zehntausenden von Jahren nicht verändert und wenn man das Training von Haile Gebresselase, Hicham El Guerrouj mit dem

von John Walker oder Peter Snell vergleicht, sieht man sehr schnell, dass die Grundprinzipien noch immer dieselben sind.

WISSEN, WAS MAN TUT

Das Wichtigste beim Lauftraining ist meines Erachtens, dass es so unkompliziert wie möglich abläuft und zu wissen, was man mit jeder Einheit und Phase des Trainings erreichen will. Ich bin deshalb davon überzeugt, dass es sich für jeden Läufer, der sein Potenzial ausschöpfen möchte, lohnt, sich mit der Philosophie und dem Trainingssystem von Arthur Lydiard auseinander zu setzen. Er hat mir persönlich sehr viel für mein Leben, auch abseits der Laufbahn, mit auf den Weg gegeben und ich möchte Arthur und Jack hiermit nochmals ein großes „DANKE“ aussprechen. ☺

BUCHTIPPS

Arthur Lydiard: *Running to the Top* (Meyer & Meyer Verlag)

Keith Livingstone: *Healthy Intelligent Training – The proven principles of Arthur Lydiard* (Meyer & Meyer Verlag)

Wim Luijpers: *BioRunning – Laufen für die Seele* (Orac Verlag)