



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Event Marathon“. Entwicklung, Struktur, Motive und  
Typen einer Sportbewegung

verfasst von

**Philipp Jansch**

Angestrebter akademischer Grad

**Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)**

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 190 482 313

Studienrichtung lt. Studienblatt: Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport UF Geschichte,  
Sozialkunde, Polit. Bildg.

Betreut von: Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner



## **Abstract**

Der Marathonlauf wird nicht nur als sportlicher Wettkampf, sondern auch als Massensportevent wahrgenommen. Diese Diplomarbeit hat sich das Ziel gesetzt, die historische Entwicklung des Langstreckenlaufs zu präsentieren, um anschließend Beweggründe für die Teilnahme an einem Marathon zu diskutieren und den Spitzensport zu analysieren.

Im ersten Teil wird die Geschichte des Langstreckenlaufs präsentiert um in der Folge diese Sportart in der Gegenwart und deren Besonderheiten zu thematisieren. In diesem Zusammenhang soll eine Analyse des Vienna City Marathons vorgenommen werden, um die Zielgruppe dieser Sportart beschreiben zu können. Dabei wird sich zeigen, dass die Anzahl der Läuferinnen und Läufer in den vergangenen dreißig Jahren deutlich gestiegen ist. Der Marathon wird als Sportevent unter dem Motto „Dabei sein ist alles“ wahrgenommen (Dahms, 2001, S. 63).

Im zweiten Teil sollen die Motive, die zum Laufen und in der Folge zum Marathonlauf führen, beleuchtet werden. Kreitz (1996, S. 112) stellte fest, dass es im Laufsport Eingangsmotive gibt, die dafür sorgen, dass mit dem Laufsport begonnen wird. Diese Motive verändern sich mit zunehmender Erfahrung. Anfangs bestimmt das Motiv „Gesundheit“ die Sportwahl und verändert sich mit der Zeit in Richtung Ausgeglichenheit und Wohlbefinden und das Leistungsmotiv erlangt eine stärkere Bedeutung. Darüber hinaus soll eine geschlechts- und altersspezifische Unterscheidung und in Folge eine Typisierung vorgenommen werden. Pfister (2004, S. 153) ist der Meinung, dass der Laufsport mit zunehmendem Training an Bedeutung für die jeweilige Person gewinnt und dadurch auch Veränderungen in den Alltagsgewohnheiten und den Zielen zu erkennen sind. Zusätzlich soll im Rahmen dieser Diplomarbeit geklärt werden ob die Sportart Laufen dem Zeitgeist entspricht.

Abschließend werden die Entwicklungen im Spitzensport aufgezeigt. Dafür werden Leistungsentwicklungen bei den Frauen und Männern auf verschiedenen Langdistanzstrecken aufgezeigt und in Bezug zu einander gesetzt. Haake, Foster & James (2013, S. 612ff.) konnten zeigen, dass es zu einem deutlichen Anstieg in der Dichte der Topläuferinnen und -läufer gekommen ist. Auch die Verbesserungen der Weltbestzeiten und Weltrekorde sollen analysiert und Erklärungen für diese Leistungsentwicklungen gefunden werden.

Das theoretische Hintergrundwissen für die Diplomarbeit wird mithilfe von Literaturrecherche erarbeitet und der aktuelle Forschungsstand dargelegt. Als Methode zur Bearbeitung der Fragestellungen dieser Arbeit wird die Hermeneutik gewählt.

Schlüsselwörter: Motiv, Motivation, Laufsport, Marathon, Leistungssport

## **Abstract**

The marathon is not only perceived as a competitive sport, but also as a mass sports event. The aim of this diploma thesis is to present the historical development of long-distance running in order to discuss the issue of what motivates people to participate in a marathon and to analyze the professional running sports.

In the first part the history of long distance running is presented. Thus, the present running sport and their characteristics will be thematised to consequently discuss the present idea of marathon running and its characteristics. In this context, the Vienna City Marathon will be analyzed to describe the target group of this sport. It will be shown that the number of male and female runners in the last thirty years has increased significantly. The marathon is perceived as a sports event (Dahms, 2001, S. 63).

The second part describes motives that lead to running and as a result to the marathon. Additionally, a gender and age differentiation and in consequence a typing are part of the analysis. Kreitz (1996, S. 112) noted that there are input motives in running, which ensure to start the sports of running. These motives are changing with increasing experience. Initially the motive "health" determines the sports choice and changes over time in the direction of balance and well-being und the achievement motive gained greater importance. Additionally, a gender and age differentiation will be part of the analysis. Pfister (2004, S. 153) is of the opinion that with increasing training running is becoming more important for each person and changes in daily habits and goals are visible. Furthermore it should be clarified in this diploma thesis whether the sport conforms the spirit of the time.

Finally, the developments in professional sports are presented. Therefore, the performance development of men and women on different long distances are presented and set in relation to each other. Based on these results, explanations for these performance developments will be found and presented. Haake, Foster & James (2013, S. 612ff.) were able to show that there has been a significant increase in the density of world-class male and female runners. The improvement of World Record will be analyzed and explanation for these performance trends should be found.

The theoretical background for the thesis is developed using literature research. As method for processing the research questions the hermeneutic is selected.

Keywords: motive, motivation, running, marathon, high-performance sport

## **Vorwort**

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Personen bedanken, die mich im Laufe meines Lebens unterstützt haben. Besonders bei meinen Eltern, Karin und Martin Jansch, möchte ich mich bedanken, die mich in allen Lebensbereichen unterstützt und mir diese Ausbildung erst ermöglicht haben. Eure großartige und bedingungslose Unterstützung werde ich euch niemals vergessen.

Außerdem möchte ich meiner Freundin Tina danken, da sie mich während des gesamten Studiums in allen Bereichen unterstützt und diese Zeit für mich besonders gemacht hat. Sie war auch in schwierigen Situationen stets für mich da und hat mich aufgemuntert und motiviert.

Meinem Diplomarbeitsbetreuer Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner möchte ich ebenfalls Dank aussprechen, der es mir ermöglicht hat, dieses Thema für meine Diplomarbeit zu verwenden und mir zusätzlich stets als fachlicher Experte zur Seite stand und eine gute Zusammenarbeit ermöglichte.

Abschließend möchte ich allen Freundinnen und Freunden, Studienkolleginnen und Studienkollegen danken. Danke für die schönen Momente und die tolle Zeit.

## Inhaltsverzeichnis

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>5</b>
<b>VORWORT .....</b>	<b>6</b>
<b>INHALTSVERZEICHNIS .....</b>	<b>7</b>
<b>1 PROBLEMAUFRISS.....</b>	<b>9</b>
1.1 HINFÜHRUNG ZUR FRAGESTELLUNG .....	13
1.2 METHODE DER BEARBEITUNG .....	14
1.3 GLIEDERUNG DER ARBEIT.....	16
<b>2 GESCHICHTE DES LAUFSPORTS UND DES MARATHON .....</b>	<b>19</b>
2.1 LAUFEN ALS BERUF IN DER ANTIKE UND IM MITTELALTER.....	19
2.2 LAUFEN ALS LIEBHABEREI.....	23
2.3 DAS STREBEN NACH REKORDEN IN DER LEICHTATHLETIK .....	24
2.4 DIE LAUFBEWEGUNG .....	27
2.5 DIE FITNESS-BEWEGUNG IN AMERIKA ALS URSPRUNG FÜR DIE JOGGINGBEWEGUNG .....	31
2.6 DIE DEUTSCHSPRACHIGE LAUFBEWEGUNG IM VERGLEICH MIT DEN VEREINIGTEN STAATEN VON AMERIKA .....	33
2.7 DIE ENTWICKLUNG DES MARATHONS IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM.....	35
<b>3 FRAUEN IN DER LAUFBEWEGUNG .....</b>	<b>37</b>
3.1 FRAUEN IN DER VORINDUSTRIELLEN ZEIT .....	37
3.2 DIE ZEIT BIS ZU DEN OLYMPISCHEN SPIELEN DER NEUZEIT .....	37
3.3 DER LAUFSPORT IN DER MODERNE .....	38
<b>4 DER BEGRIFF DER FREIZEIT UND DAS DAMIT VERBUNDENE     BEWEGUNGSBEDÜRFNIS IN DER MODERNEN GESELLSCHAFT.....</b>	<b>43</b>
<b>5 DER MARATHON-BOOM AM BEISPIEL DES VIENNA CITY MARATHONS .....</b>	<b>49</b>
5.1 DIE GESCHICHTE DES LAUFSPORTS UND VON VOLKSLÄUFEN IN ÖSTERREICH .....	49
5.2 DIE ENTSTEHUNG UND ENTWICKLUNG DES WIEN MARATHONS .....	50
5.3 DER LAUFSPORT IN ÖSTERREICH IN DER GEGENWART .....	64
5.4 INTERNATIONALE UND NATIONALE LAUFVERANSTALTUNGEN IM VERGLEICH .....	65
<b>6 DER LANGDISTANZLAUF UND MARATHON ALS SOZIOLOGISCHES UND     PSYCHOLOGISCHES PHÄNOMEN.....</b>	<b>70</b>
6.1 MOTIVE FÜR DEN MARATHONLAUF.....	70
6.1.1 <i>Definition Motive und deren unterschiedlichen Formen im Sport.....</i>	<i>70</i>
6.1.2 <i>Motive im Laufsport.....</i>	<i>71</i>
6.1.3 <i>Motive für den Marathon.....</i>	<i>74</i>
6.2. MOTIVATION FÜR EINE TEILNAHME AN VOLKSLÄUFEN UND MARATHONLÄUFEN .....	75
6.2.1 <i>Definition der Motivation und die Unterschiede zum Begriff Motive .....</i>	<i>75</i>
6.2.2 <i>Motivation im Laufsport sowie dem Marathon .....</i>	<i>76</i>
6.3 DAS LAUFTRAINING IM LEBENSZUSAMMENHANG .....	78
6.3.1 <i>Veränderungen bei der Sportausübung im Lebenszusammenhang.....</i>	<i>79</i>
6.3.2 <i>Unterschiedliche Ausprägungen bei Langstreckenläuferinnen und -läufern und             Joggerinnen und Jogger.....</i>	<i>80</i>
6.3.3 <i>Der Einfluss der Familiensituation auf die Sportausübung .....</i>	<i>82</i>
6.3.4 <i>Veränderungen bei der Sportausübung mit zunehmender Lauferfahrung .....</i>	<i>85</i>
6.4 GESCHLECHTSSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE IN DER SPORTAUSÜBUNG.....	86
6.4.1 <i>Geschlechtsspezifische Differenzen im Sport und deren Gründe.....</i>	<i>86</i>
6.4.2 <i>Männer und Frauen im Laufsport und deren Beweggründe .....</i>	<i>87</i>
6.4.3 <i>Der Marathon und dessen Bedeutung für Männer und Frauen.....</i>	<i>90</i>
6.5 TYPEN UND TYPENBILDUNG IM LAUFSPORT .....	92

6.5.1 Herr und Frau Sport.....	93
6.5.2 Herr und Frau Lauftreff.....	94
6.5.3 Herr und Frau Leistung .....	95
6.5.4 Herr und Frau Selbstbewusstsein.....	97
6.5.5 Herr und Frau Ehrgeiz.....	98
<b>7 DER LEISTUNGSSPORT ALS SONDERFALL DER LAUFBEWEGUNG.....</b>	<b>100</b>
7.1 DIE LEISTUNGSENTWICKLUNG IM LANGDISTANZLAUF .....	100
7.1.1 Leistungsentwicklung im Langdistanzlauf der Männer.....	100
7.1.2 Leistungsentwicklung im Langdistanzlauf der Frauen.....	104
7.1.3 Geschlechtsspezifische und distanzspezifische Unterschiede im Spitzensport.....	109
7.2 GRÜNDE FÜR EINE ZUNEHMENDE LEISTUNGSENTWICKLUNG .....	112
7.2.1 Trainingsmethoden im Spitzensport im Wandel der Zeit.....	121
7.2.2 Doping im Langdistanzlauf.....	126
7.2.2.1 Was wird unter dem Begriff „Doping“ verstanden?.....	127
7.2.2.2 Die gängigsten Dopingmittel und –methoden .....	127
7.2.2.2.1 Anabolika .....	128
7.2.2.2.2 Wachstumshormone (HGH).....	129
7.2.2.2.3 Erythropoietin (EPO).....	129
7.2.2.2.4 Beta-2-Agonisten.....	131
7.2.2.2.5 Diuretika und andere maskierende Wirkstoffe.....	132
7.2.2.2.6 Weitere Dopingmittel.....	132
7.2.2.2.7 Verbotene Dopingmethoden.....	133
7.2.2.3 Geschichte des Dopings.....	135
7.2.2.4 Doping im Langstreckenlauf .....	138
7.2.2.4.1 Doping im Langstreckenlauf nach 1950 .....	138
7.2.2.4.2 Doping im Langstreckenlauf der Gegenwart am Beispiel Kenias.....	139
7.2.2.4.3 Doping im Hobbysportbereich.....	144
7.2.2.4.4 Ablauf von Dopingkontrollen.....	144
7.2.3 Die Herkunft der Spitzenläuferinnen und –läufer im Wandel und das afrikanische Laufwunder.....	146
7.2.4 Morphologische und anthropometrische Veränderungen im Leistungssport.....	148
7.2.5 Rennstrategien für schnellstmögliche Marathonleistungen .....	149
7.2.6 Die Bedeutung der Jahreszeit.....	152
<b>8 ZUSAMMENFASSUNG.....</b>	<b>155</b>
<b>9 ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....</b>	<b>160</b>
<b>10 TABELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>162</b>
<b>11 LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>163</b>
<b>CURRICULUM VITAE .....</b>	<b>170</b>
<b>EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG .....</b>	<b>171</b>

## 1 Problemaufriss

*Der folgende Problemaufriss soll die Beweggründe, die zu dieser Diplomarbeit geführt haben aufzeigen und im Anschluss eine kurze Darstellung der Bedeutung des Marathons aufzeigen. Anschließend werden Thesen präsentiert, die im Rahmen dieser Arbeit thematisiert und diskutiert werden. Diese Thesen werden durch den Forschungsstand der aktuellen Literatur unterstützt. In der Folge werden die Forschungsfragen und die Methode der Bearbeitung, in diesem Fall die Hermeneutik, präsentiert. Abschließend soll noch auf die Gliederung der folgenden Diplomarbeit hingewiesen werden.*

Der Marathonlauf ist eine körperliche Herausforderung die über die normale körperliche Betätigung und die eigenen Grenzen hinausgeht. Diese inneren Grenzen werden im Alltag kaum erreicht beziehungsweise überschritten. Dabei stoßen die Läuferinnen und Läufer nicht nur an körperliche Limits, sondern auch an psychische.

„Auch dies trägt zum Mythos des Marathonlaufs bei: Man erreicht die Grenzen, dehnt sie immer weiter aus, überschreitet sie, und die letzten Kilometer sind eine Qual – aber dann ist der Lauf auch zu Ende ... Der Körper ist zerschunden und schwer vor Müdigkeit, aber fast alle Läufer empfinden auch eine große Zufriedenheit. Jeder Läufer erfindet für sich selbst den Mythos des Marathonlaufs mit jedem Lauf immer wieder neu“ (Giessen, 2010, S. 109).

Der Laufsport galt bis in die siebziger Jahre des 20. Jahrhunderts als unpopuläre Sportart. Seitdem hat sich das Bild dieser Sportart in der Öffentlichkeit gewandelt und weltweit treten Millionen Menschen bei den diversen Marathon-Veranstaltungen an. Wird dabei den Berichten von den diversen Zeitungen und Zeitschriften geglaubt, so mag der Eindruck entstehen, dass der Marathon einen noch nie dagewesenen Boom erlebt. Schlagzeilen wie „Lauffest der Superlative“ und Texte wie „Knapp 41.000 und damit so viele Läufer wie noch nie werden nämlich bei der Jubiläumsausgabe des teilnehmerreichsten Sportereignisses Österreichs dabei sein“<sup>1</sup> sollen nur exemplarisch dafür genannt werden. Erst bei genauerer Betrachtung wird offensichtlich, dass der Marathon nur noch von einem geringen Teil der Starterinnen und Starter gelaufen wird und der Event als solcher in den Mittelpunkt rückt. Dies lässt sich auch auf die unterschiedlichen Motive für das Laufen und die Teilnahmen bei Laufveranstaltungen zurückführen.

Da ich selbst im Herbst 2014 den Graz-Marathon absolviert habe und im Rahmen dieses Laufevents unterschiedliche Herangehensweise an dieses Event von Seiten der Läuferinnen und Läufer beobachten konnte, nahm ich diese Erfahrungen als Grundlage für diese Diplomarbeit. Besonders bei diesem Sportevent bemerkte ich die gute Stimmung die auf der gesamten Strecke herrschte und gleichzeitig die sehr großen Leistungsunterschiede bei

---

<sup>1</sup> Lauffest der Superlative (2013). Zugriff am 5. Februar 2015 unter <http://sport.orf.at/stories/2176531/>

den Läuferinnen und Läufern. Diese großen Differenzen sind jedoch auch auf die unterschiedlichen Motive zurückzuführen und machen gleichzeitig die Faszination Marathon aus.

### **These 1: Die Laufkultur präsentiert sich heterogen und hoch ausdifferenziert.**

Kreitz (1996, S. 112) stellte fest, dass es im Laufsport Eingangsmotive gibt, die dafür sorgen, dass mit dem Laufsport begonnen wird. Diese Motive verändern sich zunehmender Lauferfahrung. Bestimmt anfangs das Motiv „Gesundheit“ die Sportwahl, so verändert sich dies mit der Zeit in Richtung Ausgeglichenheit und Wohlbefinden und das Leistungsmotiv erlangt zunehmende Bedeutung.

Eine weitere Studie, bei der Brackhane und Fischhold (1981; zit. n. Kreitz, 1996, S. 110) 21 männliche Langstreckenläufer mit Wettkampfbambitionen untersuchten, zeigte „daß neben dem Motiv der Leistung auch der „Ausgleich zum Berufsalltag“ im Vordergrund stand, während der „Gesundheit“ eine eher begleitende Rolle zukam“.

Gabler (2002, S. 21) konnte in diesem Zusammenhang altersbezogene Motive feststellen. Im Rahmen dieser Studie konnte gezeigt werden, dass jüngere Menschen durch den Sport ihre soziale Anerkennung steigern möchten. Ältere Menschen hingegen verfolgen das Streben nach einer verbesserten Gesundheit und die Freude an der Bewegung. Für die Gruppe zwischen 18 und 65 Jahren soll der Sport eher einen Ausgleich zu den beruflichen und privaten Belastungen darstellen.

### **These 2: Geschlechtsspezifische Unterschiede prägen das Event „Laufsport“.**

Die geschlechtsspezifischen Unterschiede sind bei der Ausübung des Marathonsports auffällig. So führte Kreitz (1996, S. 142ff.) eine Studie im Rahmen des hanse-Marathons 1992 mit 2.280 teilnehmenden Personen durch und konnte zeigen, dass 90% der Teilnehmenden Männer waren und das Durchschnittsalter 39 Jahre betrug. In dieser Studie wurden auch Beweggründe für eine Marathon-Teilnahme ermittelt. Dabei nahm das Motiv „Herausforderung“ mit 90,5 % für Männer und 91,0% für Frauen den höchsten Stellenwert ein. Besonders auffällig waren die geschlechterspezifische Unterschiede bei den Beweggründen „Atmosphäre“ mit 61,5% von Seiten der Läufer und 52,9% bei den Läuferinnen und dem Einfluss der Freundinnen und Freunde, durch diese sich Frauen zu 25,7% und Männer zu 17,0% beeinflussen ließen (Kreitz, 1996, S. 186).

Diese Unterschiede lassen sich auf viele verschiedene Gründe zurückführen. Heinemann (1998, S. 210) schreibt davon, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede im Zusammen-

hang mit dem Sportengagement gibt. So sind für Frauen besonders die Motive Gesundheit, Körperformung und Körpererfahrung von hohem Wert. Männer hingegen streben nach der sportlichen Leistung.

**These 3: Durch die Teilnahme an einem Marathonlauf verändern sich die Motive bei den Läuferinnen und Läufern.**

Pfister (2004, S. 153) ist der Meinung, dass der Laufsport mit zunehmendem Training an Bedeutung für die jeweilige Person gewinnt und Veränderungen bei den Zielen und Alltagsgewohnheiten festgestellt werden können.

Der Marathon wird von Läuferinnen und Läufern gewählt da er eine Herausforderung darstellt und die Atmosphäre besonders ist. Auch der Einfluss des sozialen Netzwerks wird bei den Motiven für den Marathon häufig angeführt (Reinermann, 2007, S. 55f.).

Goodsell, Harris und Bailey (2013, S. 343f.) konnten zeigen, dass bei der Ausübung des Marathonlaufens im Laufe des Leben unterschiedliche Beweggründe vorherrschen. In jüngeren Jahren stellt der Marathon noch einen Meilenstein dar. Mit zunehmendem Alter wird der Marathon vordergründig absolviert um die Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit aufzuhalten.

**These 4: Das Laufen als Einzelsportart entspricht dem Zeitgeist, da hier zeitlich und örtlich unabhängig trainiert werden kann und eine Anbindung an Vereine nicht notwendig ist.**

Nach Heinemann (1998, S. 283ff.) kann ein Trend in Richtung geringerer Zeitsouveränität festgestellt werden. Dies führt dazu, dass zwar mehr Freizeit zur Verfügung steht jedoch die Einteilung der Arbeitszeiten immer flexibler wird und dadurch die Angebote von Sportvereinen nicht wahrgenommen werden können.

Zusätzlich kann beobachtet werden, dass im Sport der Gegenwart die Motive Selbstbeglückung, Gewichtsreduktion, Sportlichkeit, Gesundheit und Fitness vermehrt verfolgt werden (Heinemann, 1993, S. 97ff.).

Reinermann (2007, S. 58) konnte zeigen, dass Läuferinnen und Läufer zu 68,3 % ihr Training ohne Bindung an Vereine oder Lauftreffs durchführen. Der organisierte Raum, zu dem Vereine und Lauftreffs gezählt werden, kann hingegen nur 28,9 % einnehmen. 2,6 % werden zur Kategorie „Sonstiges“ gezählt.

**These 5: Der Marathon als erstrebenswerte Langdistanzstrecke hat seinen Höhepunkt erreicht und wird von einer zunehmenden Spaßkultur im Rahmen des Lafevents abgelöst.**

Leistungsspezifische Differenzen sind für den Marathonsport charakteristisch. Trotzdem lassen sich „Alltags-Marathonläufer“ nach Dieckert (1974, S. 70, zit. n. Kreitz, 1996, S. 46) nicht als Freizeitsporttreibende einordnen, da die Ausübung des Sports eine spezielle Vorbereitung verlangt und nicht ausschließlich als „Sinnerfüllung im Augenblick“ gesehen werden kann.

Dahms (2001, S. 63) schreibt im Zusammenhang mit den steigenden Zuschauendenzahlen und Läuferinnen und Läufern, dass der Marathon zu einer Spaßkultur wurde, und das Motto „Dabei sein ist alles“ in den Vordergrund rückt. Auch Lilge (2014, S. 16) sieht diesen Trend und schreibt davon, dass in der Gegenwart von einer „Fun-Generation“ gesprochen werden kann. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass zwar immer wieder neue Teilnehmerinnen- und Teilnehmerrekorde im Rahmen der Lafevents aufgestellt werden, jedoch das Alter der Läuferinnen und Läufer steigt und die durchschnittliche Laufleistung schwächer wird.

**These 6: Die Weltrekordjagd im Marathon der letzten Jahre kann nicht nur auf verbesserte Trainingsbedingungen und schnellere Strecken, sondern auch auf Manipulationen und verstärkte finanzielle Anreize zurückgeführt werden.**

Beim Langstreckenlauf kam es nicht nur zu einer Steigerung der teilnehmenden Personen, sondern auch zu ständigen Verbesserungen der Weltrekorde. Bergner (2006, S. 72) führt hier den Weltrekord von Albert Michelson (2:29:01) an. Im Vergleich dazu wurde im Jahr 2014 der Weltrekord von Dennis Kimetto auf 2:02:57 Stunden verbessert (Steffny, 2014, S. 8).

Haake, Foster und James (2013, S. 612ff.) konnten zeigen, dass es zu einem deutlichen Leistungsanstieg in der Dichte der Topläuferinnen und -läufern gekommen ist. Da die Weltrekorde über die 5.000-m und 10.000-m Distanz bei den Männern bereits seit zehn Jahren nicht mehr verbessert werden konnten, jedoch in den vergangenen Jahren jährlich neue Weltrekorde im Marathon bei den Männern erzielt wurden, muss nach Kruse, Carter, Rosedahl & Joyner (2014) davon ausgegangen werden, dass die Weltrekordzeit im Marathon im Vergleich zu den anderen Langdistanzstrecken noch relativ langsam ist. Auch die

Tatsachen, dass in den vergangenen Jahren die Bedeutung des Marathons und damit auch die Preisgelder gestiegen sind, kann eine zunehmende Leistungsentwicklung erklären.

Gleichzeitig muss jedoch auch darauf hingewiesen werden, dass es in den vergangenen Jahren zu einigen Dopingfällen in der Laufszene gekommen ist. Besonders ostafrikanische Läuferinnen und Läufer sind hier häufig davon betroffen. Als bekannteste Läuferin kann hier Rita Jeptoo aus Kenia genannt werden, die in der Saison 2013/2014 den Jackpot der World Major Marathons gewinnen konnte und anschließend des EPO-Dopings überführt wurde. Das Problem wird besonders darin gesehen, da in Kenia bis vor kurzem keine ausreichenden Kontrollen und Doping-Analysen durchführbar waren und dadurch die Manipulation ermöglicht wurde (Steffny, 2014b, S. 14).

### **1.1 Hinführung zur Fragestellung**

Aus den im ersten Abschnitt dargestellten Ergebnissen, werden im Rahmen der Diplomarbeit folgende Fragestellungen aufgearbeitet:

#### **Welche Motive und Ziele verfolgen Menschen beim Laufen und führen schlussendlich zum Start bei einer Marathonveranstaltung?**

Beschrieben werden die in der Literatur angeführten Motive und mögliche Unterscheidungen der einschlägigen Studien. Anhand der geschlechts-, alters- und motivationsspezifischen Unterschiede soll eine Zuordnung zu einem bestimmten Typus vorgenommen werden.

#### **Wie entwickelte sich der Laufsport in globaler Perspektive?**

Dargelegt wird die historische Entwicklung des Laufsports mit besonderem Schwerpunkt auf die einsetzende Laufbewegung. Zusätzlich soll ein Vergleich zwischen der deutschsprachigen Laufbewegung und der amerikanischen Jogging-Bewegung gezogen werden.

#### **Wie entwickelte sich der Laufsport in Österreich und kann hier von einem „Laufboom“ sowohl in der Vergangenheit aber auch der Gegenwart gesprochen werden?**

Durch ausgewählte nationale und internationale Beispiele und anhand von Statistiken soll die Bedeutung des Laufsports in Österreich ausgeführt und ein Vergleich zu anderen Ländern hergestellt werden.

## **Welche Erklärungen gibt es für die jährliche Leistungsentwicklung im Hochleistungssport im Hinblick auf den Marathon?**

Die Leistungsentwicklung der vergangenen Jahre sollte vor dem Hintergrund trainingswissenschaftlicher Verfahren, dem Material, Doping sowie dem Wetter und Streckenverlauf beschrieben werden. Auch die Frage, warum afrikanische Läuferinnen und Läufer in der Gegenwart den Marathon dominieren soll erörtert werden.

### **1.2 Methode der Bearbeitung**

Das theoretische Hintergrundwissen für die Diplomarbeit wird mithilfe von Literaturrecherche erarbeitet und der aktuelle Forschungsstand dargelegt. Verwendet werden dabei Bücher, Zeitschriften und Online-Ressourcen der UB Wien sowie der englischsprachigen Datenbanken „PubMed“, „PsycINFO“, „PSYCLINE“ und „PSYINDEXplus“. Die Literaturrecherche begann mit einer Internetrecherche zu relevanten Begriffen wie Marathon, Doping im Marathon sowie Motive und Motivation im Langstreckenlauf. Im Folgenden wurde im Online-Katalog der Universitätsbibliothek Wien nach Überblicksbüchern mit dem Thema „Marathon“ gesucht. Basierend auf diesem Überblickswissen konnte eine gezieltere Literatursuche in den Datenbanken vorgenommen werden. Die Auswahl der verwendeten Literatur basiert auf verschiedenen Kriterien. Vordergründig muss eine thematische Relevanz gegeben sein. Für diese Diplomarbeit muss in drei große Themenbereiche unterteilt werden: Erstens die Geschichte und die Entwicklung des Laufsports sowie des Marathons. Zweitens die Motive für die Sportausübung. Im dritten Teil wird der Hochleistungssport beschrieben und dessen Entwicklungen diskutiert.

Im ersten Teil wird vordergründig auf die Texte von Dahms (2001), Oettermann (1984), Kreitz (1996) und Boberski (2004) eingegangen. Diese beschreiben detailliert die Geschichte des Laufsports von der Antike bis zur Gegenwart und verweisen in ihren Ausführungen auf ihre Quellen. Ergänzt wird dieses Kapitel durch die Analysen des Vienna City Marathons und anderer nationaler und internationaler Laufevents, wobei sich diese Ausführungen auf die Informationen der jeweiligen Internetseiten beziehen. Diese Ausführungen wurden durch Berichte der führenden deutschsprachigen Lauf-Fachzeitschriften „Spiridon“ und „Laufsport-Marathon“ ergänzt.

Der zweite Teil wurde zu einem Großteil mit der Literatur von Jütting (2004 & 2007), Kreitz (1996), Pfister (2004), Reiner mann (2007), Goodsell et al. (2013), Müller (2007) & Stickdorn (2007) erstellt. In diesen Texten wurden aktuelle Studien oder Berichte zur Mo-

tivation und Motive im Laufsport sowie dem Marathon präsentiert. Diese Texte wurden aufgrund der Aktualität sowie der Qualität der Bearbeitung gewählt. Um einen historischen Vergleich vornehmen zu können wurden jedoch auch ältere Werke, wie beispielsweise Weber (1982), in diesem Abschnitt behandelt.

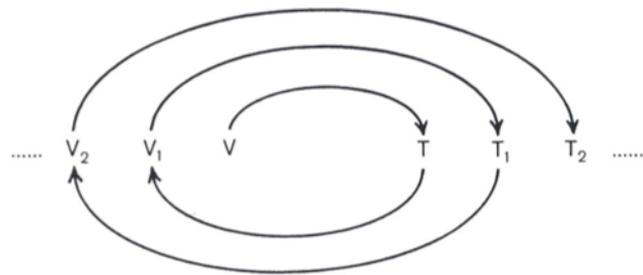
Der dritte Abschnitt wurde mit Hilfe der Literatur von Bergner (2006), Kruse et al. (2014), Dahms (2001), Neumann und Hottenrott (2005), Vogl (2008), Kern (2002) & Marc et al. (2014) erarbeitet. Da in diesem Teil der Hochleistungssport in der Gegenwart beschrieben wird musste die Aktualität besonders hoch sein. Daher wurden mehrere aktuelle englischsprachige Texte für die Bearbeitung herangezogen.

Als Methode zur Bearbeitung der Fragestellungen dieser Arbeit wird die Hermeneutik gewählt. Nach Danner (1998, S. 31) kommt das Wort „Hermeneutik“ aus dem Griechischen. Als Verb bedeutet es „aussagen (ausdrücken), auslegen (erklären) und übersetzen (dolmetschen)... etwas soll zum Verstehen gebracht werden, Verstehen soll vermittelt werden“.

Besonders bei fremdsprachigen Texten und Aussagen liegt eine Interpretation (Auslegung) vor. Somit kann unter dem Begriff Hermeneutik die „Kunst der Auslegung“ verstanden werden. Gleichzeitig wird damit ein „handwerkliches Können und Wissen, eine Kunstfertigkeit“ verstanden, in der Regeln genau befolgt werden. Die Hermeneutik lässt sich dabei auch nicht auf die Textauslegung begrenzen, obwohl dies ein wichtiges Anwendungsgebiet darstellt (Danner, 1998, S. 31ff.).

„Der zentrale Begriff der Hermeneutik lautet „Verstehen“. In der wissenschaftlichen Arbeit benötigt das Verstehen jedoch eine Theorie. Dies ist die Aufgabe der Hermeneutik. „Verstehen ist dann nicht mehr ein unmittelbarer, unreflektierter Vorgang, sondern es soll sich in seiner Struktur, in seiner Leistungsfähigkeit, in seine Komplexität zeigen“ (Danner, 1998, S. 34f.). „Das Verstehen kann als Interpretation und Auslegung – insbesondere von Texten – verstanden werden. Das „Innere“ zeigt sich als Sinn und Bedeutung. Während das „Äußere“ als Ausdruck jenes Sinnes verstanden werden kann“ (Danner, 1998, S. 34f.).

Das „Sinn-Verstehen“ hat in der hermeneutischen Methode die größte Bedeutung. Das hermeneutische Verstehen setzt jedoch erst ein, „wo größere Zusammenhänge erfragt werden: also beim höheren Verstehen“. Höheres Verstehen erfordert eine wiederkehrende Bewegung, „die sich allerdings in vielfältig umschreibbaren Möglichkeiten zeigt: Es handelt sich um eine Art Kreisbewegung, und man spricht daher vom „hermeneutischen Zirkel““ (Danner, 1998, S. 56).



V = Vorverständnis; T = Textverständnis; V<sub>1</sub> = erweitertes Vorverständnis;  
T<sub>1</sub> = erweitertes Textverständnis usw.

**Abb. 1: Hermeneutischer Zirkel (Danner, 1998, S. 57).**

Beim Modell des hermeneutischen Zirkels wird von einem bestehenden Vorverständnis ausgegangen. Dieses Vorwissen wird durch Informationen und Interpretation laufend korrigiert und modifiziert. Es handelt sich dabei jedoch eher um eine Spirale, da kein geschlossener Kreis gegeben ist. „Höheres Verstehen verläuft nicht geradlinig von einer Erkenntnis zur nächsten, sondern kreisförmig, wobei das eine das andere und dieses das eine erhellt“ (Danner, 1998, S. 57ff.).

Folgend wird der hermeneutische Zirkel bezogen auf die vorliegende Arbeit erläutert. Zu Beginn gab es ein Vorverständnis über die Geschichte des Laufsports und die Entwicklungen im Spitzensport. Zusätzlich entwickelte sich durch eigene Erfahrungen eine Theorie über Motive im Laufsport. Durch eine weniger zielgerichtete Analyse von Fachzeitschriften und Büchern wurde eine Problemstellung bewusst. In der Folge kam es zu einer genaueren Betrachtung der Fachliteratur bezüglich Laufsport und Marathon, wodurch das eigene Vorverständnis erweitert beziehungsweise korrigiert wurde. Dabei wurde die Geschichte des Laufsports deutlich und eine auf Studien basierende Motivverteilung im Laufsport sichtbar. Auch Veränderungen in den Trainings- und Dopingmethoden wurden erkennbar. Mit diesem erweiterten Vorverständnis wurde eine spezifischere Literaturrecherche durchgeführt. Dieses erweiterte Verständnis ermöglichte schlussendlich die Beantwortung der Fragestellungen und das Erstellen von Schlussfolgerungen.

### 1.3 Gliederung der Arbeit

In **Kapitel 1** wird zunächst auf die Faszination des Marathons eingegangen und anhand einiger selbst formulierter Thesen auf die zentralen Fragestellungen der Arbeit hingeführt. Außerdem wird in diesem Kapitel die Methode der Bearbeitung, die Hermeneutik, näher beschrieben.

**Kapitel 2** beschreibt die Entwicklung des Laufens von der Antike bis zur Gegenwart. Dabei soll die Herausbildung des Laufens als Leistungssport aber auch als Freizeitsport dargelegt werden. Zusätzlich soll eine Unterscheidung zwischen der amerikanischen Jogging-Bewegung und der deutschsprachigen Laufbewegung vorgenommen werden. Daran anknüpfend sollen die Entwicklung beim Marathonlauf im deutschsprachigen Raum beschrieben werden. Dabei wird sich zeigen, dass es nur sehr langsam zu einer Etablierung des Laufens als Sportart gekommen ist. Ab den 1960er Jahren konnte durch diverse Gesundheits- und Fitnessinitiativen Laufen als Gesundheitssportart etabliert werden und somit auch massentauglich propagiert werden. Ausgehend von den ersten City-Marathons konnten sich diese Sportveranstaltungen als Massensportevents etablieren.

**Kapitel 3** behandelt die Entwicklung der Frauen im Laufsport. Hier sollen Differenzen, aber auch Gemeinsamkeiten zu der männlich geprägten Laufbewegung und dem Leistungssport beschrieben werden. Zusätzlich soll analysiert werden, ob es in der Gegenwart zu einer gleichmäßigen Geschlechterverteilung innerhalb der Laufbewegung gekommen ist. In diesem Kapitel wird deutlich, dass Frauen bis in die 1980er Jahre bei der Ausübung des Laufens benachteiligt wurden. Auch in der Gegenwart kann keine gleichmäßige Geschlechterverteilung bei den Laufveranstaltungen beobachtet werden.

**Kapitel 4** beschäftigt sich mit den gesellschaftlichen Veränderungen die zur Entstehung der Freizeit für alle Bevölkerungsschichten geführt haben. Daran anknüpfend sollen unterschiedliche Gesellschaftsformen beschrieben werden. Zusätzlich soll analysiert werden welche Faktoren die Laufbewegung in der Gegenwart positiv aber auch negativ beeinflussen. Dieses Kapitel wird zeigen, dass die Sportart Laufen vom Trend in Richtung informeller Sportausübung profitiert. Gleichzeitig besteht durch die Vielzahl möglicher Sportarten eine sehr hohe Konkurrenz.

In **Kapitel 5** wird anhand des Vienna City Marathons die Entwicklung des Marathons in Österreich beschrieben. Als Einleitung dazu soll das Entstehen erster Volksläufe in Österreich aufgezeigt werden um anschließend zu untersuchen, ob beim Vienna City Marathon tatsächlich von einem „Marathon-Boom“ gesprochen werden kann. Zusätzlich soll die österreichweite Laufbegeisterung analysiert werden. Abschließend soll ein Vergleich zu weiteren nationalen und internationalen Laufveranstaltungen hergestellt werden. Dieses Kapitel wird die bisherige Annahme bestätigen, dass der Marathon in Wien eher von erwachsenen Personen mittleren Alters gelaufen wird und der Anteil der Männer dabei höher als jener der Frauen ist. Zusätzlich wird sich herausstellen, dass der Eventcharakter „Mara-

thon“ immer stärker in den Mittelpunkt rückt und das Motto „Dabei sein ist alles“ für viele Läuferinnen und Läufer von größter Bedeutung ist.

**Kapitel 6** befasst sich mit dem Langdistanzlauf als soziologisches und psychologisches Phänomen. Zunächst sollen die verschiedenen Motive und die Motivation beschrieben werden, die zum Laufen führen und eine Teilnahme bei Laufveranstaltungen begünstigen. Anschließend sollen geschlechts- und altersspezifische Unterschiede beschrieben werden. Basierend auf diesen Unterscheidungen soll eine Zuordnung zu einem bestimmten Typus von Läuferinnen und Läufern vorgenommen werden. Hier wird sich zeigen, dass Männer im Laufsport eher nach Leistungsverbesserung und dem Wettkampf streben und dabei im Training sehr viele Kilometer absolvieren. Frauen hingegen können oftmals zu der Gruppe der Joggerinnen gezählt werden, wodurch sie weniger Kilometer in der Woche laufen. Für sie rücken dabei die Motive Gesundheit, Gewichtsreduktion und Ausgleich in den Mittelpunkt.

In **Kapitel 7** soll der Leistungssport Langdistanzlauf genauer betrachtet werden. Es sollen unterschiedliche Entwicklungen bei den Distanzen 5.000 und 10.000 m, sowie dem Marathon analysiert werden. Darauf aufbauend sollen Faktoren beschrieben werden, die eine zunehmende Leistungsentwicklung begünstigen. Dieses Kapitel wird deutlich machen, dass es im Spitzensport zu einem Anstieg in der Dichte der Topleistungen gekommen ist. Auch die Weltrekorde für Männer und Frauen konnten oftmals verbessert werden. Basierend auf diesen Ergebnissen werden in der Folge verschiedene Einflussfaktoren auf die Leistungen analysiert. Dabei werden sich Veränderungen bei den Doping- und Trainingsmethoden zeigen. Auch der Wandel in der Herkunft der Sportlerinnen und Sportler soll präsentiert und die Überlegenheit von afrikanischer Läuferinnen und Läufern erklärt werden. Zusätzlich sollen unterschiedliche Rennstrategien präsentiert und die Bedeutung der Rennstrecke diskutiert werden. Auch die Tatsache, dass der Marathon zur prestigeträchtigsten und finanziell bedeutendsten Langdistanzstrecke geworden ist kann als Faktor für eine zunehmende Leistungsverbesserung angesehen werden und wird dadurch auch als Einflussfaktor im Rahmen dieses Kapitels genauer beschrieben.

**Kapitel 8** beinhaltet das Resümee der Arbeit. Es sollen die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst und thematisiert werden.

## 2 Geschichte des Laufsports und des Marathon

*In diesem Kapitel wird die Geschichte des Laufsports präsentiert. Ausgehend von der Antike soll die Bedeutungszunahme dieser Sportart und der Beginn des Marathonlaufes präsentiert werden. Den Schwerpunkt des folgenden Kapitels soll die einsetzende Lauf- und Joggingbewegung ab den 1970iger Jahren darstellen. Zusätzlich sollen Faktoren präsentiert werden, die den Marathon zu einem Massensportevent gemacht haben. Auch ein Vergleich der Joggingbewegung aus den USA und der „Trimm-Dich“-Aktionen aus dem deutschsprachigen Raum soll vorgenommen werden.*

Die Geschichte des Laufens beginnt bereits mit den ersten Menschen. Diese benutzten das Laufen um von einem Ort zum anderen zu gelangen beziehungsweise um diese Fähigkeit bei der Jagd nutzen zu können. Ab der Antike wurde das Laufen beruflich genutzt. Erst seit dem Beginn des Sports, ausgehend von England, mit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit als Höhepunkt, wurde das Laufen als Sportart gesehen. Von Laufen als Breitensport konnte jedoch bis in die 1970iger Jahre nicht gesprochen werden.

### 2.1 Laufen als Beruf in der Antike und im Mittelalter

Die Sportler der Olympischen Spiele der Antike zählen zu den sportlichen Vorbildern in der Gegenwart. Doch haben sie nach Dahms (2001, S. 9ff.) wenig Bedeutung für den heutigen Langstreckenlauf. Da bei den antiken Spielen die längste Wettkampfstrecke 4.614 Meter betrug, konnte hier noch nicht von einer Ausdauersportart gesprochen werden. Doch gleichzeitig gab es in Griechenland bereits Langstreckenläufer. Diese waren jedoch als Dienstleister einzustufen, da sie Nachrichten für militärische und zivile Aufgaben übermitteln mussten. Die wohl bekannteste Geschichte von einem Boten geht auf die Schlacht bei Marathon zwischen den Persern und Athener zurück, wonach ein Bote 490 v. Chr. eine Siegesbotschaft von Marathon bis Athen laufend überbracht haben soll und anschließend nach der Verkündung tot umgefallen sei. Diese Geschichte vom griechischen Philosophen Plutarch wurde jedoch durch die Erfindung des Todes übertrieben um die Leistung noch heroischer darstellen zu können.

Neben dieser Übertreibung gibt es noch weitere Ungereimtheiten in dieser Geschichte. Die Legende wurde erst 150 Jahre später vom Platon-Schüler Herakleides Pontikos festgehalten. Ein Bericht von Herodot, dem Chronisten der Perserkriege, fehlt zu diesem Lauf über eine Distanz von 32 bis 40 km. Daher muss deren Glaubwürdigkeit stark bezweifelt werden. Gleichzeitig ist diese Geschichte noch immer in der modernen Sportkultur präsent (Kempen, 1992, S. 101ff.).

Diese Sichtweise wird auch von Dieter Eckert in der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ vom 24. Oktober 1987 übernommen und folgendermaßen ausgeführt:

„Der antike Marathonläufer ist ein rundum tragischer Held: Er hieß nicht nur nicht Pheidipides, er ist nicht nur nicht von Marathon nach Athen gelaufen, er ist dort nicht nur nicht tot zusammengebrochen, es hat ihn nicht einmal gegeben. Er ist eine Erfindung viel später Geborener“ (zit. n. Boberski, 2004, S. 14).

Aber auch andere Kulturen setzten Läufer als Boten ein. Oettermann (1984, S. 7ff.) führt hierfür die von König Salomon (965 bis 926 v. Chr.) eingesetzten Läufer als Beispiel an, von denen 1.000 Mann dafür beschäftigt wurden. Dies waren die ersten Läufer die mit dem Laufen ihren Lebensunterhalt verdienten. Aber auch die Perser, Römer, Araber, und Inkas hatten damals Tausende von Stafettenläufer beschäftigt um Nachrichten zu überbringen. Zusätzliche führt Oettermann verschiedene außerhalb Europas liegende Beispiele für diese Stafetenläufer an. So werden „der Sinesische Läufer“, „Türkische Botten-Läufer“, „Der Peruanische Läufer“ als Beispiele angeführt. Der Polyhistor Happel berichtet in seinen *Relationes Curiosae* von den „Türkischen Bottenläufer“ und schreibt:

„Diese können gleichsam in einem Athem Tag und Nacht an einem Stücke laufen. In dem Munde halten sie eine durchlöcherter silberne Kugel, umb dadurch desto bequemer Lufft zu schöpfen. (...) dann sie haben dadurch das vielfältige laufe über den brennenden heissen Sand (...) so harte Fußsolen, daß man eyserne Nägel darin schlagen und hefften ka', ohne ihre Empfiindung“ (Happel, 1683; zit. n. Oettermann, 1984, S. 9).

Im deutschsprachigen Raum ließen sich solche Botenkette, wie diese in vielen Kulturen eingerichtet wurden und in denen von einzelnen Läufern nur kurze Distanzen gelaufen werden mussten, nicht einrichten. Daher mussten einzelne Läufer große Distanzen über Hunderte von Kilometern bewältigen. Da diese Läufer jedoch nach dem Tarifsysteem, ähnlich dem des heutigen Taxidienstleisters, bezahlt wurden, wurde dies gerne angenommen. Von einem angesehenen Berufsstand kann jedoch nicht gesprochen werden, da den Läufern Trunksucht und Verlogenheit nachgesagt wurde (Dahms, 2001, S. 10f.).

Durch den Ausbau des Straßensystems und der damit verbundenen erleichterten reitenden Post wurde die Bedeutung der laufenden Boten immer mehr geschmälert. Um die 18. Jahrhundertwende wurde im deutschen Reich das Botenwesen immer mehr eingestellt. Daraufhin unterteilte sich der Beruf des laufenden Dienstleisters in zwei Richtungen. Auf der einen Seite entstand der Beruf des Briefträgers, wie wir ihn aus der Gegenwart noch kennen und der die Briefe von einer Botenstation abholte. Auf der anderen Seite entstand der Beruf des höfischen Galaläufers, der im Vergleich zum früheren Boten nun tatsächlich im Laufschrift und nicht im Geschwindigkeitsschrift unterwegs war (Oettermann, 1984, S. 24).

Zuvor beschäftigte der Adel noch Vorläufer um eine Vorhut für den eigentlichen Kutschentransport zur Verfügung zu haben. Doch durch die immer besser ausgebauten Straßen wurde diese Tätigkeit obsolet und die Läufer sollten in der Folge als Prestigeobjekt dienen „mit dem ihre adeligen Herrschaften Macht und Reichtum beweisen wollten. „Was heute ein Jaguar oder Roll-Royce ist, waren damals die Vorläufer der Adelligen“ (Dahms, 2001, S. 12).



**Abb. 2: Vorläufer vor der herrschaftlichen Kutsche (Dahms, 2001, S. 11).**

Auf österreichischem Boden konnte diese Art des „Laufens“ bereits im 17. Jahrhundert festgestellt werden. Als Vorbilder agierten dabei die italienischen und spanischen Institutionen. Auch sprachlich kam es zu einer Veränderung, da diese Berufsgruppe damals noch als „Läufer“ bezeichnet wurden (Strohmeyer, 1999, S. 297).

Damit die Läufer auch als Prestigeobjekt gelten konnten, wurden diese von den Adelligen auffällig und kostbar gekleidet. Dies war für die eigentliche Berufsausübung weniger vorteilhaft. Die Repräsentationsfunktion nahmen die Vorläufer jedoch nur bei Ausfahrten oder als Galaläufer wahr. Sonst mussten die Läufer auch die private Post austragen (Oettermann, 1984, S. 32ff.).



**Abb. 3: Kleidung eines Erzbischöflich-salzbürgerischen Läufers (18. Jhdt.) (Oettermann, 1984, S. 33).**

Die Bedeutung des Läuferwesens spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass in Wien eine zunft-ähnliche Berufsvereinigung entstand. Diese Vereinigung führte eine Berufsausbildung für den Läufer Nachwuchs durch, die mit einer Gesellenprüfung abgeschlossen wurde.

„Nach der in Wien von jeher bestehenden Gewohnheit müsse ein jeder Laufer, bevor er frei und wirklicher Laufer würde, einen sogenannten Freilauf von Mariabrunn und zurück (nach heutigem Maß 18 km) in einer Stunde und zwölf Minuten machen, sonst werde er nicht als Laufer anerkannt“ (Oettermann, 1984, S. 51).

Dieser Vergleichskampf wurde von bis zu 3 000 Personen beobachtet. Für Ordnung musste eine Militäreinheit sorgen. Gleichzeitig wurden diese Läufe aber auch zur Unterhaltung genutzt und so begleitete eine Militärkapelle den Wettkampf mit Musik (Strohmeyer, 1999, S. 300).

Zusätzlich zu dieser Ausbildung wurden in Wien zwischen 1822 bis 1847 jeweils am 1. Mai Wettkämpfe unter dem Namen „Läuferfest“ organisiert, bei denen ein 10 Kilometer langer Straßenlauf bewältigt werden musste. Dafür reisten tausende Zuseherinnen und Zuseher an und beobachteten den Vergleich der verschiedenen Adelshäuser. Die Läufer mussten demnach den Sieg für ihre Herrschaft erringen (Dahms, 2001, S. 13). Diese Läufe wurden bereits am frühen Morgen durchgeführt und finanzierten sich durch die Herrschaften und freiwillige Spenden. Auch die Zuseherinnen und Zuseher wurden hier durch den

Event-Charakter angezogen und konnten im Start- und Zielbereich das Rennen verfolgen. Zusätzlich wurde mit Militärmusik für gute Stimmung gesorgt (Strohmeyer, 1999, S. 301). Diese Läufe basieren auf den bereits im 18. Jahrhundert durchgeführten Wettläufen, bei denen die Herrschaften Wetten abschlossen und ihre Läufer gegeneinander antreten ließen (Oettermann, 1984, S. 54).

Der Berufsstand der Galaläufer wurde in Frankreich durch die Französische Revolution beendet. Auch in England wurde zu dieser Zeit das kostspielige Prestigeobjekt aufgegeben. Im deutschsprachigen Raum hingegen blieb dieser Berufsstand bis 1848 aufrecht (Oettermann, 1984, S. 44).

Durch die bürgerliche Revolution 1848 und die 1849 in Bayern eingeführte Briefmarke wurde der Beruf des Läufers endgültig verzichtbar. Die nun arbeitslosen Botenläufer versuchten sich in der Folge zum Teil als Schnellläufer. Sie präsentierten ihr läuferisches Können und veranstalteten, gegen Eintrittsgeld, Schauläufe. Auch die Zeitungen berichteten von diesen Showläufern, die bereits Anfang des 19. Jahrhunderts mit diesen Attraktionen unterwegs waren. Durch diese Veränderung weg von einer Dienstleistung, hin in Richtung sportlicher Leistung, wurde das Laufen zu einer Sportart (Dahms, 2001, S. 14).

Mit den 1880iger Jahren standen diese Leistungsvergleiche bereits „an der Schwelle zur (Amateur-)Leichtathletik moderner Prägung. Sie entwickelte sich im Kontext der Übernahme des angelsächsischen Sports und ohne Kontinuität, ja sogar einer bewußten Gegenstellung, zum bisherigen Laufartistenbetrieb“ (Strohmeyer, 1999, S. 303f.).

Neben Laufen als Beruf in den verschiedensten Ausprägungen muss auch auf einen anderen Beweggrund zu jener Zeit hingewiesen werden. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts etablierte sich beispielsweise der „Vierbergelauf“. Dieser Lauf entspricht jedoch vielmehr dem katholischen Brauchtum und stellt eine Mehrortewanderung in Kärnten dar. Die Distanz beträgt in etwa 47 Kilometer und dabei müssen 1300 Höhenmeter Aufstieg bewältigt werden (Strohmeyer, 1999, S. 377ff.). Aufgrund der hohen körperlichen Belastung und der Tatsache, dass auch in der Vergangenheit viele Boten als „Läufer“ bezeichnet wurden, obwohl sie in Wirklichkeit hauptsächlich zügig gingen, muss auch diese Form der körperlichen Betätigung in die Historie des Laufens aufgenommen werden.

## **2.2 Laufen als Liebhaberei**

Laufen galt Ende des 18. und Anfang des 19. Jahrhunderts, auch durch die von den Herrschaften betriebenen Menschenhetzen, als unwillkommene Sportart, die zunehmend in

Verruf geriet. Zusätzlich wurden auch ästhetische und medizinische Gründe für den Verzicht auf das Laufen angeführt. Dadurch hatten die beiden Reformpädagogen Vieth und GutsMuths Schwierigkeiten bei der Einführung des Schulturnens.

So beklagte Vieth (1795, S. 191), dass das Laufen von den Menschen nicht betrieben und geachtet wird. Christoph Friedrich GutsMuths war der bekannteste Laufbefürworter zu jener Zeit. Durch sein Lehrbuch „Gymnastik für die Jugend“ wollte er die körperliche Erziehung, auch durch Laufen, vorantreiben. Besonders dem Laufen bemaß er dafür eine große Bedeutung zu. So schrieb GutsMuths (1793; zit. n. Dahms, 2001, S. 17) „Einer der strengsten Übungen für den Körper ist das lange anhaltende Laufen.“

Gleichzeitig wurde von GutsMuths, aber auch von anderen Experten, der Sport und damit auch das Laufen als Möglichkeit gesehen, Vorbereitungen für die Vaterlandsverteidigung zu betreiben. Auch von Kaiser Wilhelm II. wurde die besondere Bedeutung von Soldaten mit gut austrainierten Körpern hervorgehoben. Für den Ersten Weltkrieg wurde der Nutzen von Sportlern erkannt und extra gefördert. Den Höhepunkt stellte jedoch die Zeit vor und während des Zweiten Weltkrieges dar und der gesamte Sport wurde dem Sieg des Nationalsozialismus untergeordnet (Dahms, 2001, S. 39ff.).

Durch die spätere Industrialisierung kam es in der Folge zu Veränderungen am Arbeitsmarkt. Die Menschen zogen in die Stadt und die Arbeit verlief hauptsächlich mechanisch. Auch dadurch wurde im Bürgertum das Bedürfnis für sportliche Betätigung geweckt und die Bequemlichkeit aufgegeben. Gleichzeitig muss jedoch auch festgehalten werden, dass trotz der ansteigenden Zahl an Menschen die beim Sportverein gemeldet waren, die Arbeiterschicht aufgrund ihrer 14-stündigen Arbeitstage und der Kinderarbeit die Sportausübung für große Teile der Bevölkerung unmöglich blieb (Dahms, 2001, S. 18f.).

### **2.3 Das Streben nach Rekorden in der Leichtathletik**

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts blieb der Sport ein reiner Wettkampf zwischen mehreren Personen. Der Gebrauch von Stoppuhren wurde erst im 19. Jahrhundert verstärkt betrieben. Dementsprechend blieb das Wetten auf den Ausgang eines Rennens und nicht das Streben nach Rekorden das oberste Ziel beim Laufen (Oettermann, 1984, S. 132ff.).

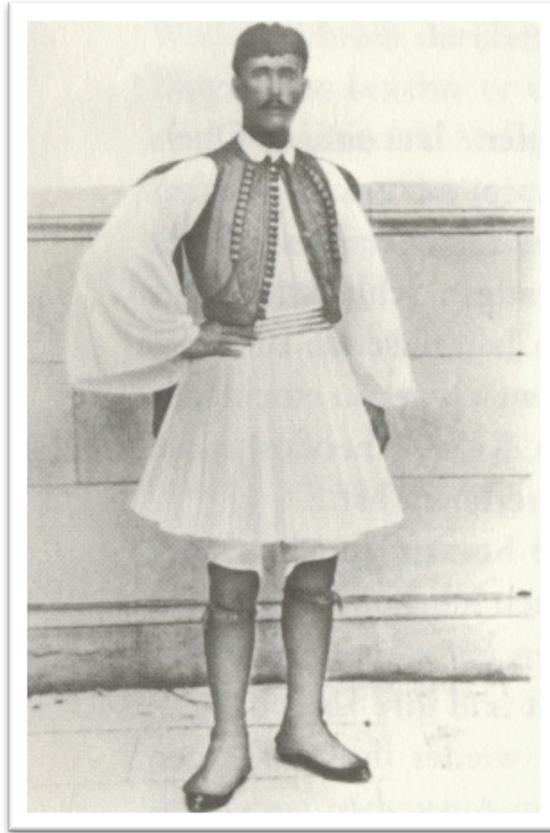
„Vielfach glaubt man, dass beim Marathon die Grenze des sportlich Möglichen schon überschritten ist“ (Bedarff, 1928; zit. n. Dahms, 2001, S. 33). Diese Aussage aus dem Jahre 1928 zeigt die großen Veränderungen der sportlichen Leistungen in den vergangenen hundert Jahren. Besonders in der Leichtathletik steht das Streben nach Rekorden an oberster

Stelle. Dafür mussten nach Dahms (2001, S. 33ff.) diverse Voraussetzungen getroffen werden. Als erste Voraussetzung wird die Bedingung genannt, dass sich Menschen nach der Zeit richten. Bis zur zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zählte für die Menschen bei den diversen Laufveranstaltungen nur der Kampf Mann gegen Mann beziehungsweise Frau gegen Frau. Eine Zeitmessung war dafür nicht notwendig. Als zweite Voraussetzung ist der Einsatz der Stoppuhr zu nennen. Im Pferdesport waren diese bereits seit 1731 im Einsatz, jedoch für Läuferinnen und Läufer noch zu teuer. Als dritte Voraussetzung muss die Etablierung von nationalen und internationalen Verbänden angeführt werden, die dafür sorgen mussten, dass die Rekorde auch anerkannt wurden.

Auch die Entwicklung des Sportgedankens in England und das damit verbundene Rekordstreben muss als Voraussetzung für die weitere Verbreitung der Leichtathletik und damit des Laufens genannt werden. In Deutschland bestanden zu dieser Zeit noch die Ideen von GutsMuths und Jahn und damit dem gemeinsamen Sporttreiben. So soll J. Headley bereits 1777 in Yorkshire zwei Meilen (3.218 m) in 9:45 Minuten gelaufen sein. Auch der Aufschwung der Sechstageläufe nahm im 19. Jahrhundert zu. Dabei sollten durch die Ankündigung, dass ein neuer Rekord versucht wird, immer mehr Zuschauerinnen und Zuschauer angelockt werden. George Littlewood verbesserte 1888 den Rekord im Sechstagelauf auf 1.003 km und sorgte mit diesem Rekord dafür, dass in der Folge das Interesse an dieser Veranstaltung wieder abnahm, da dieser Rekord nicht schlagbar schien (Kreitz, 1996, S. 7ff.).

In den bisherigen Ausführungen war ausschließlich von Männern die Rede. Es muss jedoch festgehalten werden, dass auch Frauen an den Laufveranstaltungen teilnahmen, bei denen die Wetten im Vordergrund standen. So berichtet Milroy (1988; n. Kreitz, 1996, S. 7) davon, dass Emma Sharp 1864 1.000 Meilen in 1.000 Stunden zurücklegen konnte.

Der Trend nach Sekunden und Metern wurde schlussendlich mit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen besiegelt. Hier stellten bereits die Laufdisziplinen 100-, 200-, 400-, 800-, 1500-m und der Marathon Disziplinen dar (Oettermann, 1984, S. 160). Den ersten olympischen Marathon konnte der Grieche Spiridon Louis für sich entscheiden (Dahms, 2001, S. 22f.).



**Abb. 4: Spiridon Louis in griechischer Galatracht (Boberski, 2004, S. 22).**

Die Geschichte des Marathons wird stets mit der Geschichte des Soldaten Pheidipides verbunden, der 490 v. Chr. die Strecke von Marathon nach Athen bewältigt hatte um die Siegesbotschaft zu übermitteln. Die Legende führte dazu, dass der französische Altphilologe Michel Jules Alfred Bréal seinem Bekannten und dem Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, Baron de Coubertin, überredete den Marathon in das olympische Programm aufzunehmen. Dabei variierten die Distanzen bis 1924 ständig. Die Veränderungen zeigen sich am folgenden Zitat (Steffny, 2006, S. 160):

„Der erste Marathon-Olympiasieger Spiridon Louis gewann 1896 in 2:58:50 Stunden über 40 Kilometer. Bei den Olympischen Spielen 1904 war die Strecke genauso lang. 1900 und 1912 betrug die Distanz rund 40,2 Kilometer, bei den Zwischenspielen 1906 schon 41,86, und 1920 siegte der Finne Hannes Kolehmainen über stattliche 42,75 Kilometer in 2:32:36 Stunden“.

In London wurde 1908 erstmals die 42,195 km lange Strecke gelaufen, da die britische Königsfamilie darauf bestanden haben soll, dass der Start des Marathons direkt vor dem Schloss Windsor erfolgte und das Ziel im Londoner White-City-Stadium noch zu sehen sein musste. Daher war genau diese Distanz notwendig, die schlussendlich auch von der International Amateur Athletic Federation (IAAF) am 27. Mai 1921 beschlossen wurde

und seit den Olympischen Spielen 1924 in Paris auch eingehalten wird (Boberski, 2004, S. 31f.)

Zu dieser Zeit wurden in Deutschland erste Großveranstaltungen im Laufen abgehalten. „So liefen zur Einweihung des Leipziger Völkerschlachtdenkmalns neun Staffeln über Strecken zwischen 467 km und 1.275 km. 40.000 Turner beteiligten sich daran. Sogar 137.000 Läufer und Schwimmer nahmen 1925 an der Stafette zum Hermannsdenkmal im Teutoburger Wald teil“ (Dahms, 2001, S. 20).

Auch beim Waldlauf konnte ein Anstieg der Teilnehmenden beobachtet werden. Beispielsweise wurde ab 1900 bei einem Berliner Vorort eine Waldstrecke von 8,5 km gelaufen. Liefen 1906 noch 84 Personen den Wettkampf, konnte diese Zahl bis 1912 auf 1.400 teilnehmende Personen gesteigert werden (Dahms, 2001, S. 22).

Im Zusammenhang mit den Olympischen Spielen muss auch der Begriff des „Amateurs“ beschrieben werden. Als noch Boten und Galaläufer eingesetzt wurden, etablierte sich gleichzeitig auch der „Gentleman-Sport“, der ausschließlich für das Bürgertum und den Adel vorbehalten war. Da zum Teil die Arbeiterinnen und Arbeiter von den Wettkämpfen ausgeschlossen wurden, selbst wenn sie dadurch keine finanziellen Gewinne erzielt hätten, jedoch auf Grund ihrer körperlichen Beschäftigung einen Vorteil gehabt hätte, konnte auch in England keine Laufbewegung gefördert werden. „Die Leichtathletik blieb zunächst auf Universitäten und die Oberschicht der Gesellschaft beschränkt“ (Dahms, 2001, S. 27).

In den späteren Jahrzehnten hatte zwar eine größere Anzahl an Läufern Zugang zu den Meisterschaften und den Olympischen Spielen, jedoch blieb die Amateurregel aufrecht. So wurde beispielsweise Paavo Nurmi 1932 von den Olympischen Spielen ausgeschlossen, obwohl er zu jener Zeit der berühmteste Läufer war, da er auf einer Laufturnee mit seinem Können Geld verdient hatte. Soldaten waren von der Amateurregel hingegen ausgeschlossen, da diese vom eigenen Land unterstützt wurden. Erst 1981 hob das Internationale Olympische Komitee (IOC) das Startverbot für Berufssportler bei Olympischen Spielen auf (Dahms, 2001, S. 29).

## **2.4 Die Laufbewegung**

Nach dem Beginn der Olympischen Spiele der Neuzeit und der damit verbundenen Idee des Marathons wurden diese Laufevents von einigen wenigen Sportlern geprägt. Von Laufen als Volkssport, wie er in der Gegenwart beschrieben werden kann, konnte nicht einmal geträumt werden. Vom Laufen als Breitensport kann demnach erst ab Beginn der 1960iger

Jahre in Westdeutschland gesprochen werden. So fand hier 1963 im Schwarzwald der erste Volkslauf und erst 1981 der erste Citymarathon in Frankfurt statt. Zu dieser Zeit nahm auch die Zahl der verschiedenen Lauftreffs zu (Dahms, 2001, S. 54).

In Amerika wurde die Laufbewegung jedoch schon deutlich früher und ernsthafter verfolgt. Stand im deutschsprachigen Raum lange der Distanzmarsch an oberster Stelle der Ausdauerleistungen wurde in Amerika mit dem Beginn der Olympischen Spiele der Marathonlauf entdeckt. Bereits am 19. April 1897 fand in Boston ein Marathonlauf statt (Derderian, 1994; n. Kreitz 1996, S. 11).

Doch auch in Deutschland fand bereits am 3. Juli 1898 der erste „Deutsche Marathonlauf“ in Leipzig statt. Dabei wurde eine Distanz von 40 km absolviert. Der nächste Marathonlauf in Deutschland wurde erst 7 Jahre später in Berlin veranstaltet. Dieser Lauf wurde anschließend bis 1924 jährlich, mit Ausnahme der Jahre 1909 und während des Ersten Weltkrieges, durchgeführt und stellte für die Sportler eine Meisterschaft dar. Die Laufstrecke variierte zu dieser Zeit noch stark und so wurde eine Strecke zwischen 40 und 42,2 km gelaufen (Steinmetz, 1973; n. Kreitz, 1996, S. 11).

In den folgenden Jahren blieb die Beteiligung an diesen Laufveranstaltungen bescheiden. In der Zeit des Nationalsozialismus ging der Trend wieder verstärkt in Richtung Distanzmarsch und der Ausdauersport wurde insgesamt vom Kampfsport verdrängt. So wurden auch während den Jahren 1943 - 1945 keine deutschen Meisterschaften über größere Distanzen und dementsprechend auch nicht über die Marathondistanz absolviert. Erst 1946 wurde wieder ein 20 km langer Straßenlauf veranstaltet. In den folgenden Jahren stieg das Interesse wieder und so konnte ab 1949 die erste Deutsche Marathon Meisterschaft in Bremen durchgeführt werden (Steinmetz, 1973; n. Kreitz, 1996, S. 12).

Das Laufen als Breitensport wird mit der Jogging-Bewegung aus den USA verbunden. Brodtmann (1980, S. 10, zit. n. Kimmerle, 1987, S. 123) versteht unter dem Begriff „Jogging“ eine neue Art des Laufens. Jogging (englisch: to jog = dahintrotten) wird dabei als ein längeres und in mäßigen Tempo absolviertes Laufen verstanden, bei dem „ohne besondere Willensanstrengung und – falls gewünscht – auch durch Gehpausen unterbrochen“ das Training absolviert wird. Ein sportlicher Langlauf wird nach Brodtmann (1980; n. Kimmerle, 1987, S. 123) auch als Jogging verstanden und auch Wettkampfteilnahmen zum Nachweis der eigenen Leistungsfähigkeit und Trainingsumfänge von 100 Kilometer / Woche können als „Jogging bezeichnet werden.

In den USA setzte durch den millionenfachen Verkauf des Buches „Aerobics“ von Dr. Kenneth Cooper und den Olympiasieg im Marathon durch Frank Shorter eine Fitness- und Joggingbegeisterung ein. Unterstützt wurde dies durch die zunehmende Mechanisierung des Alltags und dem damit verbundenen Bewegungsmangel (Steffny, 2006, S. 11).

Obwohl es bereits um die 20. Jahrhundertwende erste Laufvereine im deutschsprachigen Raum gab und auch die ersten Lauftreffs in Deutschland 1907 gegründet wurden, konnte erst nach dem Zweiten Weltkrieg der Dauerlauf massentauglich etabliert werden. Besonders hervorzuheben ist hier nach Steffny (2006, S. 11f.) Dr. Ernst van Aaken, der den langsamen Dauerlauf als Alternativmedizin etablieren konnte. Besonders bemerkenswert erscheint die Tatsache, dass mit dieser Methode auch Laufen für Frauen gefördert wurde.

Obwohl der Ausdauerlauf durch die „Trimm-Dich“-Kampagne gefördert wurde und die Zahl der laufenden Menschen sowohl in Amerika als auch im deutschsprachigen Raum zunahm, führte dies zu keinem besonders starkem Interesse der Medien und Industrie an dieser Bewegung in den 1970iger Jahren. Da das Konsumverhalten der Läuferinnen und Läufer und damit verbunden die dafür notwendige Sportausrüstung sehr wenig Umsatz generierte, wurde diese Sportart nur sehr langsam Teil der Gesellschaft. Das Bild von Menschen, die durch die Stadt liefen, stellte noch immer die Ausnahme dar (Kreitz, 1996, S. 30f.).

Ende der Siebziger Jahre war das Wort „Jogging“ auch im deutschsprachigen Raum bekannt und führte dazu, dass es zur Herausbildung einer völlig neuartigen „Läufergattung“ kam. Dadurch nahm auch der Stellenwert der Laufbewegung innerhalb der Industrie zu, da nun eine Konsum-Kultur innerhalb der Laufbewegung eingerichtet wurde (Kreitz, 1996, S. 31).

Blieb der Laufsport lange Zeit gesehen eine sportliche Randerscheinung und besonders im innerstädtischen Raum eine Seltenheit, so konnte durch die Einführung von Citymarathons das Bild der Läuferinnen und Läufer verändert werden. Diese Sportveranstaltungen in den Großstädten entwickelten sich zu Massenveranstaltungen, bei denen nicht nur der Sport im Mittelpunkt stand, sondern auch die Show einen wichtigen Aspekt darstellte. Diese Entwicklung führte dazu, dass die Zahl der teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler in den Großstädten stieg, jedoch kleinere Laufveranstaltungen unter sinkenden Teilnehmerinnen- und Teilnehmerzahlen litten (Dahms, 2001, S. 57).

Die größte Entwicklung fand jedoch in den letzten Jahren des 20. Jahrhunderts statt. Nach dem Fitnessboom der 80iger und 90iger Jahre wurde nun das Bewegen in der Natur modern und Laufen sowie der gesamte Ausdauersport wurden zu Lifestyle-Produkten. Auch die Bewältigung eines Marathons hat an Bedeutung zugenommen und eine Übertragung vom Sport auf das normale Leben fand statt. So werden Marathonläuferinnen und –läufern bestimmte Eigenschaften zugeschrieben, die auf das Berufsleben umzulegen sind. Dabei zählt im Vergleich zum Beginn der Marathonbewegung im deutschsprachigen Raum die Bewältigung der Herausforderung immer mehr und das Motto „Dabeisein ist alles“ steht im Mittelpunkt. Diese Entwicklung zeigt sich auch beim Vergleich der Zahlen der teilnehmenden Personen und deren Zeiten. „Liefen 1984 noch 1.261 Läufer unter drei Stunden ins Berliner Marathonziel, so waren es 2000 lediglich 840.“ Besonders deutlich wird der Trend, dass die Zeit immer mehr an Bedeutung verliert daran, beim Vergleich der Starterinnen und Starter. 1984 starteten rund 8.000 Menschen und damit deutlich weniger als im Jahr 2000 als 27.000 Personen gestartet sind (Dahms, 2001, S. 63).

Auch im Jahr 2014 kann dieser Trend durchaus bestätigt werden. So liefen beim Berlin Marathon am 28. September 2014 1.223 männliche Läufer die Marathondistanz in unter drei Stunden. Jedoch betrug die Anzahl der Personen, die den Marathon beenden konnten, bei 22.229.<sup>2</sup>

Dieser Trend wird auch in einem weiteren Vergleich bestätigt. Liefen 1985 beim Frankfurt-Hoechste-Marathon bei 7.396 Finishern 1.735 Personen unter 3 Stunden (24 %), so waren es beim Berlin Marathon 2003 bei 30.709 Finishern und einem Frauenanteil von 18,2 % nur 1.309 Teilnehmer beziehungsweise 4,3 %, die innerhalb der 3 Stunden Marke bleiben. Auch bei den Spitzenläufern lässt sich dieser Trend zur mangelnden Dichte im Spitzenfeld feststellen. Liefen 1985 in Frankfurt noch 146 Läufer unter 2:30 Stunden, waren es in Berlin 2003 nur noch 63 Läufer (Steffny, 2006, S. 162).

Dieser Trend lässt sich in der Gegenwart bestätigen. So konnten beim Berlin Marathon 2014 zwar zwei Läufer den alten Weltrekord unterbieten, jedoch nur 61 Läufer innerhalb von 2:30 Stunden bleiben.<sup>3</sup> Dass dies kein zufälliges Ergebnis war, zeigt sich auch

---

<sup>2</sup> Ergebnisse 41. BMW Berlin Marathon (2014). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter <http://results.scc-events.com/2014/>

<sup>3</sup> Ergebnisse 41. BMW Berlin Marathon Gender Top 100 (2014). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter [http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM\\_2014/MAL\\_Gender\\_TOP100.pdf](http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM_2014/MAL_Gender_TOP100.pdf)

dadurch, dass auch im Jahr 2013 beim Berlin Marathon nur 59 Personen den Marathon innerhalb von 2:30 beenden konnten.<sup>4</sup>

Auch bei den im Training praktizierten Methoden lässt sich eine Veränderung feststellen. So wurde zu Beginn der Marathonanfänge als Trainingsmethode noch zu einem Großteil das von Emil Zatopek betriebene Intervalltraining als Methode angewandt. Durch die Einführung des langsamen Dauerlaufes, basierend auf den positiven gesundheitlichen Folgen, wurde diese von Dr. Van Aaken propagierte Trainingsmethode auch für Frauen zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit betrieben. Ebenso sorgte der neuseeländische Erfolgstrainer Arthur Lydiard für eine zunehmende Popularität dieser Trainingsform die im heutigen Freizeitsport hauptsächlich angewandt wird. Der Intervalllauf findet hier nur selten Anwendung (Neumann & Hottenrott, 2005, S. 13).

## **2.5 Die Fitness-Bewegung in Amerika als Ursprung für die Joggingbewegung**

Wie schon bereits ausgeführt nahm die Jogging-Bewegung ihren Ursprung in den USA. Dadurch kam es zu einem Überbegriff für diese Bewegung und deren Ära. Davor gab es besonders im deutschsprachigen Raum viele verschiedene Ausdrücke für die eigentliche Aktivität wie beispielsweise „Dauerlaufen, Langlaufen, Traben, Trablaufen“ und einige mehr (Kreitz, 1996, S. 74).

Der Sieg Amerikas im 2. Weltkrieg sowie die Technisierung und Automatisierung führten zu einem immer höheren Lebensstandard in den Vereinigten Staaten. Dies bedeute, dass die körperliche Leistungsfähigkeit, besonders von den Jugendlichen, abnahm und die Zahl der untauglichen Wehrdienstpflichtigen stetig stieg. 1952 wurden von 3,7 Millionen Einberufenen 1,7 Millionen Personen wieder abgewiesen. Dies führte zu einem Umdenken in der Politik und die Fitnessbewegung wurde gefördert und propagiert (Kimmerle, 1987, S. 126).

Diese Programme konnten jedoch erst Erfolge verzeichnen, nachdem die individuellen Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger berücksichtigt worden waren und damit Freiheit und Unabhängigkeit ermöglicht wurden. Laufen beziehungsweise Jogging wurden demnach nach Kimmerle (1987, S. 127) „zu einem Rückbesinnungsort einer kulturkritischen Wende gegen bestehende Lebensformen, die sich nicht mehr als den Problemen der Zeit angemessen erwiesen“. Die körperliche Bewegung und damit das Verbessern der eigenen

---

<sup>4</sup> Ergebnisse 40. BMW Berlin Marathon Gender Top 100 (2013). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter [http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM\\_2013/MAL\\_Gender\\_TOP100.pdf](http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM_2013/MAL_Gender_TOP100.pdf)

Fitness wurden in das tägliche Leben einbezogen. Diese Entwicklung zeigt sich auch am folgenden Zitat von Eisenman und Barnett (1979, S. 117f., zit. n. Kreitz, 1996, S. 77):

“In the 1950s, the fitness movement was promoted as a means of strengthening in the United States as a nation through the improved health of its citizens. Conversely, the current physical fitness movement succeeds, because it is attuned to be contemporary concern for personal physical and mental health. But the real key to the success of the movement is the fact that individualized activities and personal goals have replaced the group exercise programmes and national objects of the 1950s”.

Die weitere Entwicklung der Jogging-Bewegung in den USA ist im Gegensatz zur Bewegung im deutschsprachigen Raum an einzelne Persönlichkeiten gebunden. So entwickelte Thomas Cureton 1942 ein Fitnessprogramm, das Jogging als einen Bestandteil ansah. Bill Bowermann, der von Steffny (1982, S. 44, zit. n. Kreitz, 1996, S. 78) als „Jogging Papst“ anzusehen ist, gab als Erster ein „Jogging“-Buch heraus, und erste Trainingsmethoden wurden beschrieben. Kenneth Cooper, der mit seinem Buch „Aerobics“ nicht nur einen weltweiten Bestseller veröffentlichte, sondern auch durch die Verbindung von Jogging, Fitness und Gesundheit massen- und medienwirksam vermitteln konnte, sorgte für neue Anreize in der Jogging-Bewegung (Kreitz, 1996, S. 78f.).

Auch der bekannte „12-Minuten-Cooper-Test“ geht auf Cooper zurück, bei dem die zurückgelaufene Strecke Aufschluss über den Fitnesszustand geben soll. Das Training von Cooper sollte die Fitness verbessern, jedoch nicht den Spitzensport ansprechen. Dafür wurde ein Punktesystem eingeführt, nach dem die Sportlerinnen und Sportler drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche absolvieren sollten mit dem Ziel 30 Punkte zu erreichen. Diese 30 Punkte entsprachen vier Läufen über 2,4 Kilometer unter 12 Minuten oder vier Läufen über 3 Kilometer unter 30 Minuten (Boberski, 2004, S. 134).

In den siebziger Jahren kann daher durchaus von einem Jogging-Boom in den USA gesprochen werden. „Wir haben wieder eine Revolution. Sie begann Mitte der siebziger Jahre, als plötzlich Zehntausende von Amerikanern in Sporthosen schlüpfen, sich die Schuhe schnürten und zu laufen begannen“ (Glover & Shepherd, 1979, S. 9). Diese These wird durch eine Untersuchung des Meinungsforschungsinstituts „National Family Opinion“ bestätigt, wonach zwischen 1970 und 1980 die Zahl der joggenden Menschen in Amerika von 2 auf 30,5 Millionen Menschen anstieg (Spiridon, 1981; n. Kreitz, 1996, S. 80).

Hart (1972; n. Kimmerle, 1987, S. 130ff.) stellte drei Ebenen gesellschaftlicher Bedingungen fest, die für die Entwicklung einer Lauf- bzw. Joggingbewegung Voraussetzung waren. Die erste Ebene bezog sich dabei auf die Strukturen der amerikanischen Gesellschaft,

die zur Entstehung eines Modetrends führten. Darunter werden die „Offenheit der Gesellschaft für Veränderungen“, „Angebote neuer Modelle“, „Freiheit der Auswahl aus den angebotenen Programmen“, eine „rationale Beurteilung des jeweiligen Modells und seines Wertes darf nicht möglich sein“ und „Prestigefiguren“ verstanden. Die zweite Ebene führt jene Faktoren an, die für die Herausbildung von Fitnessprogrammen notwendig waren. Auf der einen Seite waren hier die schlechten Fitnessberichte der amerikanischen Jugendlichen und auf der anderen Seite der Paradigmenwechsel in der Sportphysiologie und dem damit propagierten gesundheitlichen Nutzen von Sport förderlich. Die dritte Ebene bezog sich auf die Faktoren, die direkt Jogging bzw. Laufen förderten. Darunter werden sowohl das Streben nach Leistung und Effektivität als auch das damit verbundene Erfolgsstreben verstanden. Der Sport und damit auch das Laufen sollten Bewegungsmangel-Krankheiten verhindern. Auch die protestantische Arbeitsethik begünstigte die Förderung der Laufbewegung um die Verbesserung der persönlichen Fitness für den Arbeitsmarkt nützen zu können. Auch der besonders stark ausgeprägte Jugendkult und die zunehmende Automatisierung und damit die geringe körperliche Betätigung in der Arbeitswelt führten zu einem weiteren Anstieg der Läuferinnen und Läufer in den USA.

## **2.6 Die deutschsprachige Laufbewegung im Vergleich mit den Vereinigten Staaten von Amerika**

Im Vergleich zur Jogging-Bewegung in den USA muss für den deutschsprachigen Raum die stärkere Verbindung des Sports mit den Organisationsstrukturen der Vereine gesehen werden. In Westdeutschland beschloss der Deutsche Sportbund (DSB) eine Alternative zum bisherigen Trainings- und Wettkampfbetrieb aufzubauen und den Breitensport verstärkt zu fördern. Dieser Schritt wird auch als „Zweiter Weg“ bezeichnet (DSB, 1960; n. Kreitz, 1996, S. 81).

Dieser „Zweite Weg“ wurde anschließend von Otto Hosse und seiner Volkslaufbewegung in Deutschland aufgegriffen. Er organisierte ab 1953 jährlich in Bobingen in der Nähe von Augsburg einen 12-km langen Volkslauf. Die Anzahl der teilnehmenden Personen stieg von Jahr zu Jahr. Dieser Trend wurde auch durch die Tatsache unterstützt, dass die Läuferinnen und Läufer in Altersklassen und Geschlechter für die Siegerehrung getrennt wurden und als zusätzlicher Anreiz Medaillen an alle Läuferinnen und Läufer vergeben wurden, die das Ziel in der Sollzeit erreicht hatten. Durch diese Maßnahmen konnte die Zahl der Läuferinnen und Läufer in Westdeutschland im Jahr 1970 und insgesamt 220 Veranstaltungen mit etwa 250.000 Läuferinnen und Läufer bis 1979 auf etwa 580.000 Teilnehme-

rinnen und Teilnehmer erhöht werden. In den 80iger Jahren konnte die Anzahl der Laufveranstaltungen in Westdeutschland noch weiter gesteigert werden. Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer stagnierte jedoch. Gleichzeitig kam es zu einem regelrechten Marathon-Boom der sich darauf zurückführen lässt, dass die ersten City-Marathons veranstaltet wurden und damit das Interesse stieg. Somit verloren die Volksläufe an Attraktivität und dienten vielen Läuferinnen und Läufern nur zur Vorbereitung auf den Marathon. In den Jahren nach der Wiedervereinigung kam es in Deutschland zu einer wirtschaftlichen Rezession worunter auch die Marathonveranstaltungen, im Gegensatz zu den Volksläufen, litten (Kreitz, 1996, S. 82ff.).

Eine weitere auf den Breitensport ausgerichtete Aktion wurde vom DSB 1970 initiiert. Mit der Aktion „Trimm dich durch Sport“ sollte der Sport alle Menschen erfassen und das eigene Sporttreiben außerhalb von Institutionen angeregt werden. Diese Aktion wurde breitenwirksam von Sponsoren, Kirchen, Krankenkassen und Gewerkschaften popagiert und gefördert, was durch die Ennid-Umfrage 1972 und dem damit ermittelten Bekanntheitsgrad von 93% auch bestätigt werden konnte (Hammerer, 1984; n. Kreitz, 1996, S. 85). Das Laufen und Joggen wurde explizit auch durch den Slogan „Lauf mal wieder“ beworben und zusätzlich die Ausdaueraktion „Trimm Aktion“ mit dem Motto „Trimm-Trab – Das neue Laufen ohne Schnaufen“ ins Leben gerufen (DSB, 1981; zit. n. Kreitz, 1996, S. 85).

Auch die Lauftreffs wurden weiter ausgebaut und so gab es ab 1974 in Dortmund Laufgruppen unterteilt in Leistungsniveaus. Diese Lauftreffs sind auch in der Gegenwart noch präsent und konnten über Dauer auch zahlenmäßig deutlich gesteigert werden. Nachdem 1974 die ersten Lauftreffs in Deutschland gegründet wurden, konnte diese Zahl innerhalb von nur vier Jahren auf 1.000 Lauftreffs erhöht werden. Im Jahr 2001 existierten 2.600 dieser Lauftreffs in Deutschland. Durch den Aufschwung der Fitness-Bewegung nahm die Bedeutung dieser Laufgemeinschaften jedoch immer mehr ab (Dahms, 2001, S. 56).

Diese Lauftreffs hatten im Vergleich zum alleinigen Training und Laufen viele Vorteile. Die Laufanfängerinnen und –anfänger hatten hier die Möglichkeit sportlich zu trainieren, ohne ein Leistungstraining im Verein absolvieren zu müssen. Besonders für Frauen boten diese flexiblen Lauftreffs die Möglichkeit in der Gruppe sicher und ohne Angst vor Übergriffen sich sportlich zu betätigen und zusätzlich Kontakte zu anderen Frauen zu knüpfen, die möglicherweise auch Beruf und Sport verbinden möchten. Gleichzeitig wurden die Lauftreffs immer wieder zum gegenseitigen Leistungsvergleich genutzt und damit die an-

gestrebte Intensität überschritten. Insgesamt kann jedoch von einer erfolgreichen Organisationsstruktur gesprochen werden (Kreitz, 1996, S. 89f.).

Kreitz (1996, S. 90ff.) verglich die beiden Länder Westdeutschland und die Vereinigten Staaten von Amerika miteinander und konnte aufzeigen, dass die medizinischen Erkenntnisse und die positiven Folgen des Laufens die Laufbewegung in beiden Ländern initiiert haben. Dabei stand der gesundheitliche Aspekt in den USA deutlich mehr im Mittelpunkt als dies in Westdeutschland der Fall war. Jedoch verliefen die beiden Bewegungen in vielen Bereichen stark unterschiedlich. Bestand in den USA kaum ein Vereins- und Verbandssystem, so wurde gerade in diesen Bereichen in Westdeutschland die Entwicklung gefördert und vorangetrieben. Auch bei den diversen Laufveranstaltungen gab es eine Unterscheidung. Wurden diese in Westdeutschland von Vereinen und Verbänden veranstaltet, so lässt sich die Organisation von Laufevents in den USA auf das Engagement einzelner Personen zurückführen. In den 90iger Jahren kam es jedoch zu einer immer stärkeren Angleichung an das amerikanische Vorbild und amerikanische Literatur und auch der „Marathon-Tourismus“ wurden in Westdeutschland präsenter. Auch der Wandel zu einem immer stärkeren Konsumverhalten innerhalb der deutschsprachigen Laufbewegung konnte festgestellt werden (Kreitz, 1996, S. 90ff.).

## **2.7 Die Entwicklung des Marathons im deutschsprachigen Raum**

Durch das verstärkte Engagement der Vereine und Verbände und durch die Etablierung der diversen Volksläufe wurde eine zahlenmäßige Basis für den Marathon-Boom geschaffen. Der Wandel vom Marathon als Spitzensport hin zu einer Volkssportart wurde durch verschiedene Faktoren begünstigt. So ließen sich immer mehr Menschen vom Mythos Marathon herausfordern und die Aspekte Abenteuer und Selbstbestätigung rückten verstärkt in den Mittelpunkt. Aber auch die Tatsache, dass die Marathons ab den 80iger Jahren immer häufiger in den Großstädten stattfanden und dadurch die Streckenführung durch die Stadtzentren verlief und aufgrund dessen an Attraktivität zulegte, führte zu einem Anstieg der Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Durch die Tatsache, dass die Läufe im Stadtzentrum veranstaltet wurden, konnte auch die Zahl der zusehenden Personen immer weiter gesteigert werden. Die Show rund um den Marathon gewann gleichzeitig an Bedeutung. Die Veranstaltungsorganisationsteams mussten daher für ein breitgefächertes Rahmenprogramm sorgen und so waren sowohl Spitzenläuferinnen und –läufer als auch Hobbyläuferinnen und –läufer zu bewundern. Auch das Nebenprogramm wurde in der Folge ausgebaut und die obligatorische „Pasta-Party“ am Vorabend und die musikalische Unterstüt-

zung während des Laufes wurden zu fixen Programmpunkten bei den Laufveranstaltungen (Kreitz, 1996, S. 92f.).

Kreitz (1996, S. 94) hält zusätzlich fest, dass es zu einer immer deutlicheren Unterscheidung zwischen professionellen Läuferinnen und Läufern gekommen ist. Diese Eliteläuferinnen und -läufer sollen eine große Anzahl an Zuseherinnen und Zuseher aber auch verschiedener Medienstationen anziehen. Diese Entwicklung ist für Kreitz mit jener der Jahrmarkts- und Schauläufer zu vergleichen, da diese ihr sportliches Können für Rekorde und Preisgelder zur Schau stellen. Die Hobbysportlerinnen und -sportler hingegen benötigen die großen Zuschauenden-Massen als motivierende Unterstützung. In den 80iger Jahren kam es zu einer großen Expansion der Marathonveranstaltungen und jede größere Stadt veranstaltete in der Folge einen Marathon. Dies führte jedoch dazu, dass in der begrenzten Laufsaison die Dichte an Marathonveranstaltungen zu groß wurde und viele Veranstaltungen wieder abgesagt werden mussten. Auch in den 90iger Jahren blieb dieser Trend bestehen und so mussten die deutschen Städte Nürnberg, Bremen, Leipzig und Potsdam wegen finanzieller Schwierigkeiten wieder die Organisation des Marathons aufgeben (Kreitz, 1996, S. 94).

In den 90iger Jahren konnte die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht weiter gesteigert werden. Dies lässt sich laut Kreitz (1996, S. 96f.) auf mehrere Gründe zurückführen. So wurde trotz wirtschaftlicher Rezession die Startgebühr immer wieder erhöht. Zusätzlich kam es zu einer weiteren Ausdifferenzierung in der Laufbewegung und der Trend entwickelte sich in die Richtungen Ultra-Langläufe und kürzer Läufe.

*Wie gezeigt werden konnte, kam es nur sehr langsam zu einer Etablierung des Laufens als Sportart. Trotzdem ist das Laufen die älteste Sportart und wurde bereits in der Antike bei den Olympischen Spielen betrieben. Nachdem es lange als Beruf beziehungsweise zur Show benutzt wurde, kam es bei den Olympischen Spielen der Neuzeit zur Begründung als Sportart. Durch die zunehmende Automatisierung und schlechter werdenden Gesundheit wurden ab den 1960iger Jahren Sport- und Gesundheitsinitiativen politisch gefördert. Der Sport und somit auch das Laufen wurden in den USA von einigen Experten und Expertinnen propagiert und in staatlich geförderte Fitnessprogramme eingebunden. Auch im deutschsprachigen Raum wurden Sportinitiativen zum Großteil von Verbänden und Vereinen gefördert und umgesetzt. Ausgehend von ersten Volksläufen kam es durch die Etablierung von Marathonveranstaltung in den Großstädten zu einem Marathonboom.*

### **3 Frauen in der Laufbewegung**

*Das folgende Kapitel soll zuerst die historische Beteiligung von Frauen an der Bewegungs- und Sportkultur ausgehend von der Antike bis zu den Olympischen Spielen der Neuzeit präsentieren. Daran anschließend soll die Diskriminierung von Frauen auf den Langdistanzstrecken und deren Aufhebung ab den 1970iger Jahren aufgezeigt werden. Abschließend soll eine Diskussion darüber stattfinden, ob Frauen in der Gegenwart gleichermaßen Anteil an der Laufbewegung haben.*

#### **3.1 Frauen in der vorindustriellen Zeit**

Pfister (2004, S. 141f.) führt mehrere Beispiele aus der Geschichte an, die zeigen sollen, dass die sportliche Betätigung nicht eine Erfindung des 20. Jahrhunderts ist. Schon bei den griechischen Heldensagen gab es mit der berühmtesten Läuferin Atalante ein Beispiel. Diese trat gegen Männer an und wenn diese verloren hatten, mussten sie mit ihrem Leben bezahlen. Noch viel bedeutender waren jedoch die seit dem 6. Jahrhundert v. Chr. in Olympia durchgeführten Heraien, die zu Ehren Heras veranstaltet wurden und Wettläufe von Mädchen und jungen Frauen beinhalteten. Auch in Sparta wurde körperliche Ertüchtigung von Frauen verfolgt, jedoch mit dem Ziel gesunde Mütter zu formen.

Der französische Schriftsteller Jean-Jaques Rousseau forderte in seinem Lehrbuch „Emile“ neben Jungen auch Mädchen körperlich zu fordern und zu fördern. Johann Wolfgang von Goethe entdeckte in der Folge zwar eine leichte Veränderung, jedoch blieb das typische Geschlechterklischee aufrecht und die Mädchen und Frauen der Oberschicht mussten ausschließlich attraktiv sein. Die Mädchen und Damen der Unterschicht hingegen mussten schon frühzeitig arbeiten (Dahms, 2001, S. 65).

#### **3.2 Die Zeit bis zu den Olympischen Spielen der Neuzeit**

In vielen europäischen Ländern gab es vereinzelt Feste, bei denen Mädchen oder Frauen vom Land an Wettläufen teilnahmen. Radford (1994; n. Pfister, 2004, S. 143) führt hier als Beispiel die Schäferinnenläufe oder „smock races“ an, bei denen ein Rock als Preis zu gewinnen war. Ernsthafte betrieben mehr oder weniger professionelle Läuferinnen hingegen Dauerläufe die den Läufen der Männer ähnlich waren. Dabei wurden Wetten aufgestellt und eine Strecke oder eine bestimmte Zeit für eine Distanz ausgemacht und danach durchgeführt. Auch Wettrennen zwischen zwei Frauen fanden statt.

In den 1870iger Jahren fanden in Amerika Wettkämpfe sowohl Indoor als auch Outdoor statt, bei denen „Pedestrianistinnen“ einen ganzen Monat durchmarschierten ohne dabei längere Pausen als 15 Minuten zu machen. Von diesen Wettkämpfen wurde auch in den

Medien berichtet und standen zum Teil für die Frauenemanzipation. Durch die sehr großen körperlichen Anstrengungen blieben Zusammenbrüche und Todesfälle nicht aus und so wurden diese Bewerbe Ende des 19. Jahrhundert wieder eingestellt. Auch auf den bereits beschriebenen Jahrmärkten stellten die Frauen ihr Können zur Schau. Es muss jedoch festgehalten werden, dass die Frauen in der Unterzahl blieben. Auch das eigentliche Laufen stand zumeist nicht im Vordergrund. So mussten diverse Attraktionen geboten werden, da das einfache Laufen für das Publikum nicht ausreichte. In der späteren Turnbewegung im deutschsprachigen Raum stellte das Dauerlaufen zwar eine Randerscheinung dar, jedoch waren Mädchen und Frauen von diesen Aktivitäten ausgeschlossen (Pfister, 2004, S. 143ff.).

### **3.3 Der Laufsport in der Moderne**

Diese Phase, die als „Moderne“ beschrieben wird, soll die Phase des Industriezeitalters, die Nachkriegszeit und die Gegenwart umschließen. Durch soziale Maßnahmen, wie dem Achtstundentag nach dem 1. Weltkrieg kann hier erstmals vom Entstehen von Freizeit gesprochen werden. Hanisch (1994, S. 16) bezeichnet bereits die Phase ab Mitte der 1890iger Jahre als 20. Jahrhundert. Der Beginn dieser Phase wird in dieser Arbeit als „Moderne“ bezeichnet. Der Beginn lässt sich nach Hanisch (1994, S. 16) durch einige Veränderungen in den Lebenswelten der Menschen feststellen. So kann hier eine neue Phase des organisierten Kapitalismus beobachtet werden. Frauen wurden erstmals als Hörerinnen an der Universität zugelassen. Zusätzlich kam es 1896 zu einer deutlichen Erweiterung des Wahlrechts für Männer. Auch das erste Kino wurde eröffnet und die Straßen langsam von Autos erobert. Auch im Sport kam es zu Veränderungen. So zogen vermehrt Sportlerinnen und Sportler im Winter in die Berge.

Um die Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert wurde die Gesellschaft zivilisierter und die Normen der Schicklichkeit und Sittlichkeit wurden verstärkt verfolgt. Gleichzeitig kam es zu einem Sportaufschwung im deutschsprachigen Raum, von dem die Frauen jedoch nur wenig profitieren konnten, da sie von vielen Sportarten ausgeschlossen waren. Dies wurde auch durch den Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, Baron Pierre de Coubertin, gefördert, der Frauen nicht bei den Spielen dabei haben wollte (Pfister, 2004, S. 145).

Baron de Coubertin brachte die Meinung vieler Menschen der damaligen Zeit vor dem Ersten Weltkrieg mit folgender Aussage auf den Punkt: „Die einzige Aufgabe, die der

Frauen bei den Olympischen Spielen sollte es sein, die Athleten von den Zuschauerrängen aus zu bewundern und die Sieger zu bekränzen“ (Pfister, 2004, S. 147).

Es gab jedoch weitere Gegner von Frauen im Sport. So schrieb Carl Diem, der ein wichtiger Sportfunktionär in der deutschen Leichtathletik war, dass es schon unschicklich war, dass Männer zum Teil Hosen trugen, die oberhalb des Knies aufhörten, „wenn man uns aber gesagt hätte, dass dies einmal auch die Mädchen dürfen würden, wären wir sicher selbst empört gewesen!“ (Dahms, 2001, S. 65f.).

Auch die Tatsache, dass der Berliner Sportclub Komet 1904 eine Laufveranstaltung nur für Frauen organisierte, darf laut Pfister (2004, S. 146f.) nicht missinterpretiert werden. So sollte diese Veranstaltung als Showevent dienen und die Vereinskassen aufbessern. Auch die Medien reagierten auf diesen Event mit Spott. Das Rollenbild der Frauen wurde somit weiter fortgeführt. Auch die „Leipziger Illustrierte Zeitung“ berichtete von diesem Wettlauf und merkte an, dass sich die Siegerin über 150 Mark freuen durfte und das Publikum begeistert jubelte, jedoch auch „dass das Damen-Wettlaufen zur Hebung der Grazie nicht das rechte Mittel ist“ (zit. n. Dahms, 2001, S. 66).

Coubertins Plan Frauen von den Olympischen Spielen fernzuhalten konnte jedoch nicht umgesetzt werden. Da viele Sportarten für Frauen anfangs bei den Olympischen Spielen nicht zugelassen waren, gründeten Sportlerinnen aus mehreren Ländern 1921 die Weltspiele der Frauen, die eine Art Olympische Spiele der Frauen darstellten. Auch der Weltsportverband der Frauen wurde 1921 gegründet. Diese Entwicklung führte dazu, dass bei den Olympischen Spielen 1928 in Amsterdam auch ein Lauf über 800-m für Frauen stattfand. Dabei kam es zu einem Skandal, als sich die Läuferinnen nach dem Zieleinlauf aus Erschöpfung fallen ließen. Daraufhin wurde die Strecke wieder aus dem Programm genommen (Dahms, 2001, S. 66f.).

Es dauerte bis zu den Europameisterschaften 1954 in Bern, dass die 800-m wieder für Frauen zugelassen wurden. Der Verbandstag des Deutschen Leichtathletikverbandes lehnte 1952 noch die Aufnahme des 800-m Laufes in das Wettkampfprogramm aus medizinischen und ästhetischen Gründen ab. Es dauerte bis 1960, dass die 800-m wieder Teil des Olympischen Programms wurden (Dahms, 2001, S. 68.).

Auch die anderen Distanzen mussten aufwendig erkämpft werden. Der 1.500-m Lauf wurde 1969 bei den Europameisterschaften und 1972 bei den Olympischen Spielen erstmals durchgeführt. 1976 wurde der 3.000-m Lauf noch vom IOC abgelehnt. Besonders umstrit-

ten war jedoch der Marathon. Liefen bereits bei den Olympischen Spielen 1896 zwei Frauen inoffiziell, jeweils vor beziehungsweise nach dem eigentlichen Lauf den Marathon, dauerte es schlussendlich bis 1984 bei den Olympischen Spielen in Los Angeles, damit der Marathon auch bei den Frauen durchgeführt wurde. Bevor diese Teilnahme möglich war gab es vereinzelt Frauen, die ohne Erlaubnis der Veranstaltungsteams an Marathonläufen teilnahmen. Bekannt wurde dabei der Fall von Roberta Gibb, die 1966 den Boston-Marathon ohne Startnummer unbemerkt in 3:30 Stunden lief (Pfister, 2004, S. 145, 149f.).

Der bekannteste Fall ist jedoch auf Kathrine Switzer und ihrem Antritt beim Boston-Marathon von 1967 zurückzuführen. Die 20jährige Läuferin meldete sich mit den Initialen „K.V. Switzer“ an und erhielt daraufhin eine Startnummer. Während des Laufes wurde sie von einem der Veranstaltungsdirektoren entdeckt. Dieser versuchte in der Folge die Teilnehmerin von der Strecke abzubringen. Switzers Begleiter, der Hammerwerfer Thomas Miller, schritt in der Folge ein und konnte ein Weiterlaufen ermöglichen. Die Bilder, die vom „Boston Traveler“-Fotographen Hary Trask geschossen wurden, sorgten für große Diskussionen. Schlussendlich wurde der Boston-Marathon auch für Frauen geöffnet (Boberski, 2004, S. 52).

„Dieser Boston-Marathon führt jedenfalls dazu, dass kurz darauf in Deutschland Frauen zu Marathonläufen zugelassen werden, noch im gleich Jahr in Waldniel, ein Jahr später in Donaueschingen. Der 1970 erstmals abgehaltene New-York-Marathon steht Frauen sofort offen. 1972 zieht Boston nach: Kathy Switzer erlebt als Dritte dieser Konkurrenz die Genugtuung, von jenem Funktionär, der ihr 1967 die Startnummer abnehmen wollte, einen Preis in Empfang zu nehmen“ (Boberski, 2004, S. 54).



**Abb. 5: Der Freund und andere Mitläufer schützten Kathrine Switzer 1967, als einer der Organisatoren sie mit Gewalt aus dem Rennen werfen wollte (Dahms, 2001, S. 70).**

In den kommenden Jahren kam es auch bei den Frauen zu einem Marathon-Boom. Dies wirkte sich nicht nur auf die Anzahl der Läuferinnen aus. So konnte die Frauen-Weltbestzeit innerhalb weniger Jahre deutlich verbessert werden. Die Zeit von 3:07:21 Stunden aus dem Jahr 1967, gelaufen von Anni Pedem, konnte schon sieben Jahre später auf 2:40:15 Stunden, gelaufen von Christa Vahlensieck, verbessert werden. „1980 lief die Norwegerin Grete Waitz mit 2:25:41 Weltrekord. Damit war die Topzeit von den Läuferinnen innerhalb von nur 14 Jahren um mehr als 40 Minuten nach unten gedrückt worden“ (Dahms, 2001, S. 70).

Ein weiterer Hinweis, dass sich das Bild der Frauen zum Teil geändert hatte lässt sich am Beispiel Gabriela Anderesen-Schiess zeigen, die beim Olympischen Marathon 1984 einen Schwächeanfall kurz vor dem Ziel erlitt und die letzten 500-m in sieben Minuten bewältigt hatte. Dieser Zwischenfall wurde von den Medien noch einmal aufgegriffen und das Bild der „weiblichen Schwäche“ festgehalten. Über eine Streichung aus dem Olympischen Programm wurde jedoch nicht weiter diskutiert. Dies lag mit Sicherheit auch an den anderen Topläuferinnen, da Joan Benoit aus den USA mit 2:24:52 Stunden gewann (Pfister, 2004, S. 150f.).

In den darauffolgenden Jahren wurde der Marathon auch im Breitensport für Frauen interessant und so stiegen auch hier die Teilnehmerinnenzahlen deutlich. Dies lässt sich auch durch verschiedene Statistiken beweisen. Im Jahr 2000 liefen 8.312 Frauen den New York und 3.547 Frauen den Berlin Marathon. Dies waren in etwa 15 % aller Marathon-Finisherinnen und –finisher (Pfister, 2004, S. 151).

Auch die deutsche Laufszene wird zunehmend weiblicher. Wobei festgehalten werden muss, dass die Marathondistanz im Vergleich zu kürzeren Distanzen noch deutlich weniger Frauenanteil aufweist. Bei einem Vergleich der Laufszene Deutschlands 2013 zeigt sich, dass die Anzahl der Marathon-Laufenden gesamt stieg, jedoch die Anzahl der Läufer sank. Da jedoch die Anzahl der Läuferinnen um 1,3 % stieg und nun bei 20,56 % lag, konnte die Gesamtzahl gesteigert werden. Dieser Trend lässt sich auch für die vergangenen Jahre belegen, wonach 2009 18%, 2010 18,7%, 2011 19,0%, 2012 19,3% die Prozentzahlen von Jahr zu Jahr langsam stiegen. Dabei wurde auch ein Trend feststellbar, wonach Läuferinnen offensichtlich die deutschen Großveranstaltungen in Berlin, Hamburg, Frankfurt, München und Köln bevorzugen und in Berlin der Anteil der Frauen sogar bei 24,59 % lag. Bei den Marathons mit 1.000 bis 2.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern lag der Anteil hingegen nur bei 16,2 % und bei noch kleineren Events bei nur 15,7%. Bei den deutschen

Halbmarathonläufen ist der Anteil der Frauen hingegen deutlich größer. Hier lag der Anteil der Frauen in Deutschland bei 29,75 % und konnte auch im Vergleich zum Vorjahr zusätzlich gesteigert werden. Den größten Frauenanteil konnte dabei München mit 37,1% erreichen. Auch hier lässt sich ein größerer Damenanteil bei Großveranstaltungen nachweisen.<sup>5</sup>

*Im letzten Kapitel konnte gezeigt werden, dass Frauen, von der Antike bis in die 1980iger Jahre, keine Gleichbehandlung bei der Ausübung des Laufens erfahren haben. Besonders Langstreckenläufe wurden Frauen bis in die 1980iger Jahre aus gesundheitlichen Gründen verboten. Durch die Ungleichbehandlung besteht auch noch in der Gegenwart ein größerer Männeranteil bei den Marathons. Der Frauenanteil steigt jedoch jedes Jahr. Dieser Trend ist besonders bei großen Marathonveranstaltungen feststellbar, bei denen bereits über ein Drittel der Laufenden Frauen sind.*

---

<sup>5</sup> Die deutsche Marathonszene im Jahr 2013 (2014). Zugriff am 25. Dezember 2014 unter [http://www.laufreport.de/vermischtes/mara\\_analysen/mara13/mara13.htm](http://www.laufreport.de/vermischtes/mara_analysen/mara13/mara13.htm)

## **4 Der Begriff der Freizeit und das damit verbundene Bewegungsbedürfnis in der modernen Gesellschaft**

*Sport wurde erst durch die Entstehung der Freizeit für alle sozialen Schichten ermöglicht. Durch die zunehmende Globalisierung und Automatisierung sowie den gleichzeitig flexibleren Arbeitszeiten und einer veränderten Familienorganisation werden Individualsportarten immer beliebter. Das folgende Kapitel soll den Begriff des Sports in der Gegenwart behandeln und aufzeigen von welchen Faktoren der Laufsport profitieren kann und welche einen „Laufboom“ verhindern.*

Der Begriff „Sport“, ausgehend von England, wurde erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts im deutschsprachigen Raum ein Begriff, mit dem die Menschen etwas assoziieren konnten. Durch die industrielle Revolution kam es zu einer Produktionssteigerung in den Fabriken. Unter spätindustrieller Gesellschaft wird eine Gesellschaft verstanden, bei der die Produktion bereits zunehmend automatisiert stattfand und der Anteil der Dienstleistungen gleichzeitig zunahm. Dadurch kam es zu einem veränderten Verständnis der freien Zeit. So listet Heineman (1998, S. 283ff.) folgende Zusammenhänge auf:

1. *Veränderungen in der Zeitsouveränität:* Darunter versteht Heinemann die Entscheidungsfreiheit über den Umfang der Zeit, die Menschen für eine Aktivität aufwenden möchten, aber auch den Zeitpunkt, wann diese Aktivität stattfinden soll. Je größer diese Souveränität ist, umso größer ist die Chance diese auch wahrzunehmen.
2. *Zeitstrukturen:* Bis in die 80iger Jahre bestand eine relativ hohe Konstanz der Arbeitszeit und Freizeit. Durch den Wandel der Arbeitswelt mit immer flexibleren Arbeitszeiten kommt es zum Teil zu mehr Freizeit, jedoch auch zu einer Minimierung der Zeitsouveränität, wodurch die Angebote in den Sportvereinen nicht mehr wahrgenommen werden können.
3. *Zeitstruktur und Familienorganisation:* Die traditionelle Aufgabenverteilung in Familien sorgte lange Zeit für eine größere Zeitsouveränität bei den Männern. Bei den Frauen hingegen zu geringeren Möglichkeiten. Durch die in der Gegenwart oftmals aufgeteilten Pflichten und Rechte kommt es zu Veränderungen im Freizeitverhalten der Frauen und Männer. Dadurch steigt der Anteil an individualisierten Konsum- und Freizeitformen, was auch beim Sportverhalten beobachtet werden kann. Hier steigt der Anteil der Sportanbieter und das Ausüben in Vereinen geht aufgrund der zeitlichen Dauerbindung zurück.

Zellmann und Opaschowski (2005, S. 23) beschreiben für den Zeitraum zwischen Anfang des 20. Jahrhunderts bis zur Gegenwart drei Phasen. Die erste Phase bezieht sich auf die hochindustrielle Phase, in der das Verhältnis von Arbeiten, Schlafen und Freizeit sich zu je drei gleichen Teilen verteilt hat (3:3:3). Die Freizeit war dabei jedoch eher von Regeneration geprägt. Die zweite Phase beschreibt die Nachkriegszeit in der sich das Verhältnis folgendermaßen verändert hat: zwei Teile Arbeit, drei Teile Schlaf und vier Teile Freizeit. In der Freizeit wurde die Erholung angestrebt. Die dritte Phase beschreibt das Dienstleistungszeitalter, in dem ein Teil für die Arbeit, drei Teile für Schlafen und fünf Teile für Freizeit zur Verfügung stehen.

Mit dem Einsetzen der postmateriellen Gesellschaft wurden die materiellen Voraussetzungen geschaffen, damit das Streben nach individueller und sinnstiftender Lebensgestaltung sowohl im Beruf, als auch in der Freizeit vorgenommen werden kann. Die Lebensqualität, durch das Befriedigen der Bedürfnisse und Emotionen, rückt dabei in den Mittelpunkt und die langfristige Leistungsorientierung nimmt ab. Es kommt zu einer vermehrten Individualisierung und die Lebensstile unterscheiden sich im Vergleich zur Vergangenheit immer deutlicher. Gleichzeitig muss jedoch für die postindustrielle Gesellschaft festgehalten werden, dass diese trotzdem eine Leistungsgesellschaft ist und dies vor allem in der Arbeitswelt deutlich wird (Heinemann, 1998, S. 286f.).

„Leistungsgesellschaft bezeichnet eine Gesellschaft, in der die erbrachte Leistung gesellschaftliches Verteilungs- und Ordnungsprinzip ist.“ Dieses Zitat von Heinemann (1998, S. 287) zeigt die Bedeutung der individuellen Leistung für die einzelne Person. Diese Leistungen werden auch im Sport erbracht. Wobei hier die Erscheinungsbilder und Motive, die zum Sporttreiben führen und die Auswahl der jeweiligen Sportart beeinflussen, sehr unterschiedlich sind. So kann auf der einen Seite ein Trend zu mehr Individualität und Selbstbestimmung und auf der anderen Seite zur Teilnahme an organisierten Sportangeboten festgestellt werden. Gleichzeitig werden Spiel- und Bewegungsformen wahrgenommen, die ohne Wettkampforientierung stattfinden. Aber auch ein Trend in Richtung extremer Ausdauersportarten und hartem Krafttraining kann festgestellt werden. Ebenso kann eine Etablierung von jugendlichen Sportarten und Sportarten aus anderen Kulturen beobachtet werden (Heinemann, 1998, S. 289).

Die zunehmende Kommerzialisierung, Medialisierung und Professionalisierung im Sport führten ab den 1970iger Jahren auch in Österreich zu einer größeren Sportbeteiligung. Sport wurde damit fast allen Schichten und Gruppen ermöglicht. Das Sportangebot wurde

mehreren Menschen zugänglich gemacht und zusätzlich mehr verschiedene Sportarten angeboten. In der Nachkriegszeit basierte das Sportsystem in Österreich noch auf einem Pyramidenmodell, nach dem sich der Spitzensport aus der breiten Masse der sporttreibenden Menschen ergab. Dieses Modell wurde jedoch zu einem Zwei-Säulen-Modell (Breitensport oder Spitzensport) verändert. Alternativ kann auch von einem mehrgliedrigen Modell (Gesundheits-, Spaß- & Leistungssport) gesprochen werden. Auch eine klare Unterscheidung, was unter Sportarten verstanden wird, kann nicht mehr getroffen werden. Es wird von einer „neuen Unübersichtlichkeit“ gesprochen (Norden, 1998, S. 67f.).

Zusätzlich kann in der postmateriellen Gesellschaft auch die Ausbildung einer Wohlstands- und Erlebnisgesellschaft beobachtet werden. In der Wohlstandsgesellschaft kann ein Wandel bezüglich der Bedeutung der Freizeit festgestellt werden, bei der die Arbeitszeit immer geringer wird und die Lebenserwartung gleichzeitig steigt. Durch die Veränderung der Arbeitswelt und der damit verbundenen geringeren Belastung für den Körper besteht zwar die Möglichkeit Sport in die Freizeit aufzunehmen, jedoch muss diese Freizeit eigenverantwortlich gesteuert werden. Auch die Verbesserung der wirtschaftlichen Lage schafft Möglichkeiten Sport in der Freizeit zu betreiben. Dabei zeigt sich in Wohlstandsgesellschaften der Trend, dass das Angebot der Sportarten immer weiter steigt, jedoch gleichzeitig einzelne Trends nur kurzfristig bestehen (Heinemann, 1998, S. 289f.).

In der Gegenwart werden Arbeit und Freizeit noch als zwei grundsätzlich getrennte Lebensbereiche verstanden. Diese Trennung soll sich in der Zukunft laut Zellmann und Opaschowski (2005, S. 17) ändern. „Lebensstile der Zukunft werden nämlich zunehmend von einer Harmonisierung dieser beiden Lebensbereiche getragen werden. Die Trennung entspricht einem industrialen Denken, das sich überholt hat“. Es ist somit zu einem Wechsel in Richtung „Dienstleistungsgesellschaft (Informationsgesellschaft)“ gekommen.

In der Vorstellung von einem guten Leben nimmt die Freizeit weiterhin einen höheren Stellenwert als die Berufswelt ein. Zellmann und Opaschowski (2005, S. 29) beschreiben dies folgendermaßen: „Für die Bevölkerung ist Freizeit emotional wichtiger geworden als der Beruf. Eine gesicherte Existenzgrundlage ist eine Sache, ein schönes Leben jenseits der Erwerbsarbeit ist aber dreimal so wichtig“.

Der Sport als Nutzung dieser Freizeit soll ein „gegenwartsbezogenes, freudvolles Erleben und die Ausblendung von Alltag, Zukunft und Zweck ermöglichen. Symptomatisch für diese und ähnliche Entwicklungen ist die „Karriere“, die der Begriff „Spaß“ in den letzten Jahren bei uns durchlaufen hat“ (Heinemann, 1993, S. 96f.). Heinemann (1993, S. 97ff.)

hält weiter fest, dass die Selbstbeglückung den Sinn der Gegenwart darstellt. Gleichzeitig werden den Körperidealen Schlankeheit, Sportlichkeit, Gesundheit und Fitness vermehrt Bedeutung zugesprochen.

Dieser Trend wird auch von Zellmann und Opaschowski (2005, S. 251) angesprochen. Sie beziehen sich dabei auf die Ergebnisse der IFT Repräsentativbefragung aus dem Jahr 2004 und ziehen daraus folgende Schlüsse: „Primär werden beim Sporttreiben Gesundheit, Spaß und Wohlbefinden gesucht (= positive Motivation)“. Fitness wurde hingegen eine nur halb so große Bedeutung wie vor zehn Jahren beigemessen. Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass es auch geschlechts- und altersspezifische Motive gibt und somit die Personen unterschiedlich von Kampagnen angesprochen werden müssen. Zellmann und Opaschowski (2005, S. 252) führen dazu folgende Vorgehensweise als sinnvoll an: „Für öffentlich Gesundheitskampagnen sind ältere Menschen über das Medium Sport gut ansprechbar. Wer jedoch Jugendliche zum Sporttreiben motivieren will, muss ihnen erst einmal Spaß und „Wellness“ garantieren“.

Dieses veränderte Sportverständnis führt dazu, dass Sportverbände und –vereine mit weniger Sportlerinnen und Sportlern rechnen müssen. Dies lässt sich auf die neue „Form des Sporterlebens“ zurückführen, wonach das persönliche Wohlempfinden in den Mittelpunkt rückt. Zusätzlich geht der Trend in Richtung „Entinstitutionalisierung“, wodurch Mitgliedschaften nur auf Zeit, wie sie in kommerziellen Angeboten fokussiert werden, abgeschlossen werden (Zellmann & Opaschowski, 2005, S. 256).

Auch die Erlebnisgesellschaft kann nur in einer postmateriellen Gesellschaft entstehen. Dabei steht das Streben nach dem Erlebnis an höchster Stelle. Dies zeigt sich in vielen Bereichen des Alltags, demnach auch im Sport. Das Erlebnis im Sport wird folgendermaßen beschrieben:

„Der einzelne wird empfänglich für Sportausübung nach Lust und Laune. Der Sport wird zum Erlebnismarkt. Auffällig ist in diesem Zusammenhang eine Entwicklung, die als eine „Ästhetisierung des Erlebnisses“ bezeichnet werden kann. Funktionalität und Nützlichkeit werden zum Accessoire, modisches Design, Produktimage, Verpackung, Markenbezeichnung und Ästhetik zur Hauptsache; sie nämlich begründen die unmittelbare Erlebnisfunktion der Produkte“ (Heinemann, 1998, S. 290).

Aber auch der Sport als Präventionsmaßnahme gerät in den Fokus der Menschen. Besonders der Ausdauersport und das Laufen werden aufgrund ihrer positiven Auswirkungen im physiologischen und psychologischen Bereich gerne gewählt. Dabei wird der Sport „als entspannende, sinnvolle körperliche Tätigkeit“ gesehen. Dies wurde auch durch die Öff-

nung des Sports im Vereins- und Verbandsbereichs und die Verringerung des Leistungsstrebens erreicht (Kreitz, 1996, S. 25f.).

Zellmann und Opaschowski (2005, S. 89) erwarten für das 21. Jahrhundert zwei dominierende Lebenskonzepte: „Erstens das gesundheitsorientierte Lebenskonzept“. In diesem Konzept wird die Gesundheit als höchstes Gut („Die Gesundheit bekommt Religionscharakter“) von allen Altersgruppen angesehen. „Zweitens das sozialorientierte Lebenskonzept“. In diesem Konzept nehmen Partnerschaften sowie Familie, Kinder und Freundschaften einen hohen Stellenwert ein. Die Arbeit steht bei beiden Lebenskonzepten nicht mehr im Mittelpunkt. Diese Entwicklungen lassen sich auch auf die höheren Lebenserwartungen zurückführen.

Bereits in den 70iger Jahren kam es zu einem Wandel vom organisierten Breitensport zu einer informellen Bewegungskultur. Diese nichtorganisierte Sportausübung wird nach Zellmann und Opaschowski (2005, S. 249) jedoch von Politik und Sportverbänden zu wenig beachtet und fordern daher:

„Über eine Neudefinition, ja neue Identität des Sports muss nachgedacht werden. Sport ist heute in erster Linie das, was die meisten Menschen als Bewegung und körperliche Herausforderung empfinden, und nicht nur das, was Sportverbände offiziell unter Sport verstanden wissen wollen“.

Nach Rittner (1987, S. 44, zit. n. Kreitz, 1996, S. 26) muss jedoch festgehalten werden, dass es trotz einer „Differenzierung des modernen Sport“ und der damit verbundenen zahlenmäßigen Vergrößerung der Sporttreibenden zu keiner totalen Ablösung der Leistungsorientierung gekommen ist. Der Trend zu informell betriebenen Sportarten wurde bereits von Ritter festgehalten.

Die Sportlerinnen und Sportler, die Sport in der Freizeit betreiben, sind als Freizeitsportlerinnen und –sportler einzustufen, wobei Freizeitsport nach Opaschowski (1987, S. 11, zit. n. Kreitz, S. 1996, S. 43) folgendermaßen zu definieren ist: „Freizeitsport ist eine freiwillig gewählte, ebenso entspannende Freizeitaktivität mit sportlichem Charakter, spielerischer Elemente und geselliger Note.“

Nach Schulke (1989; n. Kreitz, 1996, S. 44) sollte der Begriff Freizeitsport durch Breitensport ersetzt werden, da mit diesem Begriff die Begriffe Integration, Vielfalt und Geselligkeit in den Mittelpunkt rücken. Eine Vernetzung des Sports mit anderen Lebensbereichen wird dabei vollzogen und „Naturerfahrung, Körperwahrnehmung, soziale Kontakte und

gelegentliche Wettkampftätigkeit sich je nach individueller Neigung anbieten und gegenseitig ergänzen“ (Schulke, 1989, S. 161, zit. n. Kreitz, 1996, S. 44).

Nach Kreitz (1996, S. 46) muss jedoch hinterfragt werden, ob Marathonläuferinnen und –läufer in das Begriffsfeld passen, da diese Personen einen großen Trainingsaufwand auf sich nehmen und eine genaue Vorbereitung auf den sportlichen Wettkampf vornehmen. Demnach soll festgehalten werden, „daß Volksläufer(innen) und Volks-Marathonläufer(innen) weder in den Freizeit- noch in den Leistungssportbereich gehören.“

*Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die postmaterielle Gesellschaft durch ihre materiellen Sicherheiten das Streben nach postmateriellen Werten gewährleistet. Dies führt zu einer Zunahme bei der Sportausübung. Jedoch profitieren etablierte Sportarten wie das Laufen und die damit verbundene Leichtathletik weniger davon, da der Trend zwar zu individuellen Zielen und Erlebnissen geht und dadurch das Laufen dafür optimal geeignet wäre, jedoch gleichzeitig das Sportartenangebot und damit die Konkurrenz steigt. Zusätzlich kann eine zunehmende Differenzierung bei den Gründen für eine Sportwahl beobachtet werden. Da jedoch im 21. Jahrhundert die Gesundheit einen sehr hohen Stellenwert einnehmen wird und diese mit dem Laufen optimal gefördert werden kann, kann davon ausgegangen werden, dass der Laufsport auch weiterhin eine der beliebtesten Freizeitsportarten bleiben wird.*

## **5 Der Marathon-Boom am Beispiel des Vienna City Marathons**

*Der Vienna City Marathon ist die größte Sportveranstaltung Österreichs. In der medialen Berichterstattung wird jährlich von neuen Teilnehmenden-Rekorden berichtet, wodurch der Eindruck entstehen mag, dass der Marathon in Österreich immer mehr an Popularität gewinnt. Im kommenden Kapitel soll die Entwicklung des Marathons in Österreich beschrieben sowie der Vienna City Marathon analysiert werden. Abschließend soll ein Vergleich zu den nationalen und internationalen Laufveranstaltungen gezogen werden.*

### **5.1 Die Geschichte des Laufsports und von Volksläufen in Österreich**

Bereits im Mittelalter gab es auf österreichischem Boden verschiedene Formen des Wettlaufs. So gab es jeweils zu Ostern, am 1. Mai, Christi Himmelfahrt und Pfingsten diverser Wettläufe. Der bekannteste Lauf war dabei das „Brachtenrennen“, das jeweils zu Christi Himmelfahrt von 1382 bis 1543 stattfand. Nachdem das Laufen im 17. und 18. Jahrhundert zu einem Beruf wurde und Laufen sowohl zur Repräsentation aber auch als Dienstleistung genutzt wurde, kam es ab 1848 zu einem Verbot des Wettlaufens. In den darauffolgenden Jahren wurde Laufen nur noch als Schaulaufen betrieben. Vom Laufen als Breitensport kann in Österreich erst seit den 1970iger Jahren gesprochen werden. Der Sport wurde dabei aus Amerika übernommen und wiederentdeckt (Konrad, 1998, S. 10ff.)

Erste Leichtathletik-Verbände wurden bereits deutlich vor den in der Gegenwart bekannten Volksläufen und Marathons gegründet. Der „Wiener Athletiksport-Club“ (WAC) wurde 1896 ins Leben gerufen und gleichzeitig auch die ersten Wettläufe durchgeführt. Die ersten österreichischen Meisterschaften im 25-km Straßenlauf wurden 1897 und der erste Marathonlauf 1898 ausgetragen. Diese Veranstaltungen können mit den Laufveranstaltungen in der Gegenwart nicht verglichen werden (Norden, 1998, S. 71ff.)

Der Laufsport in Österreich entwickelte sich ab den 1970iger Jahren, ähnlich wie in Deutschland, sowohl von der Jogging- und Fitnessbewegung aus Amerika inspiriert aber auch durch diverse Initiativen der Österreichischen Bundessportorganisation (BSO) ange-regt, in Richtung Breitensport. Wie bereits festgehalten wurde, gab es in Westdeutschland mit dem „Zweiten Weg“ oder „Trimm Dich“-Aktionen eine Initiative für den Breitensport. Die ursprüngliche Initiative ging sowohl in Westdeutschland, aber auch in Österreich vom „1. Trim- und Fitkongreß“, der in Norweger 1969 stattfand, aus. Die weitere Entwicklung im Breitensport unterschied sich durch die bereits bestehenden Vereins-, Verbands- und Dachverbandstrukturen jedoch zu Westdeutschland. In Österreich war und ist das Sport-system in sportartenbezogene Vereine, deren übergeordnete Führung Fachverbände ein-nehmen und in Dachverbände, die politisch geführt werden, organisiert. Die Vereine soll-

ten in der Folge den Fittestport in ihr Programm aufnehmen, da die Fachverbände für den Leistungssport zuständig sind. Die BSO veranstaltete ab den 1970er Jahren Initiativen um die Fitnessideen umzusetzen. Mit der Initiative „Fit durch den Sport“ sollten Vereine den Sport allen Bevölkerungsschichten zugänglich machen und die freudvolle körperliche Sportausübung in den Mittelpunkt stellen. Am 26. November 1971 wurde der erste „Fitlauf und Fitmarsch“ veranstaltet, bei dem 10 Kilometer laufend oder gehend zu bewältigen waren. Bis in die 1980er Jahre konnte die Anzahl auf 500.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in 550 Orten gesteigert werden. Durch diese breitenwirksamen Aktionen, aber auch durch Hinweise zu der richtigen Sportausübung, kam es zu einer verstärkten Sportteilnahme in Österreich. Auch die Initiativen zum Ausbau von Wander- oder Radwegen fällt in den Zuständigkeitsbereich der BSO, wovon auch Läuferinnen und Läufer profitieren (Holzweber, 1995, S. 67ff.).

Die Geschichte des Laufsports in Wien wurde in den 1960er Jahren von erfolgreichen Kurz- und Mitteldistanz-Läufern auf der Bahn geprägt. 1949 wurde der erste Wiener Höhenstraßenlauf durchgeführt. In der Folge sank ab den 1970er Jahren das Niveau der Bahnläufe und die Volks- und Straßenläufe wurden zunehmend populärer. Dieser Trend wurde vor den 1970er Jahren für nicht möglich gehalten. „Die vergleichbar wenigen Straßenläufer wurden damals als verrückt bezeichnet. ... Heute kann man sich das eigentlich gar nicht mehr vorstellen, dass die Wiener Bevölkerung sich vor nicht all zu langer Zeit über laufende Menschen auf der Straße lustig gemacht haben.“<sup>6</sup>

Der Marathonlauf in Österreich wurde erst nach und nach zu einer Massenveranstaltung. Bevor 1984 der erste Marathon in Wien stattfand, gab es in Österreich kaum Volksläufe über längere Distanzen. Mit dem 1972 erstmals durchgeführten 27-km-Lauf „Rund um den Wolfgangsee“ wurden erstmals massenwirksame Laufveranstaltungen durchgeführt. Neben Wien entstanden in der Folge auch weitere Marathonläufe in Österreich. 2004 wurde in Salzburg, 1993 in Graz, 2002 in Linz, 1998 der Wachau-Marathon, der Marathon der 3 Länder am Bodensee seit 2001 und weitere Laufveranstaltungen ins Leben gerufen (Boberski, 2004, S. 84).

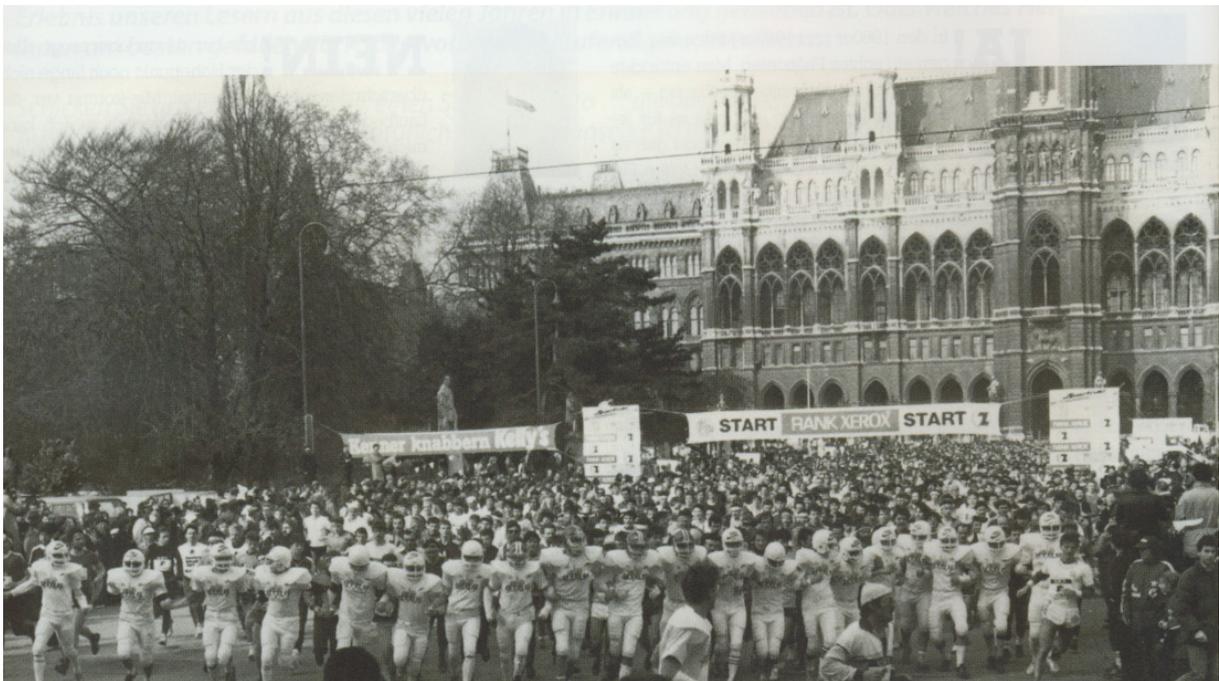
## **5.2 Die Entstehung und Entwicklung des Wien Marathons**

In den 80er Jahren wurde der Jogging-Boom der USA auch in Österreich und Europa erkannt und so entstand in Österreich, nachdem bereits in London und Rotterdam bereits

---

<sup>6</sup> Die Entwicklung des Wiener Laufsports im 20. Jahrhundert (2014). Zugriff am 10. Jänner 2015 unter <http://www.wiener-sport.at/geschichte-entwicklung-wiener-laufsport-20-jahrhundert>

Marathons veranstaltet wurden, in Wien die Idee einen Marathon durchzuführen. Der erste „City Marathon“ sollte demnach am 26. Oktober 1983 stattfinden. Nachdem jedoch Probleme mit der Ausfallhaftung entstanden waren, musste die Idee für einen City Marathon verschoben werden und so fand zum geplanten Termin auf der Wiener Donauinsel ein Marathon statt. Doch bereits am 25. März 1984 fand der „1. Wiener Frühlingsmarathon“ statt. Dafür wurde mit Rank Verox ein Großsponsor gefunden und damit die Veranstaltung auf finanziell sichere Beine gestellt. Zum Organisationsleiter wurde Dr. Hubert Hein gewählt und sowohl der Österreichische als auch der Wiener Leichtathletik-Verband waren für die Wettkampfplanung verantwortlich.<sup>7</sup>



**Abb. 6: Der 1. Wiener Frühlingsmarathon war am 25. März 1984 für viele eine Initialzündung (Lilge, 2014, S. 16).**

Bei der ersten Ausgabe wurde eine Schleife vom Rathaus aus über die Ringstraße in den Prater und über die Urania zur Ringstraße zurück dreimal gelaufen. Bereits im ersten Jahr konnte mit dem Sieger Antonin Niemczak aus Polen mit 2:12:17 Stunden eine Zeit unter 2:20 gelaufen werden. Von einer Massenveranstaltung konnte jedoch noch nicht gesprochen werden. So beendeten nur 769 Männer und 24 Frauen (3,15 %) die Marathondistanz.<sup>8</sup>

In den Jahren danach konnte die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Jahr zu Jahr gesteigert werden. So betrug die Anzahl der Finisherinnen und Finisher im Jahr 1985

---

<sup>7</sup> VCM History (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01\\_erfolg\\_vcm](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01_erfolg_vcm)

<sup>8</sup> Die VCM-Story 1984 (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03\\_1984\\_2012/01\\_1984](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03_1984_2012/01_1984)

bereits 1.885 Männer und 82 Frauen und konnte bis zum Jahr 1991 jährlich erhöht werden. Auch der prozentuelle Frauenanteil wurde in dieser Zeit jährlich gesteigert.<sup>9</sup>

Bis zum Jahr 1988 konnte das Interesse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber auch der Zuseherinnen und Zuseher stets gesteigert werden. Dies lässt sich mit Sicherheit auf die Siege von Gerhard Hartmann in den Jahren 1985, 1986 und 1987, aber auch auf die gute Organisation, zurückführen. In diesen Jahren wurde auch von rund 200.000 Zuseherinnen und Zusehern gesprochen. Doch bereits bei der fünften Auflage, die 1988 stattfand, stagnierten die Anmeldezahlen und die Anfangsbegeisterung war verflogen. Daraufhin übernahm ab 1989 der ehemalige Weltklasse-Hindernisläufer Wolfgang Konrad die Organisation des Wien-Marathons. Dabei wurden drei Ziele genannt für die Konrad anfangs noch belächelt wurde, die jedoch alle erreicht wurden. Er wollte eine Verdoppelung der Teilnehmerzahlen auf 5.800 Personen, eine Siegerzeit von unter 2.10 Stunden und eine Live-Übertragung im Fernsehen.<sup>10</sup>

Internationales Aufsehen konnte der Vienna-City-Marathon auch durch die diversen Spitzenzeiten erlangen. 1989 wurde der Streckenrekord von Alfredo Shahanga aus Tansania auf 2:10:29 Stunden und im darauffolgenden Jahr von seinem Bruder Gidamis Shahanga auf 2:09:28 Stunden verbessert.<sup>11</sup> Auch in den folgenden Jahren wurde der Rekord immer weiter verbessert und so liegt die derzeitige Bestzeit bei 2:05:41 Stunden von Getu Feleke aus dem Jahre 2014. Bereits 1984 gab es auch eine Frauenwertung beim Marathon. Hier gewann Renate Kieninger (GER) in 2:47:32 Stunden. Auch bei den Frauen wurde der Rekord noch mehrmals verbessert und liegt heute bei 2:23:47 Stunden, gehalten von Maura Viceconte aus dem Jahre 2000 (ITA).<sup>12</sup>

Dieser Trend zu immer schneller werdenden Sieger- und Siegerinnenzeiten lässt sich auch an den folgenden Graphiken erkennen. Dabei kann insgesamt bei beiden Geschlechtern eine Verbesserung der Zeiten festgestellt werden, die für den Sieg notwendig war. Bei den Männern konnte jedoch die Rekordzeit innerhalb der letzten drei Jahre zweimal verbessert werden. Bei den Frauen besteht weiterhin der Rekord von 2000.

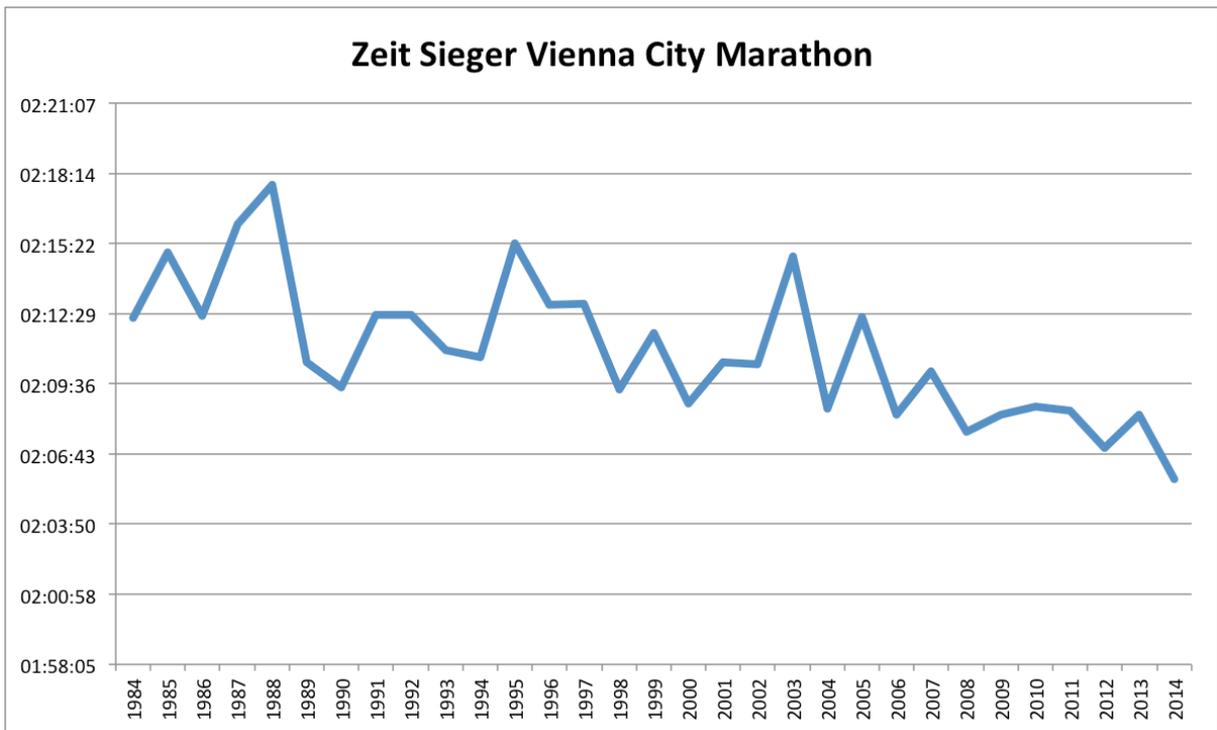
---

<sup>9</sup> Finisherzahlen Männer & Frauen (2013). Zugriff am 2. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher)

<sup>10</sup> VCM History (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01\\_erfolg\\_vcm](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01_erfolg_vcm)

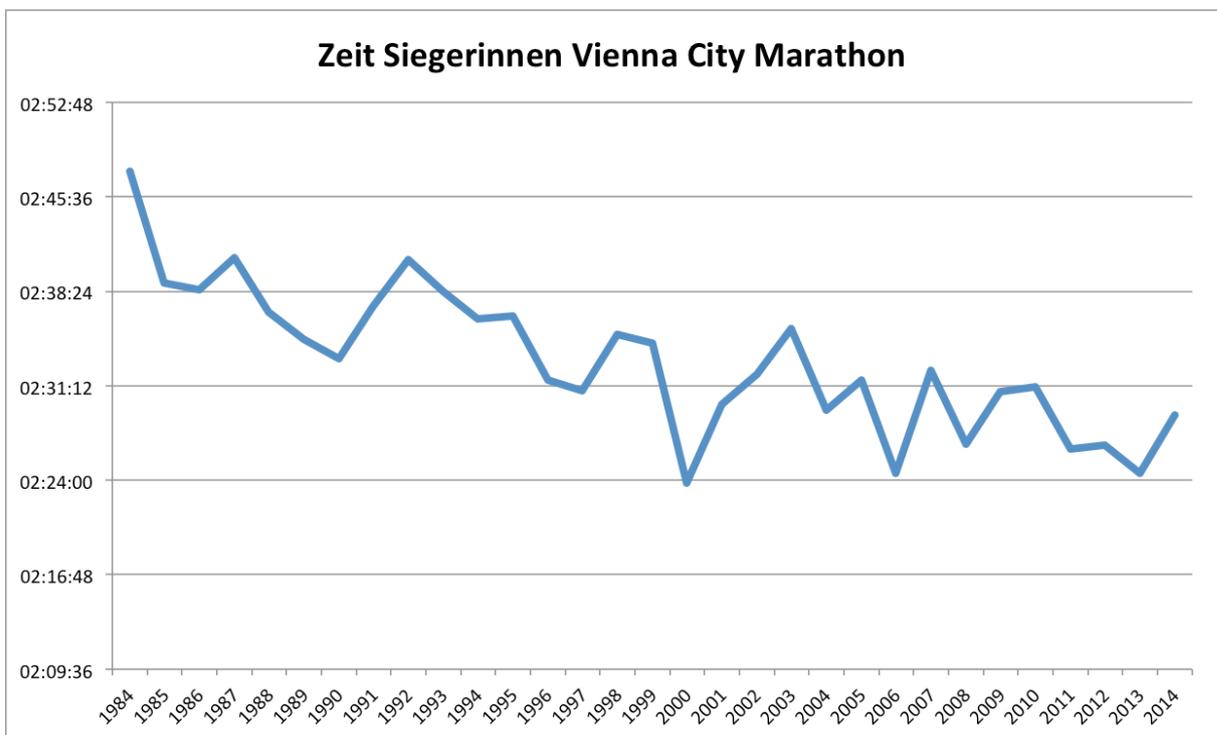
<sup>11</sup> VCM History (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01\\_erfolg\\_vcm](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01_erfolg_vcm)

<sup>12</sup> VCM All-Time-Best 1984-2014 (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/01\\_all\\_time\\_top20](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/01_all_time_top20)



**Abb. 7: Entwicklung Siegerzeiten Vienna City Marathon bei den Männern.**

(Quelle: mod. n. Die VCM-Story seit 1984 (2013). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03\\_1984\\_2012](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03_1984_2012) )



**Abb. 8: Entwicklung Siegerinnenzeiten Vienna City Marathon bei den Frauen.**

(Quelle: mod. n. Die VCM-Story seit 1984 (2013). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03\\_1984\\_2012](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03_1984_2012) )

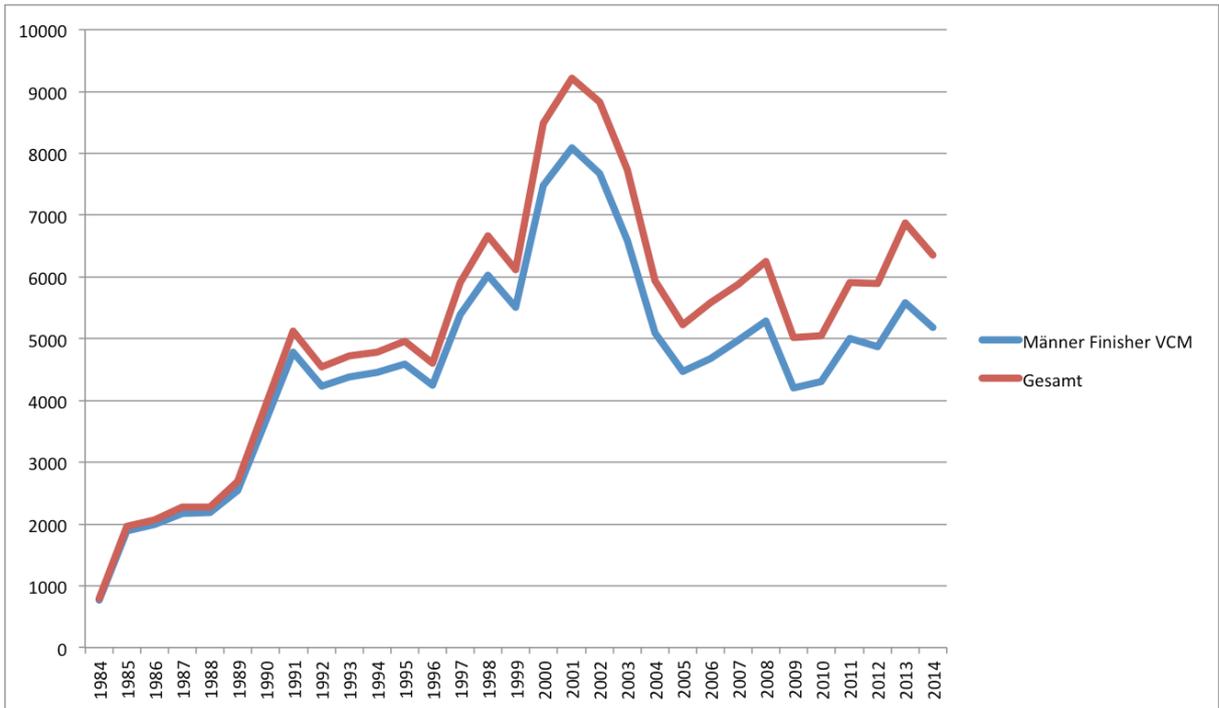
Da sich die Anzahl der Marathonläuferinnen und –läufer kaum noch steigern ließ, wurden auch andere Bewerbe eingeführt. So feierte der Junior Marathon 1990 mit 450 Kindern seine Premiere. 1995 folgte mit dem Staffelmарathon, bei dem sich vier Laufende die Marathondistanz aufteilen, seine erste Ausgabe. Daraus sollte sich der teilnehmerstärkste Staffelmарathon der Welt entwickeln. 2001 sollte der Event durch den Fun Run zusätzlich ergänzt werden. 2002 folgten noch der Schulstaffellauf und ein Bundesheerlauf. 2004 wurde das Kinderprogramm durch die Kids Challenge noch zusätzlich erweitert. 2005 wurde durch die Ersetzung des von Beginn an stattfindenden Frühlingslaufes über 15,8 km durch den Halbmarathon der Lauf weiter in das internationale Blickfeld gerückt. Der Wettbewerb Bundesheerlauf wurde nur einmal durchgeführt und auch der Fun Run wurde nach 2005 wieder aus Programm genommen. 2007 wurde mit dem Bambinilauf auch ein Wettlauf für die kleinsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer ins Leben gerufen. Die Kinderbewerbe wurden 2011 in Run 4.2 (Junior Marathon) und Run 1.0 (Kids Challenge) unbenannt.<sup>13</sup>

Die Zahlen der Läuferinnen und Läufer in den verschiedenen Bewerben unterlagen in den bisherigen 31 Ausgaben jedoch großen Schwankungen. Besonders die Frauen konnten von der ersten Ausgabe 1984 und 25 Finisherinnen den Anteil deutlich erhöhen. Die bisher größte Anzahl an Frauen, die den Vienna City Marathon beenden konnten, betrug 1.290 Frauen aus dem Jahr 2013. Dabei lag der Anteil der Frauen an der gesamten Anzahl der ins Ziel gekommenen Personen bei 18,76 %. Der Anteil der Frauen konnte demnach bis 2013 stetig gesteigert werden, wobei festgehalten werden muss, dass bereits zwischen 2000 und 2003 stets über 1.000 Läuferinnen das Ziel erreicht hatten. Damals war die Anzahl der männlichen Finisher jedoch deutlich höher als dies in der Gegenwart der Fall ist und der Anteil der Frauen geringer. Der Anteil der männlichen Läufer hat jedoch auf der Marathondistanz erheblich abgenommen. Dies zeigt allein der Vergleich der beiden Jahre 2001, als 8.088 Männer den Marathon beenden konnten und im Jahr 2014, als dies nur von 5.188 Männern geschafft wurde.<sup>14</sup> Von einem Marathon-Boom kann demnach für die gesamte Marathon-Distanz nicht gesprochen werden.

---

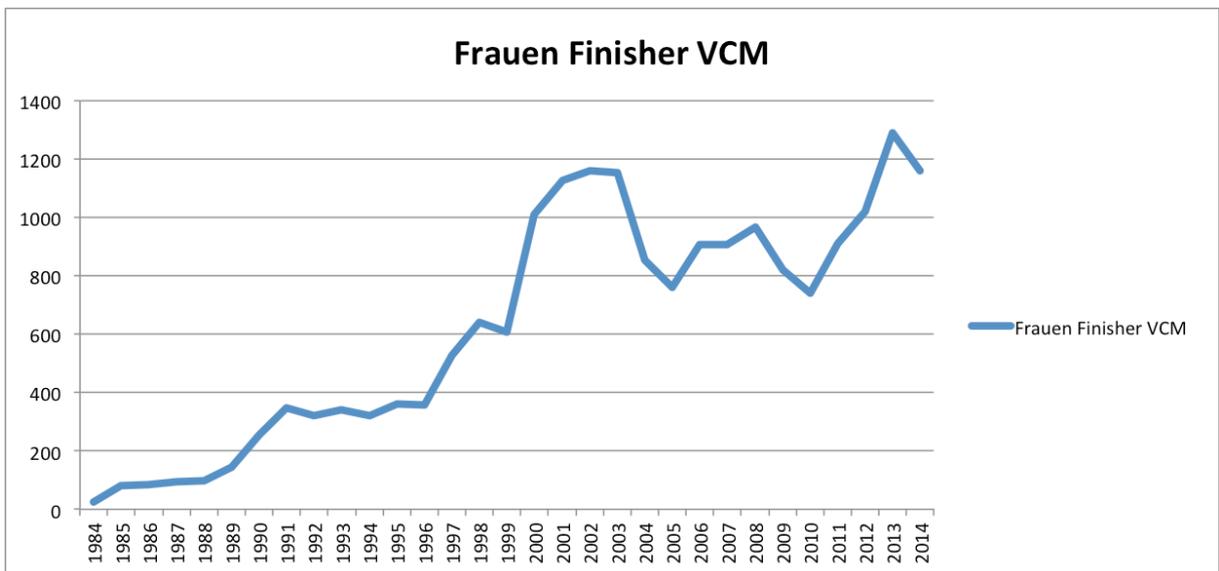
<sup>13</sup> Die VCM-Story seit 1984 (2013). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03\\_1984\\_2012](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03_1984_2012)

<sup>14</sup> Finisherzahlen Männer & Frauen (2013). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher)



**Abb. 9: Entwicklung der Finisher Männer und Gesamt (Marathon) von 1984-2014.**

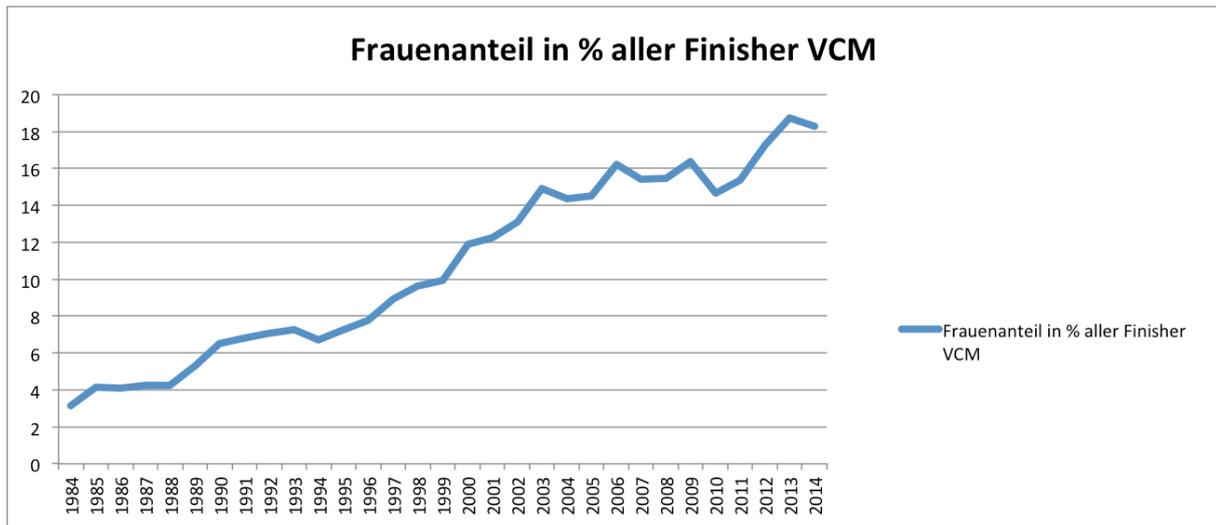
(Quelle: mod. n. Finisherzahlen Männer & Frauen (2013). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher) )



**Abb. 10: Entwicklung der Anzahl der Marathon-Finisherinnen von 1984 – 2014.**

(Quelle: mod. n. Finisherzahlen Männer & Frauen (2013). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher) )

Gleichzeitig wurde die Zahl der Anmeldungen für die Marathondistanz von 2012 (8.344 gemeldeten Personen) 2013 noch deutlich (10.588 Personen) gesteigert.<sup>15</sup> Im Jahr 2014 waren die Bewerbe Staffellauf, Marathon und Halbmarathon bereits frühzeitig ausgebucht. Darunter befanden sich 9.427 Läuferinnen und Läufer, die sich für die Marathondistanz angemeldet hatten. Zusätzlich meldeten sich 16.208 Personen für den Halbmarathon und 13.628 Läuferinnen und Läufer für den Staffellauf an<sup>16</sup>



**Abb. 11: Entwicklung des Frauenanteil in % aller Finisherinnen und Finisher über die Marathondistanz von 1984 – 2014.**

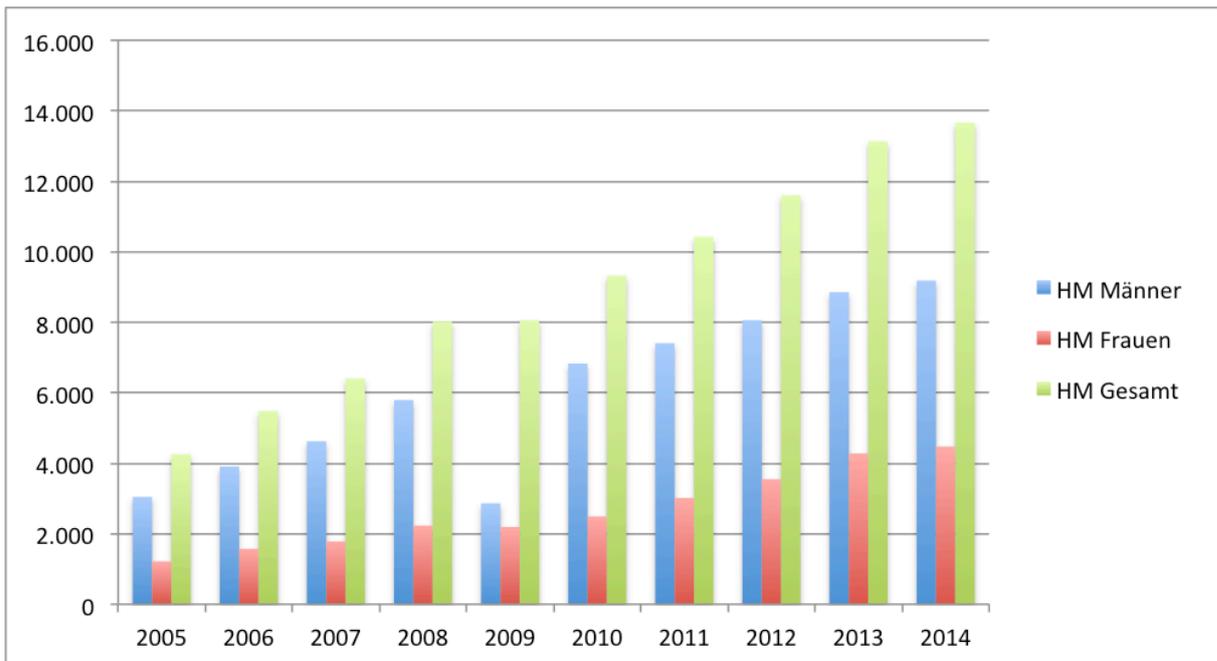
(Quelle: mod. n. Finisherzahlen Männer & Frauen (2013). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher) )

Werden diese Zahlen mit den Zahlen der Läuferinnen und Läufer verglichen, die den Marathon tatsächlich in der vorgeschriebenen Zeit von 6:30 Stunden beendet hatten, so fällt jedoch eine große Differenz auf. Demnach beendeten 2012 von 8.344 gemeldeten Personen nur 5.892 oder 70,61 % den Marathon. Noch deutlicher fällt der Vergleich im Jahr 2013 aus, als 10.588 Personen gemeldet waren und nur 6.877 Läuferinnen und Läufer, oder 64,95 % den Lauf beendet hatten. Im Jahr 2014 wurde dieser Trend wieder etwas verbessert und so beendeten von 9.427 gemeldeten Läuferinnen und Läufern 6.348 oder 67,34 % den Marathon. Die Gründe für diese Differenzen sind jedoch vielfältig erklärbar. So scheinen in dieser Statistik sowohl Personen nicht auf, die zu langsam waren beziehungsweise aufgeben mussten, aber auch Personen, die gar nicht angetreten sind obwohl sie eine Startberechtigung erworben hatten.

<sup>15</sup> Meldezahlen seit 1984 (2014). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/08\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/08_finisher)

<sup>16</sup> Anmelderekord beim Vienna City Marathon (2014). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter <http://derstandard.at/1395363276760/Anmelderekord-beim-Vienna-City-Marathon>

Durch die Einführung der beiden Läufe über die Halbmarathondistanz 2005 und die Aufteilung der Marathonstrecke mit dem Staffellauf 1995 wurde den Läuferinnen und Läufern die Möglichkeit gegeben, mit weniger Aufwand Teil dieser Laufveranstaltung zu werden. Dies führte zwar bis 2014 dazu, dass die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer insgesamt gesteigert werden konnte, jedoch die Marathondistanz immer mehr in den Hintergrund geriet.



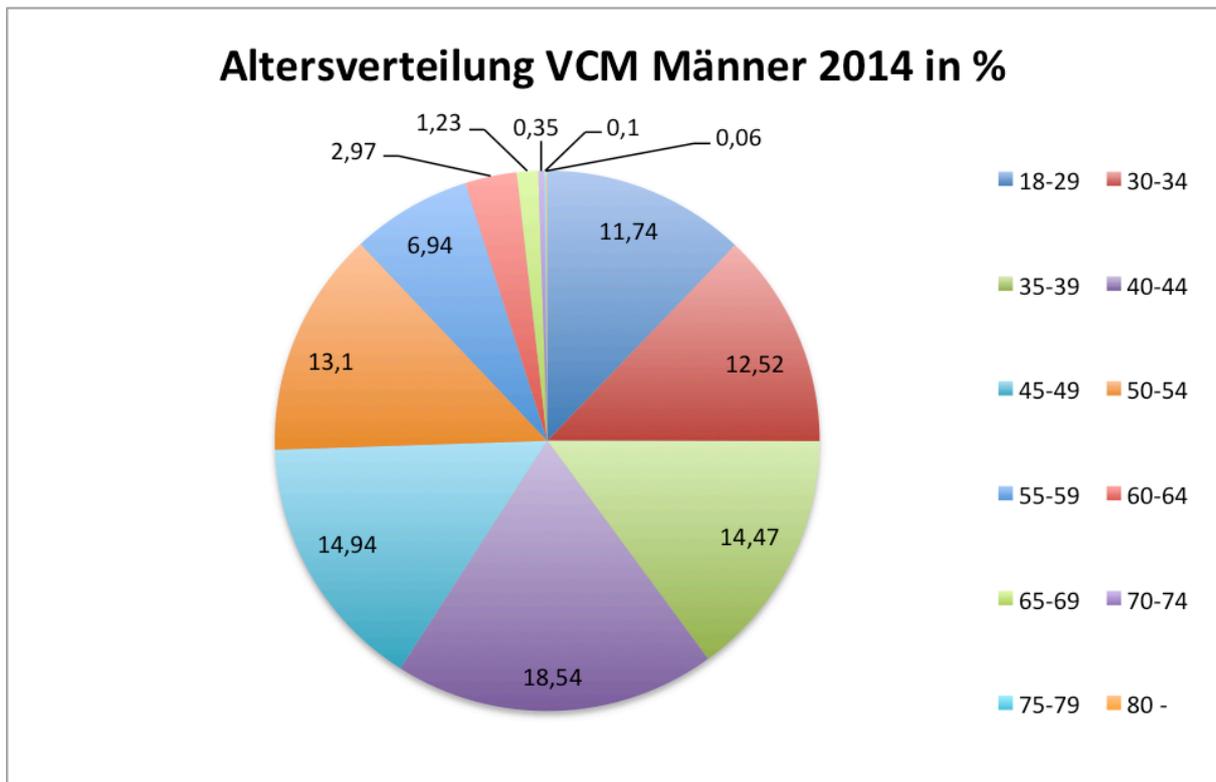
**Abb. 12: Anzahl der Männer und Frauen, sowie Gesamtanzahl über die Halbmarathondistanz beim Vienna City Marathon von 2005 bis 2014.**

(Quelle: mod. n. Finisherzahlen Männer & Frauen (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher) )

Besonders hervorzuheben ist die Steigerung des Frauenanteils beim Halbmarathon. Hier konnte der Anteil der Frauen von 2005 mit 28,56 bis 2014 auf 32,77 % gesteigert werden. Im Vergleich zum Marathon war der Frauenanteil jedoch seit 2005 konstant hoch.<sup>17</sup> Zusätzlich kann nach der Anzahl der Läuferinnen und Läufer, die den Halbmarathon beendet haben gezeigt werden, dass im Vergleich zum Marathon im Jahr 2014 84,27 % der gemeldeten Läuferinnen und Läufer das Ziel erreichten. Dies ist im Vergleich zur Marathondistanz mit 67,34 % aus dem Jahr 2014 ein deutlicher Unterschied. Zusätzlich muss angenommen werden, dass Läuferinnen und Läufer zu dem Lauf gar nicht angetreten sind.

<sup>17</sup> Finisherzahlen Männer & Frauen (2013). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher)

Bei einem Vergleich der Ergebnislisten aus dem Jahr 2014<sup>18</sup> kann ein Altersvergleich sowohl bei den Männern und Frauen, als auch im Halbmarathon angestellt werden. Die Ergebnisse wurden auf zwei Dezimalstellen hinter dem Komma gerundet. Bei den Männern (Gesamt: 5.188) stellen die Läufer zwischen 40 – 44 Jahren (962 Personen) und 45 - 49 Jahren (931 Personen) den größten Teil der Läufer dar. Werden die Altersklassen im Verhältnis zueinander gesetzt, so kann folgende Statistik aufgestellt werden:

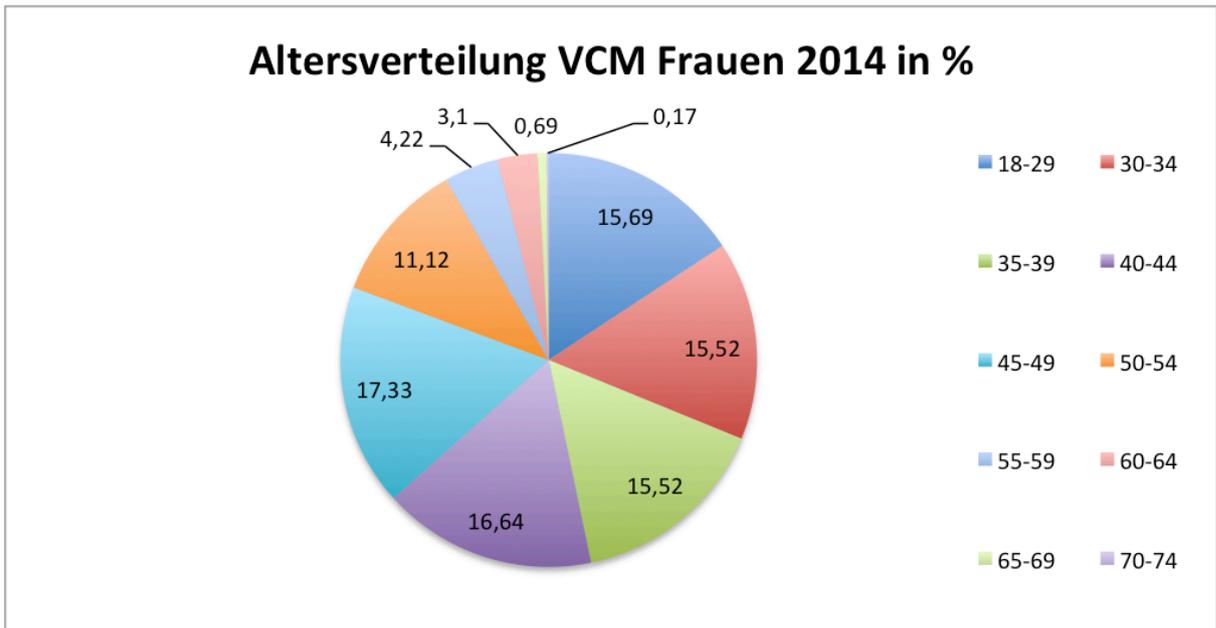


**Abb. 13: Altersverteilung der Männer beim Vienna City Marathon 2014 in %.**

(Quelle: mod. n. Ergebnisse des Vienna City Marathon 2014 (2014). Zugriff am 10. Februar 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/?url=result> )

Auch bei den Frauen kann diese Tendenz in Richtung höherem Alter beobachtet werden, jedoch kann bis 49 Jahre eine gleichmäßigere Verteilung festgestellt werden. Mit 201 Läuferinnen bilden die Läuferinnen zwischen 45 und 49 Jahre die größte Gruppe (Gesamt: 1.160 Läuferinnen). Eine graphische Darstellung der Altersverteilung kann folgendermaßen festgehalten werden:

<sup>18</sup> Ergebnisse des Vienna City Marathon 2014 (2014). Zugriff am 20. Jänner 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/?url=result>

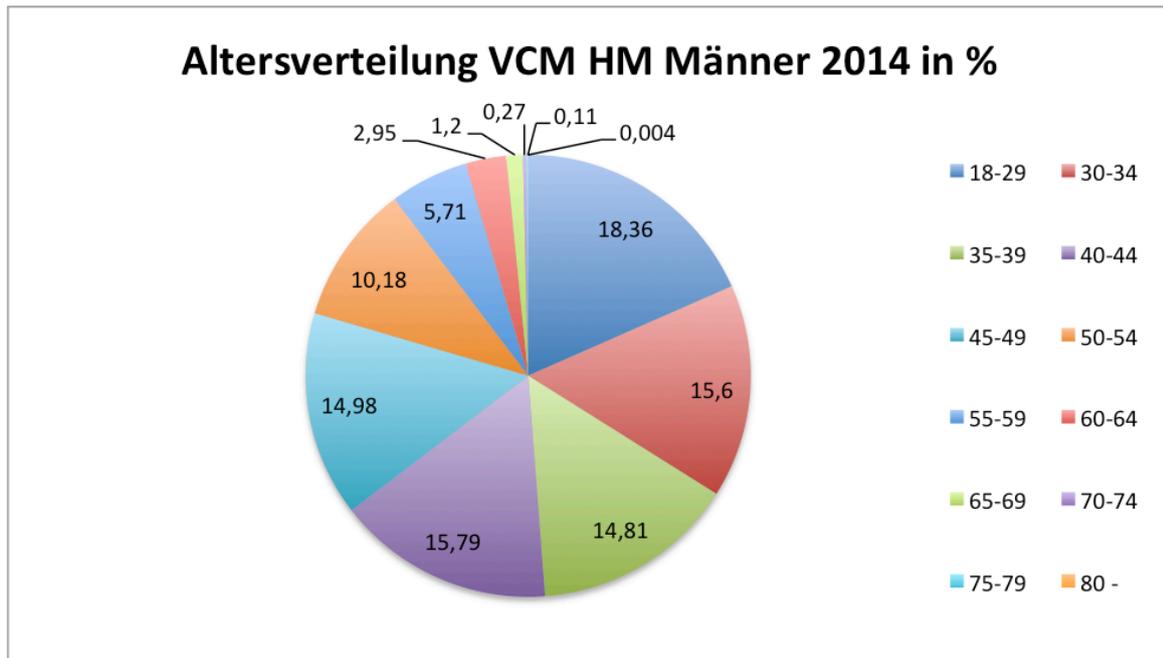


**Abb. 14: Altersverteilung der Frauen beim Vienna City Marathon 2014 in %.**

(Quelle: mod. n. Ergebnisse des Vienna City Marathon 2014 (2014). Zugriff am 11. Februar 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/?url=result> )

Werden diese beiden Daten jedoch mit den Ergebnissen vom Halbmarathon beim Vienna City Marathon verglichen, so kann eine Tendenz zu jüngeren Läuferinnen und Läufern über die Halbmarathondistanz festgestellt werden. Bei den Männern stellt hier die Gruppe zwischen 18 und 29 Jahren (1.686 Personen) den größten Teil dar. Insgesamt liefen 9.183 Läufer die Halbmarathondistanz.

Folgende Altersverteilung kann für die Halbmarathondistanz bei den Männern im Jahr 2014 erstellt werden:

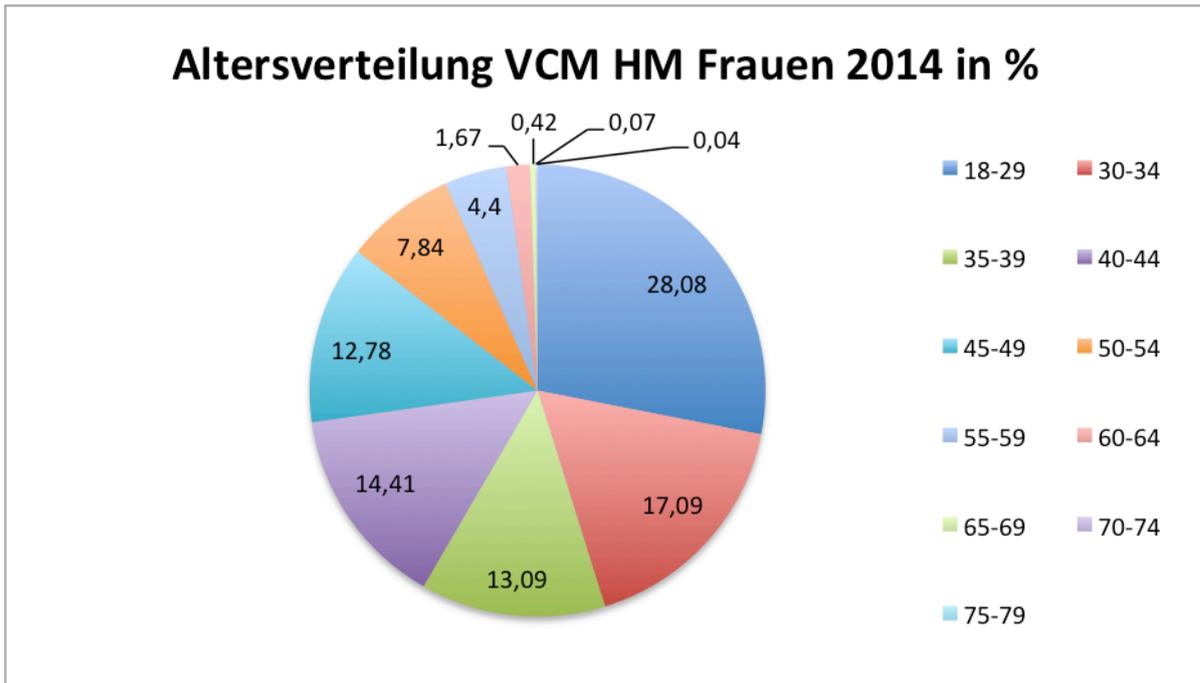


**Abb. 15: Altersverteilung der Männer beim Halbmarathon im Rahmen des VCM 2014 in %.**

(Quelle: mod. n. Ergebnisse des Vienna City Marathon 2014 (2014). Zugriff am 12. Februar 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/?url=result> )

Bei den Frauen kann dieser Trend noch deutlicher dargestellt werden. So stellen mit 1.257 Frauen Läuferinnen zwischen 18 und 29 Jahren und 28,08 % aller Läuferinnen (Gesamt: 4.476) den mit Abstand größten Anteil dar. Mit 17,09 (765 Läuferinnen) stellt die Gruppe der Läuferinnen zwischen 30 und 34 Jahren die zweitgrößte Gruppe dar.

Die Altersverteilung bei den Frauen im Halbmarathon 2014 kann folgendermaßen dargestellt werden:



**Abb. 16: Altersverteilung der Frauen beim Halbmarathon im Rahmen des VCM 2014 in %.**

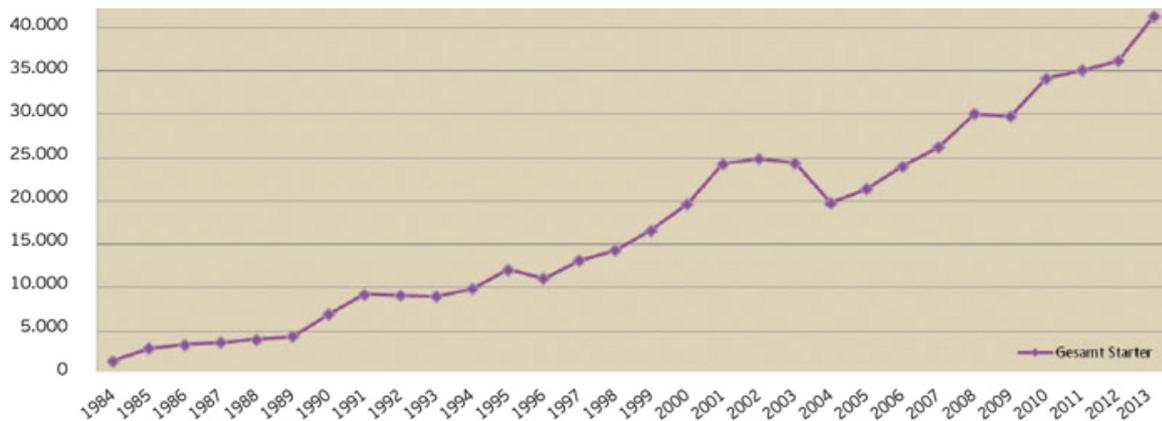
(Quelle: mod. n. Ergebnisse des Vienna City Marathon 2014 (2014). Zugriff am 12. Februar 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/?url=result> )

Somit lässt sich festhalten, dass der Marathon besonders von Läuferinnen und Läufern höheren Alters angenommen wird und der Halbmarathon als Einstieg in den Laufsport beziehungsweise als Möglichkeit gesehen wird bei diesem Sport- und Showevent dabei zu sein, besonders von jüngeren Läufern und Läuferinnen wahrgenommen wird.

Die Zeit, die maximal für den Marathonzieleinlauf zur Verfügung steht, hat sich in den bisherigen Jahren deutlich erhöht. Musste im Jahr 1984 der Marathon noch in 4:15 Stunden beendet werden, so beträgt die Zeit heute 6:00 Stunden (Laufsport-Marathon, 2013, S. 12). Auch dies kann als Zeichen für den Trend gesehen werden, dass der Marathonlauf immer langsamer wird und dafür immer mehr Menschen zumindest den Marathon-Versuch unternehmen können. Gleichzeitig muss auch festgehalten werden, dass der Großteil der Marathonläuferinnen und -läufer nach 4:00 Stunden ins Ziel kommen.

Auch bei den Anmeldungen für den Staffellauf konnte die Zahl deutlich gesteigert werden. So nahm allein in den Jahren 2012 mit 12.000, 2013 mit 12.556 und 2014 die Zahl auf

13.628 Läuferinnen und Läufer zu. Auch hier lässt sich der Trend zu immer kürzeren Distanzen feststellen. Gleichzeitig muss auch festgehalten werden, dass die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer von ca. 1.550 Läuferinnen und Läufern aus dem Jahr 1984 auf 41.326 im Jahr 2013 gesteigert wurde. Das folgende Diagramm soll diese Entwicklung noch einmal verdeutlichen. Eingerechnet sind dabei auch die Kinder, die im Jahr 2013 beispielsweise 1.872 Kinder beim Coca-Cola Run 4.2 und 1.403 beim Coca-Cola Run 2.0 stellten.<sup>19</sup>



**Abb. 17: Meldezahlen von 1984 bis 2013 beim Vienna City Marathon.**

(Quelle: Meldezahlen seit 1984 (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/08\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/08_finisher) )

Gleichzeitig kam es zu einer Steigerung der vertretenden Nationen. 2014 wurde auch in diesem Bereich mit 126 Nationen ein neuer Rekord aufgestellt. Damit ist der Vienna City Marathon die größte Sportveranstaltung Österreichs. Unterstützt wird die Popularität durch die Live-Übertragung im Österreichischen Rundfunk (ORF) und dem Engagement diverser Sportlegenden wie Haile Gebreselassie und Paula Radcliffe. Dadurch konnte auch das Interesse der Zuseherinnen und Zuseher gesteigert werden und so finden sich mittlerweile 400.000 Zuseherinnen und Zuseher entlang der Strecke ein.<sup>20</sup>

Der Vienna City Marathon leistet einen großen Beitrag um Sport massenwirksam ins Blickfeld zu rücken. „Der Vienna City Marathon hat die Gesellschaft in jedem Fall mitverändert“. Diese Aussage von Univ. Prof. Norbert Bachl hebt die Bedeutung dieser Sportver-

<sup>19</sup> Meldezahlen seit 1984 (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/08\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/08_finisher)

<sup>20</sup> Vienna City Marathon (2014). Zugriff am 28. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/07\\_facts](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/07_facts)

anstaltung hervor. Der VCM „hat sehr dazu beigetragen, die Menschen zum Laufen zu motivieren und die Identität des gesamten Sports zu erhöhen.“<sup>21</sup>



**Abb. 18: Weiterhin passieren die Teilnehmer des Vienna City Marathons kurz nach dem Start die Reichsbrücke.**

(Quelle: Wien-Marathon 2014 mit neuer Teilstrecke (2014). Zugriff am 1. März 2015 unter <http://wien.orf.at/news/stories/2616075/> )

---

<sup>21</sup> VCM – The Big Picture (2015). Zugriff am 28. März 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/download/VCM-TheBigPicture2015.pdf>

### 5.3 Der Laufsport in Österreich in der Gegenwart

In Österreich haben sich seit dem Beginn der Laufsports der Stellenwert und die Zielgruppe des Sports deutlich verändert. Mitte der 80iger Jahre waren die Läuferinnen und Läufer sehr stark leistungsorientiert ausgerichtet und das Streben nach immer besseren persönlichen Bestzeiten wurde zum sportlichen Ziel. Mit dem einsetzenden Fitness-Boom und der damit verbundenen gesundheitlichen Ausrichtung wurde auch in Österreich das Laufen zu einem Instrument der Gesundheitsverbesserung (Lilge, 2014, S. 16f.).

„Es gab und gibt zwar immer noch Hardcore-Läufer, die „richtig“ trainieren und auf der Jagd nach neuen Bestzeiten sind, aber deren Anteil wird immer weniger.“ Dieses Zitat von Lilge (2014, S. 16) zeigt den Bedeutungswandel einer Sportart. Der Begriff „Leistung“ ist nicht mehr nur positiv behaftet. In der Gegenwart muss daher von einer Fun-Generation gesprochen werden, die sich auch dadurch auszeichnet, dass zwar im Schullauf immer wieder Rekorde bezüglich der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgestellt werden, jedoch mit dem Eintritt der Pubertät die Sportausübung oftmals eingestellt wird. Zusätzlich steigt das Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei den diversen Laufveranstaltungen in Österreich und die durchschnittliche Laufleistung wird immer schwächer (Lilge, 2014, S. 16).

Lilge (2014, S. 17) ist jedoch auch der Meinung, dass die in den 1980iger Jahren betriebenen Trainings und die beispielsweise damit verbundenen Lauftreffs im Wiener Prater, die von Josef Steiner und Gerhard Konrath initiiert wurden, auch dazu geführt haben, dass die Verletzungszahl stieg. Diese Lauftreffs arteten zu Wettkämpfen im Training aus und auch die Schuhe und Trainingsmethoden, hier sei auch auf das kaum vorhandene Dehnen hingewiesen, führte dazu, dass sich mehr Läuferinnen und Läufer verletzten als dies in der Gegenwart der Fall ist.

Die Spectra MarkforschungsgesmbH führt jährlich eine Studie durch, bei der die sportlichen Interessen und Gewohnheiten überprüft werden. Dabei wurde deutlich, dass von einem Lauf-Boom, wie dieser in den diversen Medien immer wieder dargestellt wird, nicht gesprochen werden kann. Bei dieser Strichprobe wurden 1.007 Personen ab 15 Jahren befragt.

„Demnach zählen 12% der Bevölkerung zum harten Kern der (wöchentlichen) Läufer. Weitere 10% laufen zumindest gelegentlich. Damit umfasst die Läufercommunity in Österreich 22%. Demografisch gesehen sind Läufer in der Tendenz eher männlich, besonders häufig zwischen 15 und 29 Jahren alt, überdurchschnittlich gebildet und in den westlichen Bundesländern zuhause“ (Spectra, 2014, S. 2).

Auch im Vergleich zu früheren Jahren wird deutlich, dass es zu keinem Anstieg des Läuferinnen- und Läuferanteils gekommen ist. Demnach stieg diese Zahl, trotz einer Vielzahl an Laufveranstaltungen und immer größeren Teilnehmendenfeldern bei den Großveranstaltungen, in den letzten 14 Jahren nicht an. Dies lässt sich nach der Studie darauf zurückführen, dass die Läuferinnen und Läufer nach einigen Jahren wieder aus dem Sport aussteigen und neue Sportlerinnen und Sportler mit dem Laufen beginnen. Gleichzeitig muss jedoch auch festgehalten werden, dass in Österreich 46% der Menschen nie beziehungsweise 14% nur selten Sport betreiben. Demnach betreiben nur 21% regelmäßig und 19% gelegentlich Sport (Spectra, 2014, S. 2).

Im Jahr 2013 wurde zusätzlich erhoben, dass Personen in Österreich mit Matura oder akademischem Abschluss zumindest gelegentlich Sport ausüben (58%). Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter der Anteil der Nichtsportlerinnen und –sportler und so beträgt der Anteil der gelegentlichen sportausübenden Menschen zwischen 60 und 69 Jahren nur noch 30%. Die Tendenz, dass das Laufen vorrangig von jungen, gebildeten Männer betrieben wird, konnte auch hier bestätigt werden (Spectra, 2013, S. 2).

Gleichzeitig stellt Lilge (2014, S. 18) fest, dass der Laufsport in Österreich zu einem großen Wirtschaftsfaktor in der Sportbranche geworden ist und die Ausgaben für Ausrüstung und modisches sowie funktionelles Laufoutfit immer weiter steigen. Die Anzahl der Spitzenläuferinnen und Spitzenläufer nimmt in Österreich hingegen stetig ab, was auf die geringen Erfolgsaussichten und das geringe Einkommen, sowie das schlechte Scouting und der schlechten Ruf der Leichtathletik zurückzuführen ist. Der Stellenwert des Sports konnte jedoch insgesamt über die letzten 30 Jahre gesteigert werden und ist mit einem positiven Image besetzt.

#### **5.4 Internationale und nationale Laufveranstaltungen im Vergleich**

In den Vereinigten Staaten stieg im Jahr 2013 die Zahl der Marathon-Finisherinnen und –Finisher auf 541.000 Männer und Frauen. Hier ist ein Anstieg von 2011 (518.000 Personen) und einer kurzfristigen Senkung im Jahr 2012 (487.000 Personen), der sich jedoch auf die Absage des New York Marathons 2012 aufgrund des Hurrikane „Sandy“ zurückführen lässt, erkennbar. Besonders aussagekräftig ist eine Statistik wonach seit 1990 eine Steigerung von 140% bei der Anzahl der Läuferinnen und Läufer, die den Marathon beenden konnten, feststellbar ist. Im Vergleich zum Vienna City Marathon ist hervorzuheben, dass es in den USA auch in den letzten 10 Jahren zu einer Steigerung um 40% von 386.000 auf

541.000 Personen gekommen ist. Es wurde auch der Trend bestätigt, dass der Marathon zu einem großen Teil von älteren Personen gelaufen wird und so betrug der Anteil der Läuferinnen und Läufer über 40 Jahren 47%. Gleichzeitig nahm der Anteil der Läuferinnen und Läufer zwischen 20 und 39 Jahren von 69% im Jahr 1980 auf 50 % im Jahr 2013 kontinuierlich ab. Bei den Läuferinnen und Läufern unter 20 Jahren ist eine konstante Beteiligung von 2-3% zu beobachten. Auch hier bestätigt sich der Trend, dass der Marathon eine Disziplin der älteren Läuferinnen und Läufern ist und dieser Trend sogar jährlich weiter gesteigert wird. Es wurde jedoch auch festgestellt, dass das Alter der Frauen mit durchschnittlich 35 Jahren im Vergleich zu den Männern mit 40 Jahren deutlich niedriger ist. Auch die Tatsache, dass im Jahr 2013 sieben Marathons aus den USA unter den 15 weltgrößten Marathons zu finden waren, zeigt deutlich, dass ein Marathon-Boom in den Vereinigten Staaten zu erkennen ist.<sup>22</sup> Nach Running USA Annual Marathon Report 2014, bei dem alle Marathons im Jahr 2013 analysiert wurden, kann folgende Rangliste anhand der Läuferinnen und Läufer, die den Marathon beendeten, erstellt werden <sup>23</sup>:

- 1) ING New York City, USA: 50.266 (größter Marathon aller Zeit)
- 2) Bank of America Chicago, USA : 38.879
- 3) Paris, FRA: 38.690
- 4) BMW Berlin, GER: 36.474
- 5) Tokyo, JPN: 34.832
- 6) Virgin London, GBR: 34.321
- 7) Osaka, JPN: 26.937
- 8) Marine Corps, USA: 23.380
- 9) Honolulu HI, USA: 22.064
- 10) Walt Disney World, USA: 20.734
- 11) Asics LA, USA: 19.534
- 12) Naha, JPN: 19.118
- 13) Kobe, JPN: 17.816
- 14) Boston, USA: 17.600
- 15) Asics Stockholm, SWE: 15.679

---

<sup>22</sup> Running USA (2014). Running USA's Annual Marathon Report. Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www.runningusa.org/index.cfm?fuseaction=news.details&ArticleId=332>

<sup>23</sup> Running USA (2014). Running USA's Annual Marathon Report. Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www.runningusa.org/index.cfm?fuseaction=news.details&ArticleId=332>

Der Trend aus den Vereinigten Staaten kann in Berlin nur zum Teil bestätigt werden. So beendeten 2013 von 30.584 gemeldeten Läufern und 10.536 Läuferinnen (Gesamt: 41.120) 27.537 Männer und 8.980 Frauen den Marathon. Der Frauenanteil der ins Ziel gekommenen Läuferinnen betrug dabei 24,58 %. Die Anzahl der Läuferinnen und Läufer stieg im Vergleich zu den vorherigen Jahren. So erreichten 2012 26.472 Läufer und 7.905 Läuferinnen (Gesamt: 34.377) und im Jahr 2011 25.567 Männer und 7.410 Frauen (Gesamt: 32.977) das Ziel. Eine Frauenquote wie in den USA konnte jedoch noch nicht erreicht werden, obwohl der Frauenanteil von 2011 und 22,47 % bis 2013 auf 24,58% gesteigert wurde.<sup>24</sup>

In Österreich gibt es neben dem Vienna City Marathon noch einige weitere Großveranstaltungen im Laufsport. Auch hier lassen sich diverse Trends bestätigen. Beim Kleine Zeitung Graz Marathon nahm so von 2013 und 1.011 Läuferinnen und Läufer, die den Marathon beenden konnten, die Zahl im Jahr 2014 auf 883 stark ab. Beim Halbmarathon kam es zu einer geringen Abnahme von 3.621 Läuferinnen und Läufern aus dem Jahr 2013 und 3.560 Läuferinnen und Läufern im Jahr 2014, die den Halbmarathon beenden konnte. Hervorzuheben ist jedoch die Tatsache, dass etwa viermal so viele Läuferinnen und Läufer den Halbmarathon im Vergleich zum Marathon gelaufen sind.<sup>25</sup>

Auch beim Boreals Linz Donau Marathon konnte eine leichte Abnahme der Finisherinnen und Finisher festgestellt werden. So beendeten im Jahr 2013 868 und 2014 859 Läuferinnen und Läufer den Marathon. Beim Halbmarathon konnte jedoch eine gegenteilige Entwicklung beobachtet werden. So konnten 2013 3.773 und 2014 4.111 Läuferinnen und Läufer den Marathon beenden. Auch hier ist der Anteil der Halbmarathonläuferinnen und –läufer deutlich größer.<sup>26</sup>

Den Sparkasse Marathon der 3 Länder am Bodensee beendeten 2013 905 Männer und 275 Frauen (Gesamt: 1.180). Auch hier kam es zu einer deutlichen Abnahme und so beendeten 2014 nur 818 Männer und 272 Frauen den Marathon (Gesamt: 1.080). Beim Halbmarathon kam es zu einer Abnahme der Läuferinnen und Läufer von 2.775 aus dem Jahr 2013 auf

---

<sup>24</sup> 41. BMW Berlin Marathon (2014). Pressedokumentation zum 41. BMW Berlin Marathon. Zugriff am 28. Dezember 2014 unter [https://www.scc-events.com/files/events/berlin-marathon/presse/pdf/pressedokumentation\\_2014.pdf](https://www.scc-events.com/files/events/berlin-marathon/presse/pdf/pressedokumentation_2014.pdf)

<sup>25</sup> Ergebnisse Kleine Zeitung Graz Marathon (2014). Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www.pentek-timing.at/>

<sup>26</sup> Borealis Linz Donau Marathon Ergebnisse (2014). Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www.linz-marathon.at/Ergebnisse>

2.543 im Jahr 2014. Der Trend in Richtung Halbmarathon konnte jedoch auch hier beobachtet werden.<sup>27</sup>

Auch die WACHAUmarathons 2013 und 2014 zeigen diese Entwicklungen. So beendeten 2013 673 und 2014 666 Personen den Marathon. Der Anteil der Personen die nur die Halbmarathondistanz liefen, ist hier mit 5.021 im Jahr 2013 und 4.869 Läuferinnen und Läufer im Jahr 2014 besonders groß. Zusätzlich wird beim WACHAUmarathon auch eine Viertelmarahtondistanz angeboten. Diese wurde im Jahr 2014 von 1.602 Personen bewältigt. Der eigentliche Name der Veranstaltung ist demnach nur noch eine Randerscheinung und die Sportlerinnen und Sportler üben zu einem Großteil nur kürzere Distanzen aus.<sup>28</sup>

Der Salzburg Marathon nimmt demnach eine Sonderstellung im österreichischen Laufsport ein. Hier konnte im Vergleich zu 2013 (745 Läuferinnen und Läufer) die Zahl 2014 auf 955 gesteigert werden. Auch über die Halbmarathondistanz kann dieser Trend bestätigt werden und so nahmen 2013 noch 2.221 und 2014 2.491 Läuferinnen und Läufer teil. Zusätzlich wurden ein Staffellauf und ein 10-km-Lauf angeboten. Auch bei diesem Einzellauf konnte die Zahl von 691 aus dem Jahr 2013 auf 981 Läuferinnen und Läufer im Jahr 2014 gesteigert werden.<sup>29</sup>

Wie bereits einige Beispiele aus der Geschichte des Laufsports und des Marathonlaufes zeigten, erbrachten Frauen bereits sehr frühzeitig Spitzenleistungen im Laufsport. Trotzdem kann auch in der Gegenwart noch immer nicht von einer gleichen Verteilung der beiden Geschlechter innerhalb der Laufkultur gesprochen werden. Neben den gefürchteten Bemerkungen von passierenden Menschen während des Laufens, aber auch die Tatsache, dass über lange Zeit Frauen ein Start beim Marathon nicht zugetraut wurde, gibt es auch in der Gegenwart besonders beim Marathon noch geringere Anmeldezahlen von Frauen im Vergleich zu den Männern. Kreitz (1996, S. 101) führt als Grund auch die mangelnde freie Zeit der Frauen für das Training an. Besonders beim zeitintensiven Marathontraining ist es vielen Frauen noch immer unmöglich an diesen Veranstaltungen teilzunehmen.

Wie bereits am Beispiel des Vienna City Marathons gezeigt werden konnte, stieg der Anteil der Läuferinnen bei dieser Laufveranstaltung. Besonders deutlich wurde dies bei der

---

<sup>27</sup> Sparkasse 3-Länder-Marathon (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter <http://www.sparkasse-3-laender-marathon.at/>

<sup>28</sup> Ergebnisse Wachauarathon (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter <http://www.wachauarathon.com/rund-um-das-rennen/nach-dem-rennen/ergebnisse/>

<sup>29</sup> 2014 – 11. Salzburg Marathon (2014). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.salzburg-marathon.at/bin/sam\\_results/index.php?ed=2014](http://www.salzburg-marathon.at/bin/sam_results/index.php?ed=2014)

Marathondistanz, bei der zwar die absoluten Zahlen der Männer abnahmen, jedoch die Zahlen der Frauen konstant blieben und dadurch der Anteil gesteigert wurde. Im den USA konnte dieser Trend noch weiter gesteigert werden. 2013 wurden in den Vereinigten Staaten von Amerika 1,100 Marathons über die volle Distanz veranstaltet und dabei erreichten 541.000 Menschen das Ziel. Der Anteil der Männer betrug 57% (308.400 Läufer) und bedeutete einen neuen Rekord in absoluten Zahlen. Bei den Frauen konnte mit einem Anteil von 43% (232.600 Läuferinnen) neue Rekorde bei den absoluten Zahlen und den Prozentanteilen erzielt werden.<sup>30</sup>

*Zusammenfassend muss festgehalten werden, dass ein Marathonboom in Österreich nicht feststellbar ist. So wurden die Teilnehmenden-Rekorde über die Marathondistanz bereits seit einigen Jahren nicht mehr erreicht. Gleichzeitig steigt die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der gesamten Laufveranstaltung in Wien, da durch die Schaffung von Staffel- und Kinderläufen sowie dem Lauf über die Halbmarathondistanz kürzere Strecken eingerichtet wurden, für die ein monatelanges Training nicht notwendig ist. Hier kann der Trend in Richtung „Dabei sein ist alles“ absolut bestätigt werden. Dies wird auch durch die Tatsache bestätigt, dass die durchschnittlichen Endzeiten jährlich steigen. Der Marathon wird in Wien besonders häufig von Läuferinnen und Läufern zwischen 40 und 50 Jahren angenommen. Über die Halbmarathondistanz ist ein Trend in Richtung jüngerer Zielgruppe zu beobachten. Im Gegensatz dazu kam es in den USA zu steigenden Zahlen an Läuferinnen und Läufern über die Marathondistanz und auch der Frauenanteil erreichte mit etwa 40% neue Rekorde. In Wien beträgt der Anteil der Frauen etwa 20%.*

---

<sup>30</sup> Running USA (2014). Running USA's Annual Marathon Report. Zugriff am 30. Dezember 2014 unter <http://www.runningusa.org/index.cfm?fuseaction=news.details&ArticleId=332>

## **6 Der Langdistanzlauf und Marathon als soziologisches und psychologisches Phänomen**

*Neben der einfachen Ausübung, den relativ geringen Anschaffungskosten und dem individuellen Training sowie der relativ freien Wahl der Trainingszeiten konnten verschiedene Motive und Erklärungen gefunden werden wieso Menschen sich dem Laufen zuwenden und diese Sportart auch weiterverfolgen. Zusätzlich wurde beobachtet, wieso Menschen einen Marathon als Wettkampf laufen. Das folgende Kapitel soll diese Ergebnisse diskutieren und eine Typenbildung vornehmen. Zusätzlich sollen die Begriffe „Motive“ und „Motivation“ diskutiert werden.*

### **6.1 Motive für den Marathonlauf**

Um Motive für den Laufsport beschreiben zu können muss davor der Begriff „Motiv“ definiert werden. In der Folge sollen allgemeine Motive für die Sportausübung und anschließend besonders im Laufsport und im Marathon beschrieben werden.

Dass das Laufen derart populär wurde und in der Gegenwart kaum noch als Laufbewegung wahrgenommen wird, da das Laufen bereits zur Normalität geworden ist, lässt sich nach Jütting (2004, S. 54) auf folgende Entwicklung zurückführen:

*„Die sportiven Wachstumsprozesse, die im Vereins- und Verbandssport ebenso stattgefunden haben wie im Freizeitverhalten überhaupt, sind weniger hausgemacht (durch die Verein und Verbände), noch Ausdruck eines natürlichen Bewegungsbedürfnisses (der Individuen), sondern lassen sich eher durch allgemeine gesellschaftliche Veränderungsprozesse erklären. Verkürzt: wachsender Wohlstand, Rückgang körperlicher Arbeit, Aufstieg der sitzenden Berufstätigkeit, höheres Bildungsniveau, Verkürzung bezahlter Erwerbsarbeitszeit, verändertes Rollenverständnis der Frau“.*

#### **6.1.1 Definition Motive und deren unterschiedlichen Formen im Sport**

Motiv „ist kein Begriff, der etwas beschreiben soll, sondern einer, der etwas erklären soll“. Diese Definition von Heckhausen (1989, S. 9) gibt einen ersten Einblick in die Motivforschung. Nach Röthig und Größing (2007, S. 79) fällt es im alltäglichen Sprachgebrauch zusätzlich schwer den Begriff „Motiv“ von den Begriffen wie Bedürfnis, Vorliebe oder situativer Anreiz zu unterscheiden. Der Begriff ist jedoch nur dann zu verwenden wenn darunter eine relativ überdauernde Wertungsposition verstanden wird.

Röthig und Prohl (2003, S. 377) verstehen unter dem Begriff „Motiv“ Folgendes:

„Unter Motiv wird im Allgemeinen ein bestehender einheitlicher Motivationsaspekt verstanden. Beispiele solcher Motivarten sind Aggression, Angst, Durst, Furcht, Geltungsstreben, Geselligkeitsbedürfnis, Hoffnung, Hunger, Leistungsstreben (Leistungsmotivation, Liebe, Machtstreben, Neugier, Sexualität usw. Mit dem Begriff Motiv wird das Dispositionelle (Disposition), das Persönlichkeitsspezifische (Persönlichkeit), das überdauernde an der Motivation hervor gehoben“.

Erdmann (1983, S. 15f.) versteht unter dem Begriff „Motiv“ wiederum „relativ stabile, auf eine allgemeine Zielvorstellung (z.B. Gesellung, Macht, Leistung) ausgerichtete Verhaltensdispositionen ... Sie sind das Produkt von Lernprozessen“. Diese Lernprozesse führen dazu, dass Situationen von verschiedenen Menschen unterschiedliche Eigenschaften zugeschrieben werden, da es durch die individuellen Lerngeschichten zu verschiedenen Färbungen und Zielvorstellungen kommt. Daher werden Motive in Zuwendungs- und Meidungskomponenten gegliedert. So kann eine Situation für eine Person bedrohlich wirken, da sie befürchtet, diese nicht bewältigen zu können. Gleichzeitig kann dieselbe Situation anregend wirken, da die Person diese als machbar empfindet. Da Motive aus Lernprozessen resultieren, können diese auch beeinflusst und verändert werden. Mit zunehmendem Alter wird dieser Prozess jedoch immer schwieriger (Erdmann, 1983, S. 15f.).

Das Streben nach Leistung ist eines der Hauptmotive bei der Sportausübung. Gabler (2002, S. 13) zählt das Anschluss-, Macht-, Hilfs-, Aggressions- und Leistungsmotiv zu den allgemeinen Grundsituationen, die im Sport vorkommen. Diese Grundsituationen sind nach Gabler (2002, S. 13) „häufig wiederkehrende Situationen, mit denen man konfrontiert wird oder die man aufsucht und zu denen man aufgrund der Erfahrungen, die man in und mit ihnen macht, stabile Bewertungssysteme entwickelt.“

### **6.1.2 Motive im Laufsport**

Bei der Frage bezüglich dem „Warum laufen Menschen?“ müssen die Zugangsmotivation und die Ausübungsmotivation unterschieden werden. Die Zugangsmotivation bezieht sich dabei auf die Antriebe, die zum Laufbeginn vorherrschen und zu einer Teilnahme bei Laufveranstaltungen wie dem Marathon führen. Die Ausübungsmotivation bezieht sich auf die Beweggründe im Laufgeschehen aktiv zu bleiben. Die zunächst primären Motive, die zum Laufbeginn führen, können durch Erfahrungen, die beim Laufen gesammelt wurden, aber auch durch das Umfeld verändert werden. Sie können demnach an Bedeutung verlieren beziehungsweise durch andere Motive ersetzt werden. Als primäre Motive für den

Laufbeginn sind trotz einer gewissen Variation besonders die Motive Gesundheit und Fitness im Vordergrund (Summers et al., 1983; n. Kreitz, 1996, S. 109f.).

Zusätzlich kommt es zu einer Veränderung der Motive sobald eine Teilnahme an einer Laufveranstaltung angestrebt wird. So konnte anhand einer Studie von Summer et al. (1983) gezeigt werden, dass sich die Eingangsmotive im Laufsport in folgender Reihenfolge darstellen: körperliche Gesundheit (1. Platz), seelische Ausgeglichenheit (2. Platz) und Erreichen eines Zieles (3. Platz). Diese Reihenfolge änderte sich jedoch mit der ersten Teilnahme an Laufveranstaltungen. Das Leistungsmotiv übernahm den ersten Platz und das Gesundheitsmotiv wurde auf den dritten Platz verdrängt (Summers et al., 1983; n. Kreitz, 1996, S. 111).

Professor Andreas Marlovits von der Business School Berlin Potsdam ist der Meinung, dass es zwei Gründe für das Laufen gibt. „Das eine ist, dass man das Gefühl hat, es ist einfach alles zu viel, was wir im Alltag bewegen müssen. Zu viel Stress“. Aber auch das Gegenteil kann zum Laufen führen. „Eine Unbeweglichkeit im eigenen Alltag. Eine Eintönigkeit. Dann fangen die Leute an zu laufen, um die Starre durch Bewegung zu überwinden“.<sup>31</sup>

Kreitz (1996, S. 112) fasst diverse Studien zum Einstieg in den Laufsport zusammen. Demnach ist beim Laufbeginn das Gesundheitsmotiv besonders dominant. Nachdem der Laufsport in den Alltag aufgenommen wurde, kommt es zu einer Veränderung und „das Bedürfnis nach emotionaler Ausgeglichenheit und seelischem Wohlbefinden“ tritt in den Vordergrund. Wird eine Teilnahme an einer Laufveranstaltungen, wie dem Marathon, angestrebt, kommt es zur Bedeutungszunahme des Leistungsmotivs. „Mit dem Nachlassen von Kondition und Rennerfolgen konzentriert sich die Aufmerksamkeit dann verstärkt auf die mit dem (täglichen) Lauf verbundenen Körperwahrnehmung und Befindlichkeiten“.

Goodsell et al. (2013, S. 343) konnten bei amerikanischen Läuferinnen und Läufern in allen Altersgruppen und Familiensituation ähnliche Eingangsmotive feststellen. Dabei nahmen drei Beweggründe den höchsten Stellenwert bei den Läuferinnen und Läufern ein: eine frühere Erfahrung mit dem Laufsport, eine Einladung aus dem Freundinnen- bzw. Freundeskreis oder der Wunsch durch eine flexible Form des Trainings die eigene Gesundheit zu verbessern. Ein weiteres Motiv, das in dieser Form in Europa durch das beste-

---

<sup>31</sup> Frankfurter Allgemeine Zeitung (2014). Motive einer Massenbewegung. Im Marathon-Fieber. Zugriff am 15. Februar 2015 unter [http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/motive-einer-massenbewegung-im-marathon-fieber-13217034.html?printPagedArticle=true#pageIndex\\_2](http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/motive-einer-massenbewegung-im-marathon-fieber-13217034.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2)

hende Vereinssystem möglicherweise nicht so stark vertreten ist, war die Wahl der Sportart, da eine andere Form des Wettkampfsports nicht mehr möglich war. Da nach dem High-School und College Teamsport- und Einzelsportarten nicht mehr dermaßen einfach umsetzbar sind, wird der Laufsport aufgrund des einfachen und flexiblen Trainings gewählt.

Diese Tendenz war bereits bei Weber (1982, S. 178) feststellbar. Bei einer Befragung im Rahmen von Volksläufen kristallisierten sich sieben relevante „Lauf-Motive“ heraus. Den größten Anteil an der Gesamtvarianz nahm dabei das Motiv „Seelisches Gleichgewicht“ mit 22,3 % ein. Dieser Rang wirkt zwar auf den ersten Blick überraschend, da das Motiv der Gesundheit oder Fitness vermutet werden könnte. Dieses Motiv ist bei Laufbeginn vorrangig, verschiebt sich jedoch mit zunehmender Lauferfahrung. Gleichzeitig nimmt die Bedeutung des „Seelischen Gleichgewichts“ mit zunehmender Lauferfahrung zu und soll auch zusätzlich durch das Laufen verstärkt befriedigt werden. Als zweithäufigstes Motiv wurde „Vitalisierung“ mit 10,1 % genannt. Unter diesem Aspekt wird die Lust am Laufen verstanden. Läuferinnen und Läufer empfinden gerade wegen der Mühen und Anstrengungen das Laufen als ein lustvolles Erlebnis. In der Folge wurden auch die Motive Selbstgefühl (8,5%), Äußere Erscheinung (7,8%), Gesundheit / Fitness (6,8%), Geselligkeit (6,0) und Ausgleich zum Berufsalltag (5,55%) genannt.

Auch Pfister (2004, S. 153) konnte diesen Werdegang im Laufsport beobachten. Pfister ist der Meinung, dass sich das zu Beginn vorherrschende Gesundheitsmotiv, mit dem Ziel das Gewicht regulieren zu können, nach einer zunehmenden Internalisierung in Richtung Leistungsmotiv verändert. Dies führt zu veränderten Ernährungsgewohnheiten und Ziele für die diversen Laufveranstaltungen werden festgelegt. Anschließend dominieren das Gemeinschafts- und das Selbstvertrauensmotiv. Durch das Laufen soll eine positive Selbsteinschätzung und ein positives Selbstkonzept erreicht werden.

Im Rahmen einer Studie von Reiner mann (2007, S. 45ff.), bei dem sich Läuferinnen und Läufer für ein Marathon-Vorbereitungsprogramm anmelden konnten, wurden die Beweggründe für das Laufen evaluiert. Als Hauptmotiv wird der Wunsch nach einer verbesserten Fitness und Gesundheit angegeben (86,6%). Zweitwichtigstes Motiv war die zeitlich und örtlich unabhängige Ausführungsmöglichkeit (75,9 %). Als weitere Beweggründe wurden die Geselligkeit (25,9%) und Freundinnen und Freunde, die diese Sportart auch ausführen (13,6), genannt.

Werden diese Motive mit denen des hanse-Marathons 1992, die von Kreitz (1996, 181f.) analysiert wurden, verglichen, so zeigt sich, dass zwar die beiden Hauptmotive, Gesundheit (93,7%) und zeitlich und örtlich unabhängige Ausführungsmöglichkeit (77,1%) prozentuelle Veränderungen aufweisen, jedoch die Reihenfolge gleich bleibt. Bei den Beweggründen Freunde (14,2%) und Geselligkeit (13,4) kommt es zusätzlich zu Veränderungen in der Reihenfolge.

### ***6.1.3 Motive für den Marathon***

Die Gründe für eine Marathonteilnahme unterscheiden sich wie bereits angeführt wurde, von denen des Laufeintritts. Nach der bereits erwähnten Studie von Reiner mann (2007, S. 55f.) laufen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Marathon vordergründig, weil sie darin eine Herausforderung sehen (81,1%). 39,4 % der Läuferinnen und Läufer reizt die besondere Atmosphäre eines Stadtmarathons. 29,1 % fühlten sich durch Erzählungen von Freundinnen und Freunden dazu motiviert an diesen teilzunehmen. Diese Studie bestätigt die Ergebnisse von Kreitz (1996, S. 186), bei der bereits diese Reihenfolge offensichtlich wurde. Die Herausforderung stellte in diese Studie mit 90,5 % den primären Beweggrund dar. Zusätzliche Beweggründe waren mit 60,7 % die besondere Atmosphäre und der Einfluss von Freundinnen und Freunde (17,8%).

Auch Goodsell et al. (2013, S. 343f.) untersuchten die Motive für die Marathonteilnahme. Die Motive waren denen des Laufbeginns sehr ähnlich und auch hier war der Einfluss des sozialen Umfelds groß. Durch Einladungen von Freundinnen und Freunden, sowie bekannten Personen oder Laufpartnerinnen und –partnern wurde nach dem Laufbeginn eine Teilnahme an einem Marathon angestrebt. Im Lebenslauf wurden jedoch deutlich veränderte Motive für die Teilnahme festgestellt. Bei jüngeren Läuferinnen und Läufern besteht offensichtlich der Wunsch einen Marathon zu laufen, bevor diese Gelegenheit nicht mehr möglich ist. Offensichtlich werden aufgrund der späteren zeitlichen Verpflichtungen, aber auch aufgrund von körperlichen Schädigungen, spätere Teilnahmen als nicht ganz sicher angesehen. In der Gruppe der verheirateten Personen oder mittleren Single-Erwachsenen nahm die Bedeutung der sozialen Anerkennung deutlich zu. Ältere Läuferinnen und Läufer laufen den Marathon um den Prozess der Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit aufzuhalten bzw. zu bremsen. Somit stellt der Marathon in jungen Jahren einen Meilenstein dar. Mit zunehmendem Alter wird das Absolvieren eher als Indikator für das Erreichen von selbst gesteckten Zielen betrachtet.

Dass der Langstreckenlauf gerade deshalb als Sportart gewählt wird, da die Vorbereitung zeitlich und örtlich unabhängig erfolgen kann und eine Anbindung an einen Verein nicht notwendig ist zeigt auch die Studie von Reinermann (2007, S. 58). Demnach absolvierten 36,8 % der Läuferinnen und Läufer das Training vollständig alleine. Weitere 19,5 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolvierten ihr Training in der Gruppe und weitere 12 % abwechselnd in der Gruppe und alleine. Somit absolvieren 68,3% der Läuferinnen und Läufer ihr Training ohne Bindung an einen Verein oder einen Lauftreff. Das Training im Verein (12 %) beziehungsweise in Lauftreffs (16,7%) und Betriebssportgemeinden (0,2%) läuft demnach nur zu 28,9 % im organisierten Rahmen. Die restlichen 2,6 % werden der Kategorie „Sonstiges“ zugeordnet.

## **6.2. Motivation für eine Teilnahme an Volksläufen und Marathonläufen**

Wie bereits im vorherigen Kapitel soll zuerst der Begriff „Motivation“ definiert werden. Zusätzlich soll eine Unterscheidung zwischen Motivation und Motive vorgenommen werden. In der Folge werden Studien zur Motivation im Langstreckenlauf beschrieben.

### **6.2.1 Definition der Motivation und die Unterschiede zum Begriff Motive**

Zwischen den Begriffen „Motiv“ und „Motivation“ kann eine Trennung vorgenommen werden. Während der Begriff „Motiv“ einzelne Beweggründe beschreibt, die als relativ konstante, stabile und überdauernde Persönlichkeitsmerkmale erscheinen, werden unter dem Begriff „Motivation“ alle handlungssteuernden, bewussten und unbewussten psychischen Vorgänge zusammengefasst. Diese Vorgänge werden im Alltag mit den Begriffen Drang, Trieb, Bedürfnis, Wunsch, Wille usw. assoziiert (Heckers, 1977, S. 49).

Röthig und Prohl (2003, S. 377) definieren den Begriff der Motivation im Sportwissenschaftlichen Lexikon wie folgt:

„Umfassende Bezeichnung für bewusste und unbewusste, angeborene und erlernte, psychische Prozesse und Zustände, die die Umgangssprache mit den Begriffen Affekt, Antrieb, Bedürfnis, Drang, Einstellung, Gefühl, Interesse, Lust, Stimmung, Trieb, Wille, Wunsch usw. beschreibt. Im engeren Sinn ist Motivation das aktuelle Ergebnis der Wechselwirkung zwischen dem Aufforderungscharakter von Situationen und Motiven. Der Prozess dieser Motivanregung wird Motivierung genannt; er führt zum Motiviert sein“.

Der Zusammenhang von Motiv und Motivation wird nach Röthig und Gröbning (2007, S. 79) dadurch ersichtlich, dass Motivierung von einem Motiv abhängig ist. Unter dem Begriff Motivation „wird versucht, Unterschiede in Erleben und Handeln verschiedener Menschen in vergleichbaren Situationen oder auch Unterschiede im Verhalten eines Menschen

in unterschiedlichen Situationen zu erklären“. Das menschliche Verhalten wird demnach von Motiven geleitet.

Eine Unterscheidung zwischen Motiven und Motivation kann auch dadurch vollzogen werden, da die Motivation ein eher kurzfristiges Geschehen ist und von bestimmten Situationen abhängt. Somit kann unter Motivation der aktuelle Zustand des aktiviert Seins verstanden werden, der menschliches Verhalten antreibt und es in der Folge steuert (Enders, 2007, S. 8). Bei der Motivation muss zwischen zwei Arten von Motivation unterschieden werden. Die intrinsische Motivation ist demnach von „innen heraus“, die extrinsische Motivation von „außen her“ (Heckhausen, 1989, S. 455).

Fischer und Wiswede (2002, S. 102) treffen folgende Unterscheidung im Hinblick auf intrinsische und extrinsische Motivation:

„der intrinsischen Motivation eine höhere Effizienz zuzuschreiben, indem sie dauerhaftere und stabilere Formen annehme, generalisierbar sei und darüber hinaus in geringerem Maße der Sättigungstendenz unterliege ... Für extrinsische Belohnungsanreize gilt nämlich tendenziell, dass sie als Anreizinstrumente in dem Maße stumpf zu werden beginnen, in dem sie häufig angewandt werden oder den Charakter des Selbstverständlichen erwerben“.

Stoll, Würth und Ogles (2000, S. 56) beziehen sich auf Gabler (1986, S. 84) und unterscheiden die beiden Motivationsarten für den Marathonlauf wie folgt:

„Gabler (1986, 84) postuliert, daß intrinsisches Handeln dann vorliegt, wenn Handlungsziel (z. B. einen Marathonlauf zu absolvieren) und Handlungszweck (Langstreckenlaufen) thematisch übereinstimmen. Eine Leistungshandlung kann z. B. um ihrer selbst Willen durchgeführt werden, weil das Lösen der Aufgabe und die eigene Anstrengung im Vordergrund stehen. Extrinsisches Handeln liegt vor, wenn Handlungsziel (z. B. einen Marathonlauf zu absolvieren) und Handlungszweck (abzunehmen) thematisch nicht übereinstimmen“.

### **6.2.2 Motivation im Laufsport sowie dem Marathon**

Nach Gabler (2002, S. 38ff.) lassen sich mehrere Erklärungen für motiviertes Verhalten finden. Gabler unterscheidet folgende Ansätze: biologisch-physiologischer Ansatz, ethnologischer Ansatz, tiefenpsychologischer Ansatz, behavioristisch-lerntheoretischer Ansatz, persönlichkeits-theoretischer Ansatz und kognitiv-handlungstheoretisch orientierter Ansatz. Der kognitiv-handlungstheoretisch orientierte Ansatz hat sich im deutschsprachigen Raum besonders stark durchgesetzt. Daher wird dieser in der Folge noch näher beschrieben.

Im kognitiv-handlungstheoretisch orientierten Ansatz wird der Mensch als ein planendes und zielorientiertes Wesen gesehen. Um diese Ziele auch erreichen zu können, muss der Mensch, nach Enders (2007, S. 5), sein Verhalten jedoch so gestalten, dass dieses Ziel

auch erreicht werden kann. Der Mensch besitzt durch seine selbstreflektierenden Fähigkeiten die Möglichkeit sein Tun selbstständig zu übernehmen und in der Folge auch zu verändern.

Der Prozess der Sportausübung kann nach Gabler (2002, S. 47f.) folgendermaßen ablaufen: Durch eine situative Umweltbedingung wird ein Motivsystem angeregt. Dies kann beispielsweise das Fitnessmotiv sein. Es kommt demnach zu einer Motivierung und die Person muss überlegen ob dieses Ziel erreicht werden kann (Kognition). Diese Überlegungen können sowohl positiv (Hoffnungen) aber auch negativ (Befürchtungen) beeinflusst werden. Nachdem dieser Prozess abgeschlossen wurde, kommt es zur sportlichen Handlung. Nach der Handlung werden die Folgen dieser Handlung interpretiert und bewertet. Diese Bewertung kann sich in der Folge sowohl positiv als auch negativ auf den zukünftigen Motivierungsprozess auswirken. Situative Bedingungen, beispielsweise zusehende Personen oder Freundinnen und Freunde, können den Bewertungsprozess beeinflussen.

Zusätzlich muss nach Kreitz (1996, S. 275) darauf hingewiesen werden, dass der Stellenwert des Laufsports mit zunehmendem Laufengagement an Bedeutung gewinnt. Auch die Zielsetzungen verändern sich mit zunehmendem Training, da eine weitere Intensivierung der Laufpraxis, beispielsweise durch eine Teilnahme an Ultralauf-Veranstaltungen angestrebt werden kann. Die lebenslange Ausführungsmöglichkeit ist auch ein Grund, weshalb überhaupt mit dem Laufsport begonnen wurde.

Interessant erscheint auch eine Studie von Voight, Roberts, Lunos und Chow (2002, S. 13ff.). In dieser Studie wurden Trainingsgewohnheiten von Läuferinnen und Läufern untersucht, die sich für den „Twin Cities Marathon“ (TCM) 2008 qualifizieren wollten. Hier kann der Stellenwert des Laufsports ersichtlich werden. Demnach absolvierten die Läuferinnen und Läufer vor dem Marathon 4,6 Trainingseinheiten pro Woche. Ein Monat nach dem Marathon sank die Anzahl der Laufeinheiten auf 3,9 Einheiten pro Woche. Sechs Monate nach dem Marathon lag die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche mit 4,4 fast wieder beim Ausgangswert. Im Monat nach dem Marathon sank die Anzahl der Meilen pro Trainingseinheit von 3 bis 23 Meilen/Einheit auf 2-12 Meilen/Einheit. Sechs Monate danach lag der Wert jedoch schon wieder bei 3-30 Meilen/Einheit. Diese Studie unterstreicht den hohen zeitlichen Aufwand den ein Marathontraining bedarf, jedoch gleichzeitig auch die überdauernde Motivation der Läuferinnen und Läufer, die auch nach dem Marathon weiterhin mehrmals in der Woche trainieren.

Veränderungen in den Laufgewohnheiten nach einem Marathonlauf konnten Clough, Shepherd und Maughan (1989, S. 97ff.) zeigen. In dieser Studie wurden die Laufgewohnheiten von Marathonläuferinnen und -läufern untersucht und Gründe für einen Ausstieg aus dem Marathontraining evaluiert. Es konnte herausgefunden werden, dass die Gruppe der Läuferinnen und Läufer, die mit dem Laufen begonnen haben um am Marathon teilzunehmen, nach dem erfolgreichen Beenden des Marathons stark das Interesse an dieser Sportart verlieren. Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass das Training bei der Gruppe der Abbrecherinnen und Abbrecher einen weniger hohen Stellenwert genießt und in der Folge auch weniger trainiert wird. Das Laufen wird im Vergleich zur Gruppe der Marathonläuferinnen und -läufer auch als weniger wichtig im Vergleich zu anderen Freizeitaktivitäten eingeschätzt. Der Abbruch der Marathonvorbereitung führt in der Folge zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit den Laufsport insgesamt aufzugeben, als dies von Marathonläuferinnen und -läufern gemacht wird. Bei den Gründen für den Laufbeginn nahmen drei Beweggründe den höchsten Stellenwert ein. In beiden Gruppen war das Motiv der Fitnessbewahrung und -verbesserung mit 96 % am stärksten vertreten. Beim Motiv der Gesundheitsverbesserung konnte mit 89 % auf Seiten der Marathonläuferinnen und -läufer im Vergleich zu 88 % eine geringfügig höhere Bedeutung festgestellt werden. Als dritter Grund wurde die Teilnahme an einem Marathon genannt (72 % bei den Marathonläuferinnen und -läufern und 74% bei den Abbrecherinnen und Abbrechern). Bei den Gründen für eine Teilnahme bei einem Marathon wurde eine sehr ähnliche Verteilung festgestellt. Hier konnten die Motive „persönliche Befriedigung“ (99%), „persönliche Herausforderung“ (95% bei den Marathonläuferinnen und -läufern und 96% bei der anderen Gruppe) und für die „Erfahrung Marathon“ (88 % im Vergleich zu 84 %) die höchsten Bedeutungszuweisungen erreichen.

### **6.3 Das Lauftraining im Lebenszusammenhang**

Wie bereits beschrieben können im Laufsport Eingangs- und Ausübungsmotive unterschieden werden. Dies führt in der Folge auch dazu, dass der Laufsport im Laufe des Lebens einen Bedeutungswandel erlebt und Veränderungen in den Laufgewohnheiten, aber auch bei den Laufveranstaltungen, beobachtet werden können. Dies kann auch auf die Familiensituation zurückgeführt werden. Daher soll auch dieser Einfluss beschrieben werden. Zusätzlich sollen Unterschiede von Langstreckenläuferinnen und -läufern sowie Joggerinnen und Joggern hervorgehoben werden.

### **6.3.1 Veränderungen bei der Sportausübung im Lebenszusammenhang**

Der Marathonlauf nimmt bei einem Vergleich der teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler eine Sonderstellung ein. Stickdorn (2007, S. 75) schreibt davon, dass männliche Sportler mit überdurchschnittlich hohem Bildungs- und Berufsniveau die Hauptzielgruppe von Marathonveranstaltungen darstellen. Die Sonderstellung dieser Sportart ergibt sich aus dem hohen Durchschnittsalter (39 Jahre) und einer Altersverteilung von 70 % zwischen 30 und 55 Jahren. Dieser Trend konnte auch bei der Analyse des Vienna-City-Marathons 2014 gezeigt werden

Nach Gabler (2002, S. 21) können im Sport altersbezogene Motive festgestellt werden. Als Beweis dafür wurden 800 Personen befragt und in die Altersgruppen 15-18 Jahre, 19-25 Jahre, 26-40 Jahre, 41-65 Jahre sowie 65 Jahre und älter eingeteilt. Bei den Ergebnissen konnte festgestellt werden, dass „die leistungsbezogenen Motive, z.B. sportliche Ziele und sportliches Können verbessern, sowie der Motivkomplex Spannung und Nervenkitzel mit zunehmenden Alter an Bedeutung verlieren“. Bei jüngeren Menschen soll durch den Sport die soziale Anerkennung gesteigert werden. Bei älteren Personen hingegen soll durch den Sport die Gesundheit verbessert werden und die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Zusätzlich kann festgestellt werden, dass soziale Kontakte im Sport bei den Gruppen der 15- bis 18-jährigen und der über 65-jährigen Personen einen höheren Stellenwert einnehmen. Der Sport soll hier das Treffen von Freundinnen und Freunden, aber auch das Kennenlernen von neuen Freundinnen und Freunden ermöglichen. Bei den anderen Gruppen nehmen die Motive Ausgleich, Entspannung und Stressabbau einen höheren Stellenwert ein, was auf die beruflichen Belastungen zurückzuführen ist.

Stoll et al. (2000, S. 64) konnten in einer Studie zeigen, dass das Motiv „Sinngewinn“ mit zunehmender Lauferfahrung und Alter an Bedeutung gewinnt. Das Motiv der Gesundheit nimmt zwar mit zunehmendem Alter zu, jedoch ist dieses Motiv auch schon bei Laufbeginn stark vertreten. Interessant erscheint auch die Behauptung, dass der Stellenwert der Anerkennung und Wettkampfleistungen im Alter nicht abnimmt. Dies würde den Ausführungen von Gabler (2002, S. 21) widersprechen, wonach die Verbesserung der sportlichen Leistung und deren Anerkennung eher von jüngeren Personen angestrebt wird.

Auch die kulturellen Unterschiede sollten bei der Analyse der Motive für den Marathonlauf berücksichtigt werden. Hayashi und Weiss (1994, S. 190ff.) führten im Rahmen des Honolulu Marathons 1990 eine Studie mit 358 Läuferinnen und Läufern durch. Diese Gruppe wurde in 153 Läuferinnen und Läufer aus Anglo-Amerika und 205 japanische

Läuferinnen und Läufer unterteilt und deren Motive untersucht. Es konnte eine gleichmäßige Verteilung der Motive Gesundheit, Fitness, Spaß, persönliche Herausforderung und persönliche Befriedigung sowohl bei den japanischen als auch den anglo-amerikanischen Läuferinnen und Läufern festgestellt werden. Eine Unterscheidung konnte jedoch im Bezug auf den Wettkampf dargestellt werden. So ist erkennbar, dass anglo-amerikanische Läuferinnen und Läufer höhere Wettkampforientierungen aufweisen. Auch die soziale Anerkennung ist für diese Gruppe wichtiger. Japanische Läuferinnen und Läufer zeigen hingegen eine höhere Siegorientierung. Diese Gruppe läuft den Marathon auch wegen des Gewinnens von neuen Erfahrungen. Unterschiede bezüglich der Geschlechter konnten nicht festgestellt werden.

Aufgrund dieser Studie muss beim Vergleich von Studien bezüglich der Motive für den Laufsport aber auch den Marathon darauf hingewiesen werden, dass kulturelle Unterschiede offensichtlich die Ergebnisse beeinflussen und dementsprechend berücksichtigt werden müssen.

Der Marathonlauf kann keinesfalls als Modeerscheinung bezeichnet werden. Kreitz (1996, S. 292) konnte zeigen, dass die Läuferinnen und Läufer diesen Sport schon seit durchschnittlich neun Jahren betreiben. Zusätzlich nimmt der Anteil der Sportlerinnen und Sportler, die diese Sportart schon länger als neun Jahren betreiben, mit 37 % noch einen großen Teil ein. Auch der hohe Stellenwert des Laufens im Leben der Teilnehmerinnen und Teilnehmer spricht für die Stabilität dieser Sportart. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Kreitz-Studie liefen demnach durchschnittlich 76 Kilometer in der Woche. Damit dieser Trainingsumfang auch bewältigt werden kann, müssen etwa 12 Stunden pro Woche für die Sportausübung aufgewandt werden. Neben dieser Trainingszeit muss noch auf die Teilnahmen bei den Laufveranstaltungen hingewiesen werden, die einen zusätzlichen zeitlichen Aufwand darstellen.

### ***6.3.2 Unterschiedliche Ausprägungen bei Langstreckenläuferinnen und -läufern und Joggerinnen und Jogger***

Nach einer Studie von Jütting (2004, S. 54ff.) muss eine Unterscheidung zwischen zwei Typen vorgenommen werden, „Jogger und Runner“. „Jogger“ kennzeichnen sich dadurch aus, dass sie dem englischen Ursprung „Jogging“ entsprechen und demnach langsam laufen und an Lauftreffs teilnehmen. Dieser Typus möchte mit dem moderaten Tempo die Gesundheit verbessern, sowie „Wohlbefinden, Erholung, Entspannung oder Geselligkeit“ erreichen. „Als natürlichste und einfachste Form der menschlichen Bewegung ist es mit

der Hoffnung verknüpft, etwas Gutes für sich zu tun: Laufen als Lebensmittel“. Running wird im Gegensatz dazu als sportliches Laufen betrachtet. Unter dem Typus „Runner“ werden Läuferinnen und Läufer verstanden die sportliche Wettkämpfe mit dem Laufen verbinden und somit auch an Volksläufen teilnehmen. Dieser Typus gestaltet das Training systematischer und abwechslungsreicher. Als Ziele werden Bestzeiten, Siege oder gute Platzierungen in den Alterskategorien genannt. „Dieser Typ genießt auch den symbolischen Gewinn und die Anerkennung, die damit in der Szene verbunden ist (und hat natürlich auch all die positiven Wirkungshoffnungen, die der Jogger hat): Laufen als Vergnügungsmittel“. Die verbreitete Meinung, dass Wettkämpfe besonders von jungen Läuferinnen und Läufern betrieben werden, konnte im Rahmen dieser Studie nicht bestätigt werden. Das Durchschnittsalter war bei beiden Gruppen („Jogger und Runner“) fast identisch. Zusätzlich konnte eine überdurchschnittliche Schulbildung im Vergleich zur Gesamtbevölkerung festgestellt werden.

Interessant im Zusammenhang mit der Differenzierung bezüglich „Jogger und Runner“ erscheint auch die Analyse des Konsumverhaltens von Kreitz (1996, S. 287). Es konnte gezeigt werden, dass sich Läuferinnen und Läufer doppelt so häufig wie Joggerinnen und Jogger durch den Konsum von Fachzeitschriften weiterbilden und dafür auch mehr Geld ausgeben. Dies zeigt nicht nur das Interesse an der eigenen Sportart, „sondern läßt zusätzlich auch eine Art Gemeinschaft Gleichgesinnter erkennen, von denen angenommen werden kann, daß ihnen die in den Zeitschriften erwähnten Veranstaltungen und Personen größtenteils vertraut sind“. Beim Konsum der Laufbekleidung und der Laufschuhe zeigte sich jedoch eine gegenteilige Entwicklung. Läuferinnen und Läufer waren demnach deutlich sparsamer als Joggerinnen und Jogger. Die Läuferinnen und Läufer „nutzten nicht nur ihre Laufschuhe über eine durchschnittlich hoch signifikant längere Laufdistanz, sondern gaben auch für Laufbekleidung und Zubehör pro gelaufenem Trainingskilometer im Mittel nahezu nur halb so viel Geld aus wie die „Jogger“ (t-Test:  $p < 0,00005$ )“. Dies kann als Hinweis für die ursprüngliche Subkultur verstanden werden.

Eine ähnliche Unterscheidung wurde bereits in der Studie von Gabler und Kempf (1987, S. 171ff.) vorgenommen. In dieser Studie wurden drei Gruppen gebildet: „Langstreckenläufer (LL)“, „Trimmtraber (TT)“ und die „Kontrollgruppe (KG)“. Die Trimmtraber würden in der Gegenwart zur Gruppe der Joggerinnen und Jogger gezählt werden. Die Erhebungen wurden von 1978 bis 1982 durchgeführt, wodurch eine Veränderung der Motive, aber auch der Laufgewohnheiten, beobachtet werden kann. Die Gruppe der Langstreckenläufer er-

greifen mit 51% die häufigsten Maßnahmen für ihre Gesundheit. Trimmtraber, die aus gesundheitlichen Gründen laufen, ergreifen mit 42% seltener Maßnahmen für die Gesundheit. In der Kontrollgruppe werden nur von 22% gesundheitsfördernde Maßnahmen ergriffen. Bei der Gruppe der „Trimmtraber“ werden die Motive Gesundheit, Fitness und Ausgleich zum Beruf am stärksten bewertet. Der sozialen Anerkennung sowie dem sozialen Kontakt beim Laufen werden geringere Bedeutungen beigemessen. Während einer Woche werden ungefähr zwei Läufe pro Woche absolviert, die jeweils eine Stunde dauern. Bei der Gruppe der „Langstreckenläufer“ werden diese Trainingsumfänge deutlich übertroffen. So werden in der Woche vier Einheiten mit jeweils ca. 17-km Distanz absolviert. Bei den Motiven können auch unterschiedliche Prioritäten festgestellt werden. „Verbesserung der körperlichen Fitness, Freude und Wohlbefinden während oder nach dem Lauf sowie Aktivität in der freien Natur“ nehmen die höchsten Bedeutungszuweisungen ein (Gabler & Kempf, 1987, S. 176). Interessant erscheint, dass sich die Laufgewohnheiten bei der Gruppe der „Langstreckenläufer“ im Vergleich zu denen der „Trimmtraber“ stärker veränderten. Die Dauer der Lauftrainings (von 83 min. auf 69 min.), aber auch die Trainingsdistanzen (von 17 km auf 14 km) verringerten sich hochsignifikant. Bei den „Trimmtrabern“ stieg die Häufigkeit von 1,9- auf 2,2-mal pro Woche. Die deutliche Verringerung bei der Gruppe der „Langstreckenläufer“ kann auf nachlassende Motivation, aber auch die zu großen körperlichen Belastungen aufgrund des umfangreichen Trainings zurückgeführt werden. Die Motivationsstruktur blieb bei beiden Gruppen konstant. Es konnte jedoch festgestellt werden, dass das Motiv der Gesundheit mit zunehmender Laufpraxis abnimmt. Deren Bedeutung bleibt aber sehr hoch (Gabler & Kempf, 1987, S. 176f.).

### ***6.3.3 Der Einfluss der Familiensituation auf die Sportausübung***

Goodsell et al. (2013, S. 337ff.) untersuchten in ihrer Studie den Einfluss der Familie in Bezug auf die Laufmotivation und somit auch die unterschiedlichen Motive im Lebenszusammenhang. 17 Läuferinnen und 16 Läufer zwischen 20 und 56 Jahren, die im Jahr 2008 zumindest einen Marathon gelaufen sind, wurden qualitativ befragt. Interessanterweise konnte in dieser Studie gezeigt werden, dass die Motivation um mit dem Laufen zu beginnen, aber auch Marathons zu laufen, in allen Familiensituationen ähnlich waren. Unterschiede ergaben sich jedoch bei den Gründen und der damit verbundenen Motivation das Laufen fortzusetzen. Es kann daher angenommen werden, dass dies aufgrund der individuellen Bedürfnisse bei veränderten Familiensituationen erfolgt. Die Vielzahl an unterschied-

lichen Motiven bei der weiteren Sportausführung soll das folgende Zitat von Goodsell et al. (2013, S. 344) zeigen:

„Some people valued friendship and sociability while others valued independence and isolation. Some groups ran for general health while others aimed for weight loss specifically. Some groups ran for a sense of accomplishment while others ran to combat depression and other mental illnesses. Some groups tended to view running as a recreational activity while others viewed it as a lifestyle“.

Eine Gemeinsamkeit in allen Altersgruppen war der Einfluss des sozialen Umfelds, der den Laufbeginn und die weiteren Teilnahmen begünstigten. Das Motiv der Gesundheit nahm dabei nur eine geringere Bedeutung ein. In der Folge wird nun auf die Besonderheiten in den jeweiligen Altersabschnitten hingewiesen.

Die „Single Runners“, die noch nie verheiratet waren und keine Kinder haben, realisierten die positiven mentalen und gesundheitlichen Folgen erst nach dem Laufbeginn. Hier war primär das soziale Umfeld als Beweggrund zu nennen. Zusätzlich verbindet diese Gruppe das Laufen mit dem Kennenlernen von neuen Freundinnen und Freunden obwohl sie auch alleine trainieren. Besonders die Teilnahmen an Laufevents eignen sich dafür besonders gut und werden auch deshalb gewählt (Goodsell et al., 2013, S. 344f.).

Als weitere Gruppe wurden „Married runners with no children“, also verheiratete Läuferinnen und Läufer ohne Kinder, angeführt. Obwohl in dieser Gruppe auch das Motiv der Gesundheit verfolgt wurde, konnte das Leistungsmotiv die Führungsrolle einnehmen. Demnach laufen und trainieren die Läuferinnen und Läufer für den Marathon um ihre eigene Marathonbestzeit noch weiter zu verbessern. Auch der Sieg von Laufveranstaltungen wurde von dieser Gruppe als Beweggrund genannt. Laufen wurde zusätzlich als mögliche Therapieform für emotionale Probleme betrachtet. Die Heirat hatte für die Läuferinnen und Läufer in dieser Gruppe offensichtlich einen isolierenden Effekt. Dies zeigte sich auch bei den Laufveranstaltungen. Die Läuferinnen und Läufer nehmen an diesen hauptsächlich teil um nicht alleine Laufen zu müssen. Ein Kennenlernen von anderen Menschen, aber auch das Genießen der Rahmenprogramme, wird von dieser Gruppe kaum betrieben (Goodsell et al., 2013, S. 345).

In der Gruppe der „married runners with young children“ (verheiratete Läuferinnen und Läufer mit jüngeren Kindern) nimmt das Laufen einen besonders hohen Stellenwert ein. Für diese Gruppe nimmt durch die Geburt der Kinder die Bedeutung des sozialen Netzwerks zu und so werden auch Freundschaften außerhalb von Zuhause und der Familie verfolgt. Das Laufen soll das Kennenlernen von anderen Menschen aber auch das Finden einer

Rolle außerhalb der Familie ermöglichen. Auch die Bedeutung der Gesundheit nimmt für diese Gruppe noch stärker zu und das Laufen wird nicht mehr nur als Hobby, sondern auch als Lifestyle betrachtet. Dies zeigt sich auch an Aussagen wie „People say to me, „Are you still running?“ I want to say to say to them, „Are you still breathin?““. Besonders für Mütter hat das Laufen eine große Bedeutung, da durch das Laufen mit Freundinnen und Freunden eine Isolation verhindert werden soll (Goodsell et al., 2013, S. 345f.).

Bei der Gruppe der „married runners with older children“ (verheiratete Läuferinnen und Läufer mit älteren Kindern) zeigte sich, dass auch hier der Stellenwert des sozialen Netzwerks eine große Bedeutung hat um das Laufen weiterhin zu betreiben. Gleichzeitig ist in dieser Gruppe zu beobachten, dass das Laufen bereits in das Leben der Personen aufgenommen wurde und sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie das Laufen als Freizeitaktivität verteidigen müssen. Die Teilnahmen an Marathons und anderen Laufveranstaltungen sorgen in der Folge nur dazu, dass ein systematisches Training erfolgt. Zusätzlich kann in dieser Gruppe ein Bedeutungsanstieg der körperlichen und mentalen Gesundheit aber auch der Bewältigung von Aufgaben beobachtet werden. Das Laufen an sich wird als lustvolles Erlebnis empfunden und dadurch deutlich angenehmer erlebt. Das Streben nach Leistungen und Erfolgen verliert zunehmend an Bedeutung. Das Absolvieren eines Marathons soll jedoch signalisieren, dass die Läuferinnen und Läufer noch immer fit sind. Dies kann folgendermaßen beschrieben werden: „Many older runners shifted their focus from their finish time to the way their bodies felt at the finish line; for the group, finishing the race without becoming exhausted became the new definition of a successful race“ (Goodsell et al., 2013, S. 346).

Als letzte Gruppe wurden die „empty nester runners“ (Läuferinnen und Läufer, bei denen die Kinder bereits außer Haus lebten) bezeichnet. Für diese Läuferinnen und Läufer war das Laufen mit Freundinnen und Freunden sehr wichtig. Die Laufgruppe sollte dafür sorgen, dass das Laufen freudvoller erlebt wird und auch weiterhin gelaufen wird. In diesen Laufgruppen ist das Laufen zum Teil das Mittel um sich weiterhin zu treffen. Das Laufen gerät dabei fast in den Hintergrund, wie das folgendes Zitat zeigt: „Patricia’s running group discussed „everything – community, events, politics, religion. We talk everything when we’re running together““ (Goodsell et al., 2013, S. 346f.).

Insgesamt konnten Goodsell et al. (2013, S. 347ff.) zeigen, dass sowohl die sozialen, aber auch die persönlichen Beweggründe für die Teilnahme an Marathons und dem Laufen von Bedeutung sind. Diese Beweggründe verändern sich im Laufe des Lebens, was auch auf

veränderte Familiensituationen zurückzuführen ist. Zusätzlich muss festgehalten werden, dass Marathonläuferinnen und –läufer für ihre Teilnahme bei einem Marathon Startgebühr bezahlen und dadurch eine zusätzliche Motivation für regelmäßiges Training entsteht. Da der Marathon eine große Bedeutung in der Sportwelt hat wird dieses körperliche Training möglicherweise von den Familien besser unterstützt als andere Formen körperlichen Trainings.

### **6.3.4 Veränderungen bei der Sportausübung mit zunehmender Lauferfahrung**

Da es, sowohl national als auch international, eine Vielzahl an Marathonveranstaltungen gibt, haben die Sportlerinnen und Sportler die Möglichkeit die für sich optimale Strecke auszuwählen. Nach Kreitz (1996, S. 264ff.) nimmt bei Männern und Frauen das Kriterium „eine attraktive Stadt“ den größten Stellenwert ein. Als zweite Priorität wird das Kriterium „Beschaffenheit der Laufstrecke“ mit 50 % gewählt, gefolgt vom Kriterium „vielseitiges und attraktives Rahmenprogramm“ (30%). Als weitere Kriterien wurden „durchschnittliches Läuferfeld“ (9%), „internationales Läuferfeld“ (10%) und „Weltklasse Läufer“ (3%) angegeben. Bei einer näheren Betrachtung wird offensichtlich, dass die unterschiedlichen Lauferfahrungen eine Rolle bei der Auswahl spielten. So wurde etwa dem Kriterium „Beschaffenheit der Laufstrecke“ von Anfängerinnen und Anfängern weniger Bedeutung (37%) beigemessen, als dies von Seiten der erfahrenen Läuferinnen und Läufern gemacht wurde (52%). Insgesamt konnte ein Trend mit zunehmender Lauferfahrung und Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die Streckenauswahl nach den Kriterien „Laufstreckenbeschaffenheit“ und „durchschnittliches Läuferfeld“ beobachtet werden. Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass Läuferinnen und Läufer mit weniger Trainingsaufwand der Auswahl des Marathons weniger Bedeutung beimessen. Bei schnellen Läuferinnen und Läufern, die den Marathon unter 2:58 Stunden absolvieren, nimmt der Stellenwert der Beschaffenheit der Laufstrecke deutlich zu (68%), da hier eine Verbesserung der Bestzeiten angestrebt werden soll. Erstaunlich erscheint die Tatsache, dass die Läuferinnen und Läufer der Anwesenheit von Weltklasseläuferinnen und –läufern kaum Bedeutung schenken. Deren Anwesenheit ist demnach ausschließlich für Medien, Veranstaltungsteams und Sponsoren von Bedeutung.

Da nach dem erfolgreichen Beenden des Marathonlaufes von den Läuferinnen und Läufern als mögliches nächstes Ziel Ultralangstreckenläufe angegeben werden können, kann nach Stoll et al. (2000, S. 64) auch hier eine Unterscheidung vorgenommen werden. Marathonläuferinnen und –läufer verfolgen ihre Sportwahl auch durch die signifikant höheren Werte

in den Bereichen „Anerkennung“ und „allgemeine Gesundheitsorientierung“. Der hohe Stellenwert der Anerkennung kann auf die hohe Popularität der City-Marathons und zusätzlich auf die große Tradition der Sportart zurückgeführt werden. Der Ultralangstreckenlauf wird als Extremsportart eingestuft und ist dadurch weniger populär. Zusätzlich kann angenommen werden, dass bereits ein Marathonlauf absolviert wurde und Ultralangstreckenläufe weitere Herausforderungen darstellen sollen.

#### **6.4 Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Sportausübung**

Wie bereits gezeigt wurde, ist der Marathon in Österreich und Deutschland noch immer männlich geprägt. Im folgenden Kapitel sollen die Gründe für diese Ungleichverteilung beschrieben werden. Zusätzlich sollen geschlechtsspezifische Differenzen im Sport, beim Laufsport und beim Marathon aufgezeigt werden.

##### ***6.4.1 Geschlechtsspezifische Differenzen im Sport und deren Gründe***

Im Sport kann nach Gabler (2002, S. 20f.) ein Vergleich der spezifischen Geschlechterunterschiede aber auch der Gemeinsamkeiten vorgenommen werden. Es kann demnach beobachtet werden, dass die Motive Spaß, Ausgleich und Fitness für Männer und Frauen gleichbedeutend wahrgenommen werden. Bei den Motiven Gesundheit und Figur sowie Bewegungsfreude, aber auch Stressabbau und Entspannung zeigen sich höhere Wertigkeiten bei den Frauen. Diese Tendenz zeigt eine größere Wertschätzung von Sport als Ausgleich zum Alltag. Männer hingegen zeigen höhere Bedeutungszuweisungen bei Leistungsmotiven. Demnach sind, „leistungsbezogene Motivitems, wie sportliche Ziele verfolgen, sich mit anderen messen, sportliches Können verbessern und körperliche Anstrengungen, von wesentlich größerer Bedeutung als für Frauen“. Auch die Verbindung von Sport und sozialer Kontakte ist bei Männern stärker ausgeprägt.

Bereits Kreitz (1996, S. 142f.), aber auch die Analyse des Vienna-City Marathons 2014, konnten zeigen, dass der Marathonlauf noch immer männlich dominiert ist. Dies kann nach Müller (2007, S. 29ff.) auf mehrere Gründe zurückgeführt werden. Ein besonders dominanter Punkt ist dabei die Tatsache, dass Mädchen und jüngere Frauen ihr Sportengagement in der Jugend zunehmend einstellen bzw. verringern. Diese Entwicklung ist von vier Handlungs- und Sozialisationskontexten (Familie, Schule, Gleichaltrigengruppe aber auch Vereinen) abhängig.

Nach Hurrelmann (1997, S. 128) sind in der Familie sowohl materielle und soziale Positionen von Bedeutung. So beeinflussen das soziale Umfeld und die finanziellen Möglichkei-

ten, ob ein Kind mit bestimmten sozialen Kontexten in Kontakt kommt oder nicht. Zu diesen sozialen Kontexten ist auch der Sport zu zählen.

Als weitere Sozialisationsinstanz ist die Schule zu betrachten. Dabei stellt sich nach Müller (2007, S. 32) die Frage, ob der Schulsport das außerschulische Sportengagement der Schülerinnen und Schüler fördert oder nicht. Jedoch muss in diesem Zusammenhang festgehalten werden, dass die Schule „alle Kinder und Jugendlichen mit Bewegungs- und sportlichen Aufgaben konfrontiert, die Teil deren äußerer Realität sind und somit als Erfahrungen produktiv verarbeitet werden“.

Als weitere Sozialisationsinstanz muss auch der Verein genannt werden, dem bestimmte Bedeutungen, wie „Gesundheitsförderung, Entlastung von beruflichen Problemen, Geselligkeit, aber auch leistungsorientiertes Handeln“ zugeschrieben werden. Zusätzlich hat auch die informelle Gleichaltrigengruppe einen Einfluss auf die sportliche Betätigung. Es kann angenommen werden, dass die sportliche Aktivität der Bezugsgruppe von einzelnen Personen der Gruppe übernommen werden. Dies kann sich jedoch sowohl positiv als auch negativ auf die sportliche Aktivität der einzelnen Person auswirken (Müller, 2007, S. 32).

#### ***6.4.2 Männer und Frauen im Laufsport und deren Beweggründe***

Johnsgard (1985, S. 137) konnte zeigen, dass Männer und Frauen, wie bereits erwähnt wurde, sowohl Gemeinsamkeiten als auch Ungleichheiten in Bezug auf die Motive aufweisen. Die wichtigsten Motive waren dabei körperliche Fitness, Stimmungskontrolle und Selbstverständnis. Bei den Männern konnte eine höhere Bedeutung der kardiovaskulären im Gegensatz zur allgemeinen Fitness festgestellt werden. Die höhere Bedeutung der kardiovaskulären Fitness lässt sich dadurch erklären, dass das Durchschnittsalter mit 38,4 Jahren bei den Männern sehr hoch war und Männer von Herzattacken häufiger als Frauen betroffen sind. Frauen wählten das Laufen um ihr Gewicht besser kontrollieren zu können. Emotionalen Motiven wurden von beiden Geschlechtern gleichermaßen Bedeutungen zugewiesen. Lange Läufe werden von den Läuferinnen und Läufer demnach nicht nur wegen den positiven körperlichen Auswirkungen, sondern auch wegen der meditativen Erfahrungen gewählt.

Männer verfolgen, wenn sie die eigene Leistung in den Mittelpunkt stellen, den Kampf Mann gegen Mann. Die Bewältigung der Herausforderung nimmt hier einen geringeren Stellenwert ein. Bei Frauen ist dieser Vergleichs-Aspekt nicht so stark ausgeprägt (Johnsgard, 1985, S. 138). Alfermann (2006, S. 72) führt dies darauf zurück, dass es Männern

wichtiger ist durch Leistungen ihren Status zu verbessern. Bei Frauen ist das Leistungsmotiv zwar auch ausgeprägt, jedoch nimmt der Vergleich einen geringeren Stellenwert ein. Alfermann (2006, S. 72) führt dies folgendermaßen aus: „Frauen sind in Leistungssituationen stärker an der Aufgabe als solcher interessiert als am Leistungsvergleich. Ihr Fokus liegt stärker darauf, eine Aufgabe zu lösen und zu meistern und sie gelten daher als eher aufgabenorientiert und intrinsisch motiviert“.

Nach einer bereits vorgestellten Studie von Jütting (2004, S. 55ff.) konnte eine deutliche Ungleichverteilung von Frauen und Männern im Hinblick auf die beiden Typen „Jogger und Runner“ festgestellt werden. Diese Ungleichverteilung wird folgendermaßen beschrieben: „Bei den Joggern überwiegen die Frauen, bei den Runnern die Männer. Diese Verteilung ist für Kenner der Laufszene keine Überraschung. ... Hartes Training und Wettkampfteilnahme sind nach wie vor eine Domäne der Männer“. So werden 75,5 % Männer und 24,5 % Frauen als „Runner“ bezeichnet. Der Kategorie „Jogger“ werden 60,5 % Frauen und 39,5 % Männer zugeordnet.

Dieser Trend kann auch von Pfister (2004, S. 153f.) bestätigt werden. Demnach tendieren Frauen „eher zu freizeitorientiertem Laufengagement und sie nennen eher Motive wie Gewichtsreduzierung, Erhöhung des Selbstwertes, Gesundheitsorientierung und „Sinnfindung“, während Männer eher zur Gruppe der extrem viel trainierenden Athleten gehören und Anerkennung und Erfolg für wichtig halten“. Auch der soziale Kontakt wird von Frauen deutlich häufiger als Beweggrund für das Laufengagement genannt. Läuferinnen mit zunehmenden Laufengagement und dem Antreten bei Marathons übernehmen die Trainingsintensitäten und –umfänge von den Männern. Zusätzlich wird der Stellenwert des Gesundheitsmotivs von Pfister (2004, S. 153f.) diskutiert. Dieses Motiv wird demnach besonders oft genannt, da das Streben nach Gesundheit sozial erwünscht ist, ohne dabei genaue Verhaltensmuster zu verfolgen. Auch wird darauf hingewiesen, dass sich mehrere Motive nicht ausschließen und sowohl das Gesundheits- als auch das Leistungsmotiv von einer Person verfolgt werden kann.

Auch Ogles, Masters und Richardson (1995, S. 233ff.) führten eine Studie zu den Motiven im Laufsport und den Trainingsgewohnheiten durch. Besondere Betrachtung erfuhr dabei der Aspekt der geschlechtsspezifischen Unterschiede. Die Besonderheit dieser Studie ergibt sich dadurch, da eine zusätzliche Unterscheidung bezüglich der Laufdistanzen im Rahmen einer Laufveranstaltung vorgenommen wurde. So wurden die Distanzen Marathon, Halbmarathon und 5- und 10-km-Läufe zur Differenzierung vorgenommen. Im Rah-

men dieser Studie wurde zusätzlich zwischen Läuferinnen und Läufer unterschieden, die Laufen als eine Art Zwang oder Pflicht sehen („obligatory runners“) und Läuferinnen und Läufer, die zum Spaß und zur Erholung laufen („recreational runners“). Als „obligatory runners“ wurden Läuferinnen und Läufer bezeichnet, die mehr als 45 Kilometer in der Woche als Marathonvorbereitung laufen und dieses Training auch nach dem Wettkampf weiterführen möchten. Auch eine weitere Marathonteilnahme wurde von diesen Läuferinnen und Läufern angestrebt. Als „recreational runners“ wurden Läuferinnen und Läufer eingestuft, die für den 5-km-Lauf angemeldet sind und noch nie einen Marathon gelaufen sind. Diese Gruppe durfte nur 15-km pro Woche vor und nach dem Wettkampf absolvieren um in diese Kategorie zu passen. Bezüglich der Altersverteilung konnte im Rahmen dieser Studie keine große Differenz festgestellt werden. Das Durchschnittsalter in der Gruppe der „obligatory runners“ betrug 37,4 Jahre und das durchschnittliche Alter bei den „recreational runners“ 37,5 Jahre. Bei der Zusammensetzung der Gruppen bezüglich der Geschlechter konnten Unterschiede festgestellt werden. So befanden sich nur zwei Frauen von 38 Personen (5%) in der Gruppe der „obligatory runners“ währenddessen sich 19 Frauen von 42 Personen in der Gruppe der „recreational runners“ befanden. Interessant erscheint auch, dass beim Vergleich der Streckenlänge und den Geschlechtern eine Tendenz feststellbar ist. So nahmen Frauen 36% der Startplätze beim 5- und 10-km-Lauf, 21% der Startplätze beim Halbmarathon und nur 15% beim Marathon ein. Da in den Gruppen der Läuferinnen und Läufer, die den 5- oder 10-km- bzw. den Halbmarathonlauf absolvierten, die Motive der Gesundheitsorientierung und Gewichtsregulierung stärker vertreten waren als in der Gruppe der Marathonläuferinnen und -läufer, kann davon ausgegangen werden, dass diese Motive auch eher auf Frauen zutreffen. Bei Frauen kann insgesamt eine größere Anzahl an Motiven im Laufsport festgestellt werden. So wurden auch die Zugehörigkeit zu der Gruppe der Läuferinnen und Läufer, Selbstwertgefühl und das Lösen von psychologischen Problemen als Beweggründe von Frauen angeführt. In der Gruppe der „obligatory runners“ zeigte sich bei der Analyse der Motive, dass diese Läuferinnen und Läufer nach „erkennbarem Erfolg“ streben. Demnach wird das Streben nach persönlichen Laufzielen, die Leistungsverbesserung, das Bessersein als andere Läuferinnen und Läufer aber auch die dadurch verbundene soziale Anerkennung wichtiger eingeschätzt als das körperliche Wohlbefinden. Bei der Gruppe der „recreational runner“ war das Gesundheitsmotiv deutlich stärker ausgeprägt als bei der anderen Gruppe. Bei einem Vergleich der Trainingsgewohnheiten bezüglich den Geschlechtern konnte gezeigt werden, dass zwischen Frauen und Männern keine Unterschiede im Zusammenhang mit früheren Starts bei Laufveranstal-

tungen vorliegen. Bei den Trainingsgewohnten wurde jedoch offensichtlich, dass Frauen eher alleine, weniger Kilometer in der Woche sowohl in der Vorbereitung als auch nach dem Wettkampf laufen wollen und langsamere 5-km-Zeiten aufweisen. Gleichzeitig muss auch darauf hingewiesen werden, dass die befragten Frauen weniger Jahre trainierten als dies bei Männern der Fall war.

#### ***6.4.3 Der Marathon und dessen Bedeutung für Männer und Frauen***

Wie bereits in Kapitel drei gezeigt werden konnte, wurde Frauen die Teilnahme an Laufveranstaltungen im Rahmen der Olympischen Spiele, aber auch bei den diversen Marathonläufen, verboten. Dies wurde mit der Schwäche der Frauen und dem unästhetischen Anblick begründet. Auch in der Gegenwart kann von einer gleichen Beteiligung von Frauen an den Marathonläufen nicht gesprochen werden. Nach Kreitz (1996, S. 98) ist dies folgendermaßen zu begründen: „Der entscheidende Grund für die relativ geringe Anzahl Marathon laufender Frauen sollte somit nicht so sehr in ihren körperlichen Attributen gesucht werden, sondern eher in ihrem kulturellen Umfeld“.

Die Motive für die Beteiligungen an Marathonläufen unterscheiden sich kaum. Müller (2007, S. 38f.) konnte in einer Studie zeigen, dass junge Läuferinnen als Gründe für die Teilnahme an Marathonläufen sowohl das Leistungsmotiv, aber auch das Spaßmotiv und das selbst bestärkende Disziplinierungsmotiv anführten. Auch die Faktoren Gesundheit, Stressbewältigung und Förderung des Wohlbefindens wurden angesprochen. Als mögliche Ursache für die geringere Beteiligung von Frauen am Marathonlauf konnte jedoch die hohe zeitliche Belastung für das Marathontraining angeführt werden. Durch feste Arbeitszeiten und einer damit verbundenen besseren Planbarkeit kann das Laufen jedoch besser eingebunden werden.

Sobald eine Teilnahme bei Marathonveranstaltungen erfolgt kann beobachtet werden, dass Frauen deutlich stärker in Lauftreffs und Sportvereinen organisiert sind. Als Grund für diese Teilnahme wurde der Aspekt „nicht alleine trainieren zu wollen“ am häufigsten genannt. Dass die Geselligkeit offenbar bei Frauen im Laufsport eine größere Rolle spielt, zeigt sich auch daran, dass Frauen beim Marathon in Laufgruppen laufen und dadurch der Anteil der „Marathon-Alleinläuferinnen“ geringer als bei den Männern ausfällt. Frauen trauen sich durchschnittlich auch deutlich weniger Kilometer im Alleingang (29 km) zu laufen zu, als dies von Männern angegeben wird (34 km) (Kreitz, 1996, S. 307f.).

Dieses Ergebnis wirkt auf den ersten Blick möglicherweise nicht nachvollziehbar, da Frauen weniger Anteil am Laufsport haben. Dies ist auf die neben der Erwerbstätigkeit zusätzliche zeitliche Belastung durch die Familie zurückzuführen. Männer können sich hier ihre Freizeit deutlich einfacher einteilen. Da die zeitliche Belastung einer Marathonvorbereitung gegen die Sportausübung spricht, kann die Ungleichverteilung erklärt werden. Wird jedoch eine Marathonteilnahme angestrebt organisieren sich Frauen, aufgrund der zunehmenden Sicherheit beim Laufen in Gruppen, in Lauftreffs oder Vereinen (Kreitz, 1996, S. 311).

In diesem Zusammenhang erscheint es interessant, dass diese Tendenz bereits bei Weber (1982, S. 176ff.) erkennbar war. So legten die Läufer, die im Rahmen der Studie bei Volksläufen befragt wurden, rund 37 km in der Woche zurück. Die Läuferinnen hingegen nur 26,5 km. Weber weist in der Folge auch auf die hohe Bedeutung des Laufsports bei beiden Geschlechtern hin. Demnach verändert der Laufsport das Leben der Personen und so sind sowohl physische als auch psychische Veränderungen feststellbar. Auch die geschlechtertypische höhere Gewichtung des Motivs der „Äußeren Erscheinung“ bei Frauen konnte im Rahmen dieser Studie bestätigt werden.

Bezugnehmend auf die geschlechtsspezifische Leistungsfähigkeit nimmt Deaner (2013, S. 413ff.) den Marathon als Ursprung um eine geschlechtsspezifische Unterscheidung in den USA bezüglich der „Wettbewerbsfähigkeit“ (englisch: competitiveness) vorzunehmen. Deaner führt die relativ schnelleren Zeiten von Männern, gemessen an den jeweiligen Weltklasseleistungen, auf die größere Trainingsmotivation zurück. Demzufolge laufen Männer im Training zwischen 15-20 % mehr Kilometer als dies von Frauen gemacht wird.

Interessant im Zusammenhang mit den unterschiedlichen Motiven und der Zuschreibung des Leistungsmotivs zu den Männern erscheint die Tatsache, dass nach Kreitz (1996, S. 175f.) die Läuferinnen und Läufer in der Marathonvorbereitung mehrere Laufveranstaltungen absolvieren. Der größte Teil der Probandinnen und Probanden absolviert demnach bis zu fünf Laufveranstaltungen im Jahr. Bei der Gruppe der Läuferinnen und Läufer, die bis zu 30 Veranstaltungen im Jahr absolvieren, war der Anteil der Frauen deutlich höher. Bei der Häufigkeit der Teilnahmen konnte festgestellt werden, dass Frauen im jährlichen Mittel einen Lauf mehr pro Jahr absolvieren. Auch die Halbmarathondistanz wird signifikant häufiger von Frauen gewählt. Gleichzeitig muss darauf hingewiesen werden, dass Männer bei den Laufveranstaltungen durchschnittlich längere Strecken (14,27 km) im Vergleich zu den Frauen (13,10 km) absolvieren.

Zusätzlich weist Kreitz (1996, S. 305ff.) darauf hin, dass die Läuferinnen bei Marathons eine kürzere Laufvergangenheit (durchschnittlich 7,5 Jahre) im Vergleich zu den Männern (9 Jahre) aufweisen. Gleichzeitig nimmt der Laufsport im Leben der Frauen sogar einen höheren Stellenwert ein. Dies kann auf die höhere Anzahl an Laufveranstaltungen im In- und Ausland zurückgeführt werden. Diese Tatsache bestätigt die Vermutung „daß ein „bißchen Marathon“ kaum möglich ist, da diese Laufdisziplin eine relativ „vereinnahmende“ Wirkung hat“ (Kreitz, 1996, S. 306).

Auch der Anteil der Leserinnen und Leser von Laufzeitschriften ist bei Frauen höher. Zusätzlich konnte ein erhöhtes Konsumverhalten bezüglich Laufbekleidung und Laufschuhe beobachtet werden. Kreitz (1996, S. 308) führt dies auf Erziehung und Sozialisation zurück, wodurch Frauen mit „einem stärker ausgeprägtem Ästhetikbewußtsein den Langlauf betreiben und an die Startlinie eines Marathonlaufes treten“.

Pfister (2004, S. 160ff.) weist zusätzlich auf die Sonderstellung von Frauenläufen hin. Diese sollen Frauen für das Laufen begeistern. Bei diesen Veranstaltungen steht die individuelle Leistung weniger im Vordergrund und es werden zumeist Strecken von fünf Kilometer gewählt um einer größtmöglichen Anzahl von Frauen die Teilnahme zu ermöglichen. Es sollen besonders Frauen angesprochen werden, die nicht der „Laufszene“ angehören. Auch das Laufen in Gruppen und eine gewisse Partystimmung sowie ein besonderes Rahmenprogramm sollen eine breite Masse ansprechen. Im Rahmen des „Grete-Waitz-Laufs“, der in Oslo stattfindet, wurde eine Befragung von Läuferinnen durchgeführt. Die Gründe für die Teilnahme an diesen Frauenläufen „liege in der Atmosphäre, der Lockerheit, der geringen Konkurrenzorientierung und im Gemeinschaftserlebnis. Auch das Gefühl, keine großen Leistungen zeigen zu müssen und sich nicht blamieren zu können, scheint für Frauen wichtig zu sein“ (Pfister, 2004, S. 162).

### **6.5 Typen und Typenbildung im Laufsport**

Im folgenden Unterkapitel wird eine Typenbildung bezüglich der Marathonläuferinnen und -läufer vorgenommen. In Anlehnung an die qualitativen Studien von Stickdorn (2007, S. 78ff.) und Müller (2007, S. 40ff.) sollen die im Rahmen dieser Studien präsentierten Läuferfertypinnen und -typen vorgestellt werden und im Anschluss bereits beschriebene Ausprägungen von alters- und geschlechtsspezifischen Differenzen den einzelnen Kategorien zugeordnet werden. Eine vollständige Übereinstimmung mit allen Kriterien kann dabei jedoch nicht erreicht werden.

Bei den meisten Läuferinnen und Läufern konnte eine sportliche Vergangenheit festgestellt werden. Das sportliche Engagement wurde jedoch zunehmend eingestellt oder reduziert und erst nach einigen Jahren oder Jahrzehnten wieder aufgenommen. Der Marathon wird bei allen, mit Ausnahme eines jungen Mannes, als Erlebnis empfunden und gerade wegen der Atmosphäre und den vielen Läuferinnen und Läufern geschätzt. Zusätzlich konnte eine mehr oder weniger starke Veränderung im Alltag festgestellt werden. „Nicht nur die Ernährung, sondern auch die übrige Freizeitgestaltung, die Urlaubsplanung, der Alkoholkonsum und Schlafgewohnheiten werden von allen Befragten an die Erfordernisse des Laufsports angepasst“ (Stickdorn, 2007, S. 85).

### ***6.5.1 Herr und Frau Sport***

„Ich will einfach was leisten und nicht nur, dass man Marathon durchgelaufen ist, sondern, dass ich auch sagen kann, ich bin in vier Stunden gelaufen und nicht in fünf Stunden“ (Stickdorn, 2007, S. 78). Dieses Zitat stammt von einem Mann der zum Zeitpunkt des Interviews 53 Jahre alt und verheiratet war und zwei erwachsene Kinder hatte. Er hatte einen Universitätsabschluss und konnte auch eine sportliche Vergangenheit aufweisen. Der Laufeinstieg für diesen Mann war auf der einen Seite durch das Hoffen auf positive gesundheitliche Folgen, auf der anderen Seite durch das Suchen nach einem Ausgleich zum Beruf zu begründen. Auch die vermehrte Freizeit ermöglichte den Eintritt in den Laufsport. Im Marathon sollen sowohl die Gesundheit als auch die eigene Leistungsfähigkeit verbessert werden. Das Wettkampferlebnis, das beim Marathon gesucht wird, soll das Messen der individuellen Leistungsfähigkeit ermöglichen. Der Wettkampf gegen andere Läuferinnen und Läufer steht nicht im Mittelpunkt.

Auch Müller (2007, S. 40f.) beschreibt eine Läuferin, die diesem Typus zugeordnet werden kann. Die Läuferin stammt aus der sozialen Mittelschicht und ist Akademikerin. In der Familie wurde Sport betrieben und geschätzt und somit auch gefördert. Bereits in der Kindheit und Jugend erfolgten Wettkampfteilnahmen. Im Erwachsenenalter erfolgten schließlich die Teilnahmen an Volksläufen und Marathons. Das Laufen soll einen Ausgleich zum Studium und zur Arbeit erzielen aber auch die eigene Leistungsfähigkeit und damit auch die Wettkampfleistungen verbessern. Eine hohe Leistungsbereitschaft in allen Bereichen kann festgehalten werden.

Diese Kategorie kennzeichnet sich durch eine Leistungsorientierung, die auf die Sporterfahrungen in der Kindheit zurückzuführen sind. Aber auch das Leistungsstreben im Beruf

und Studium kann beobachtet werden. Der Laufsport soll nun einen Ausgleich zum beruflichen Alltag darstellen, aber auch die eigene Leistungsfähigkeit zeigen. Ein systematisches Training, wie beispielsweise durch Trainingslager, wird nicht verfolgt, da zeitliche Ressourcen nicht vorhanden sind und der Wettkampf eher für die Bestätigung der eigenen Leistungsfähigkeit betrieben wird. Auch das Streben nach Siegen wird nicht verfolgt. Da die Motive des Ausgleichs, der Gesundheit und Leistung von beiden Geschlechtern verfolgt werden, kann dieser Typus keinem Geschlecht tendenziell stärker zugesprochen werden.

Nach Gabler (2002, S. 21) nimmt das Motiv des Ausgleichs besonders bei Menschen zwischen 19 und 64 Jahren zu. Dies kann auf die hohen privaten und beruflichen Belastungen zurückgeführt werden.

Diese Zuordnung würde auf die Läuferinnen und Läufer dieser Gruppe zutreffen, da diese den Sport als Ausgleich zur beruflichen Belastung gewählt haben. Die akademische Laufbahn der beiden Personen kann zusätzlich als Kriterium für diese Gruppe genannt werden.

### **6.5.2 Herr und Frau Lauftreff**

„Wenn die anderen das schaffen, dann schaffe ich das auch“. Dieses Zitat von einem Herrn in Stickdorn (2007, S. 79) beschreibt einen Mann der zum Zeitpunkt des Interviews 42 Jahre alt ist. Er absolvierte eine Lehre und ist in zweiter Ehe kinderlos verheiratet. In seiner Jugend war er sportlich aktiv. Das sportliche Engagement beendete er mit dem Eintritt in das Erwachsenenalter und nahm es erst wieder in zweiter Ehe auf, da er eine Verringerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerkte. Gemeinsam mit seiner Frau wurde er Mitglied in einem Laufverein und auch ein Laufkurs wurde besucht. Nach diesen Umbrüchen konnten Veränderungen in der Lebensführung beobachtet werden und das Laufen rückte zunehmend in den Mittelpunkt. Die Beweggründe änderten sich dabei im Laufe der Zeit und das Motiv der Gesundheit rückte vermehrt in den Hintergrund. Der Lauftreff und damit das Laufen mit Freundinnen und Freunden rückten gleichzeitig in den Vordergrund. Dies wird folgendermaßen beschrieben: „Die Mitgliedschaft in der Gruppe führt für Herrn Lauftreff nicht nur zu einem ungeahnten Ausbau der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch zu der Integration in die Laufszene mit ihren spezifischen Strukturen und zu einer Erweiterung des sozialen Kapitals“ (Stickdorn, 2007, S. 80).

Auch Müller (2007, S. 42) konnte bei einer Läuferin die Bedeutung der Laufgruppe feststellen. Die Läuferin stammt aus der Arbeiterschicht und ist erwerbstätig. Sie ist verheira-

tet und hat Kinder. Da in ihrer Kindheit und Jugend Sport keinen hohen Stellenwert einnahm und auch von den Eltern nicht gefördert wurde, wurde bis zur Heirat kaum Sport betrieben. Da ihr Mann jedoch sehr sportlich und Teil eines Lauftreffs ist, wurde ihre Einstellung zum Sport doch noch positiv verändert. Sie entscheidet sich schlussendlich dazu ihren Mann zum Lauftreff zu begleiten und fühlte sich in der Gruppe sofort wohl. Das Sporttreiben in der Gruppe gefiel ihr und somit erfolgten regelmäßige Teilnahmen. Alleine zu laufen kommt für sie nicht in Frage. Schlussendlich wird sie von den anderen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmern für den Marathon motiviert.

Dieser Typus kennzeichnet sich demnach durch die hohe Bedeutung des sozialen Netzwerks im Laufsport. Das Laufen an sich nimmt, wie am Beispiel von Müller (2007, S. 42) gezeigt wurde nur eine geringe Rolle ein. Im Gegensatz zu Goodsell et al. (2013, S. 345) stellt der von Stickdorn (2007, S. 80) beschriebene Läufer, der einen verheirateten Mann ohne Kinder darstellt, das soziale Netzwerk in den Mittelpunkt. Somit kann festgehalten werden, dass diese Ehe, da auch seine Frau im Lauftreff aktiv ist, keine isolierende Wirkung hat. Auch das Leistungsmotiv ist nicht so stark ausgeprägt.

Nach Goodsell et al. (2013, S. 346f.) sind auch ältere Läuferinnen und Läufer, diese werden als „empty nester runners“ bezeichnet, besonders für Lauftreffs prädestiniert. Das Laufen wird von diesen Läuferinnen und Läufern als lustvolles Erlebnis erlebt und das soziale Netzwerk begünstigt eine weitere sportliche Betätigung. Das Laufen gerät dabei sogar ein wenig in den Hintergrund und die Laufgruppe wird zum Ort des Austausches unter Freundinnen und Freunden.

Dieser Typus von Läuferinnen und Läufer ist nach Kreitz (1996, S. 307f.) eher weiblich. Demnach sind Frauen deutlich häufiger in Lauftreffs organisiert, da sie nicht alleine trainieren möchten. Dies kann auch mit der besser empfundenen Sicherheit in der Gruppe erklärt werden. Sogar bei den Wettkämpfen laufen Frauen eher in Gruppen.

### ***6.5.3 Herr und Frau Leistung***

„in erster Linie ist das dieser Leistungsgedanke, dass man das Gefühl hat, ja, etwas zu jeder Zeit, leisten zu können“. Dieses Zitat eines unverheirateten und kinderlosen Physiotherapiestudenten in Stickdorn (2007, S. 80) beschreibt die Einstellung eines 29-jährigen Mannes in allen Lebensbereichen. Nach einer sportlich aktiven Phase in der Jugend wurde das Sportengagement in jungen Erwachsenenjahren deutlich reduziert. Mit dem Eintritt in das Studium wurden die positiven Folgen von Sport deutlich und eine intensiviertere Ausei-

nersetzung mit dem Sport wurde fokussiert. Der Wettkampf- und Leistungsgedanke war bereits bei Laufbeginn deutlich und ist auch das führende Motiv für das sportliche Engagement. Umfang und Intensität sind jedoch von den freien zeitlichen Ressourcen abhängig.

Der von Stickdorn (2007, S. 80f.) beschriebene Läufer schloss sich im Laufe seines Trainings auch einer Lauforganisation an. Dies sollte zu einer besseren Leistung, aber auch zu mehr Anerkennung führen. Gleichzeitig will er sich von der Masse der Läuferinnen und Läufer abgrenzen, „die den Marathon als gesellschaftliches Ereignis verstehen“. Den Lauftritt nutzt er im Gegensatz zu dem bereits beschriebenen „Herr und Frau Lauftritt“ um seine eigenen Ziele zu erreichen und nicht um der Gemeinschaft anzugehören. Dies wird wie folgt beschrieben:

„Er nutzt die Laufgruppe als Möglichkeit zum Informationsgewinn und Treffpunkt mit Gleichgesinnten, lehnt aber private Kontakte und die Teilnahme an geselligen Ereignissen bewusst ab. Damit nutzt er gezielt die Vorteile, die ihm eine Lauforganisation bietet ohne sich vollständig den inneren Strukturen dieses Handlungsfeldes anzupassen“ (Stickdorn, 2007, S. 81).

Müller (2007, S. 41f.) schreibt von einer Läuferin, die diesem Typus sehr nahe kommt. Die beschriebene Läuferin stammt aus der unteren Mittelschicht. Im Elternhaus wurde Sport weder betrieben noch besonders gefördert. Das Sportengagement erfolgte mit dem Motiv der Gewichtsreduktion. Nachdem es zu vermehrter Anerkennung in ihrem sozialen Umfeld und einem damit verbundenen erhöhten Selbstwertgefühl kommt, wird dieses Streben nach Anerkennung und Leistung für die weitere Motivation genutzt. Die Marathonteilnahme soll die eigene Leistungsfähigkeit zeigen und weitere Anerkennung bringen. Das Laufen wird dabei eher als Pflicht empfunden und soziale Kontakte beim Laufen, beispielsweise durch Vereine oder Lauftritte, werden nicht verfolgt. Berufliche und private Pläne werden an das Laufen angepasst, da dies den höchsten Stellenwert einnimmt.

Die beiden beschriebenen Fälle weisen zwar einige Unterschiede auf, jedoch steht das Streben nach Leistung und Anerkennung bei beiden Personen im Vordergrund. Obwohl der beschriebene Läufer an einem Lauftritt teilnimmt, kann dies nicht auf seine sozialen Absichten zurückgeführt werden. Die beschriebene Läuferin verfolgt gar keine sozialen Kontakte im Laufsport. Auch das Treffen oder Kennenlernen von anderen Personen bei den Laufveranstaltungen wird von den Läuferinnen und Läufern nicht betrieben. Der Lauftritt stellt somit nur den optimalen Rahmen dar um die eigene Leistungsfähigkeit zu zeigen und gleichzeitig bestmögliche Laufbedingungen vorzufinden.

Da die beiden Personen noch jung waren, würde dies mit der Aussagen von Gabler (2002, S. 20ff.) übereinstimmen, wonach leistungsbezogene Motive, wie die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern, eher von jungen Menschen verfolgt werden. Zusätzlich kann eine geschlechtsspezifische Differenzierung bezüglich der Motive vorgenommen werden. Demnach verfolgen Männer sportliche Ziele und damit den Wettkampf mit anderen Personen eher als dies von Frauen gemacht wird. Auch Pfister (2004, S. 153f.) bestätigt diese Annahme und schreibt davon, dass Männer eher zu der Gruppe der „Vielläufer“ gehören und Anerkennung und Erfolg für wichtig halten. Nach Alfermann (2006, S. 72) kann dies auch darauf zurückgeführt werden, dass Frauen eher aufgabenorientiert und intrinsisch motiviert sind und Männer den direkten Leistungsvergleich bevorzugen.

#### ***6.5.4 Herr und Frau Selbstbewusstsein***

„Wenn ich das schaffe, dann würde ich auch sämtliche Herausforderungen meistern, egal in welchem Bereich“. Dieses Zitat einer 36-jährigen, in zweiter Ehe befindlichen Frau mit zwei Kindern hat einen Realabschluss und ist berufstätig. Auch bei ihr kann ein sportliches Engagement in der Jugend festgestellt werden, dass jedoch bis zur zweiten Ehe nach der Jugend nicht mehr weiter verfolgt wurde. Nach der intensivsten Familienphase wird das Laufen verstärkt fokussiert. Für sie bedeutet Laufen eine neue Lebensqualität, verbunden mit mehr Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit und mehr Selbstbewusstsein. Das Laufen ist insofern bedeutend, da es eine Möglichkeit bietet um den Anforderungen von Beruf und Familienleben zu entfliehen. Der Marathon stellt für sie eine große Herausforderung dar. Gleichzeitig zieht sie Energien für andere Lebensbereiche daraus. Im Gegensatz zu „Herr und Frau Leistung“ schätzt sie das gesellschaftliche Event Marathon auch aufgrund des Rahmenprogramms und der guten Stimmung von allen Läuferinnen und Läufern. Zusätzlich möchte sie mit ihrer Teilnahme am Marathon die Möglichkeit nutzen „ihre Verbundenheit mit ihrer Wahlheimat zu zeigen und ihre regionale Identität zu bestätigen“ (Stickdorn, 2007, S. 81ff.).

Dieser Typus kennzeichnet sich durch die hohe zeitliche Belastung in Beruf und Alltag aus und sieht den Laufsport als Ausbruch aus dem Alltag. Nach Goodsell et al. (2013, S. 345f.) kennzeichnet sich dieser Typ durch den hohen Stellenwert, den der Laufsport im Alltag einnimmt, da er eine Art Flucht aus dem Alltag darstellt. Laufen wird dabei nicht nur als Sportart, sondern auch als Lifestyle betrachtet.

Durch die beruflichen und privaten Belastungen ist dieser Typus auch für den mittleren Lebensabschnitt typisch, der sich nach Gabler (2002, S. 21) dadurch auszeichnet, dass Ausgleich, Entspannung und Stressabbau im Sport verfolgt werden. Nach Pfister (2004, S. 153f.) kann festgehalten werden, dass die Motive Sinnfindung, Erhöhung des Selbstwertgefühls, Gesundheitsorientierung und Gewichtsreduzierung eher von Frauen verfolgt werden und demnach dieser Typus auch eher weiblich zu kategorisieren ist.

#### **6.5.5 Herr und Frau Ehrgeiz**

„Und du kannst diesen Marathon ja nur dann in diesem Moment so laufen“. Eine 48-jährige verheiratete Frau mit zwei älteren Kindern arbeitet halbtags. Sie stieß bereits in der Jugend zum Laufsport. Mit Mitte der 30iger Jahre und einem merkbaren körperlichen Unwohlsein und konditionellen Schwächen sowie Problemen mit der eigenen Figur kam es zu einem Wiedereinstieg in den Laufsport. Bereits nach Wiederbeginn kann eine Leistungsorientierung aber auch ein Suchen nach sozialen Kontakten in Lauftreffs festgestellt werden. Die Vorteile sieht diese Frau „in den erhofften gesundheitlichen Auswirkungen, dem emotionalen Stressabbau und der zeitlichen, örtlichen und finanziellen Unabhängigkeit“. Der Leistungsgedanke ist besonders deutlich ausgeprägt und so werden Trainingsumfänge von bis zu 100 Kilometer in der Woche absolviert. Zusätzlich werden Trainingslager besucht und die Wettkämpfe nach dem jeweiligen Leistungsniveau gewählt. Der Marathon nimmt für sie jedoch einen großen Stellenwert und eine Sonderfunktion ein, da bei den kürzeren Wettkampfstrecken nur das Verbessern der Wettkampfzeiten verfolgt wird. Im Marathon sieht sie die Möglichkeit „an einem gesellschaftlichen Großereignis teilzunehmen. Deutlich wird dies an ihrem Wunsch, am New-York Marathon teilzunehmen (Stickdorn, 2007, S. 83f.).

Dieser Typus kennzeichnet sich durch eine sehr hohe Leistungsbereitschaft und einem damit verbundenen großen Trainingsaufwand. Der Alltag wird dem Training angepasst um bestmögliche Trainingsergebnisse erzielen zu können. Die beschriebene Frau bestätigt die Theorie von Kreitz (1996, S. 305ff.), wonach der Laufsport bei Frauen sogar einen höheren Stellenwert einnehmen kann und sie auch an mehr Läufen sowohl im In- als auch Ausland an den Start gehen.

Gleichzeitig muss jedoch auch darauf hingewiesen werden, dass nach Ogles et al. (1995, S. 233ff.) eher Männer als „obligatory runners“ bezeichnet werden können und demnach mehr als 45 Kilometer in der Woche laufend absolvieren. Diese Gruppe von Läuferinnen

und Läufern strebt nach erkennbaren Erfolgen und dem Verbessern von persönlichen Leistungen. Zusätzlich muss nach Deaner (2013, S. 413ff.) darauf hingewiesen werden, dass Männer im Training zwischen 15 und 20 % mehr Kilometer als Frauen laufen als.

*In diesem Kapitel konnten die Begriffe Motive und Motivation beschrieben und anschließend in Bezug auf den Laufsport und den Marathon analysiert werden. Im Rahmen dieses Kapitels konnte sowohl eine altersspezifische, als auch geschlechtsspezifische Differenzierung vorgenommen werden. So konnte gezeigt werden, dass Männer im Laufsport eher nach einer Leistungsverbesserung und dem Wettkampf streben und auch eher zu der Gruppe der „Vielläuferinnen und –läufer“ zu zählen sind. Demnach absolvieren Männer im Training auch um 15 bis 20 % größere Trainingsumfänge als Frauen. Außerdem kann festgehalten werden, dass Männer eher zu den Langstreckenläufern zählen und das Laufen sogar deutlich häufiger als Pflicht empfinden. Bei den Frauen kann im Laufsport beobachtet werden, dass diese eher Joggerinnen sind und dadurch auch geringere Trainingsumfänge absolvieren. Auch die Motive Gesundheit, Gewichtsreduktion und psychischer Ausgleich sind bei Frauen stärker vertreten. Wird eine Marathonteilnahme angestrebt kann, jedoch beobachtet werden, dass Frauen die Trainingsgewohnheiten von Männern übernehmen und sich dem Laufsport verschreiben. Der Laufsport nimmt demzufolge sogar einen höheren Stellenwert als bei Männern ein. Dies zeigt sich bei „Vielläuferinnen“ auch daran, dass sie sogar an mehr Laufveranstaltungen teilnehmen als dies von Männern praktiziert wird. Bei einer Analyse der altersspezifischen Unterschiede konnte festgestellt werden, dass sich mit zunehmender Lauferfahrung die Motive der Gesundheit und Leistung verringerten und die Motive Ausgleich und soziale Kontakte in den Vordergrund rücken. Auch die Bedeutung von Laufgruppen nimmt mit zunehmendem Alter zu und das Laufen wird als lustvolle Erfahrung wahrgenommen. Bei jüngeren Läuferinnen und Läufern steht noch das Streben nach Leistung und Anerkennung im Vordergrund.*

*Bei dem Versuch einer Typisierung konnte festgestellt werden, dass die wichtigsten Motive Leistung, Gesundheit, Anerkennung, sozialer Kontakt und Selbstbewusstsein bei den in der Literatur beschriebenen Läuferinnen- und Läufer Typen vorkommen. Die vorgenommene Einteilung in Typen kann jedoch nie ganz vollständig sein und so muss festgehalten werden, dass auch Mischtypen innerhalb der Laufbewegung festgestellt werden können.*

## 7 Der Leistungssport als Sonderfall der Laufbewegung

*Der Marathon als Leistungsportart besteht bereits seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit. Seit damals wurden die Leistungsgrenzen deutlich verändert. In diesem Kapitel sollen zu Beginn die Leistungsentwicklungen im Langstreckenlauf der Frauen und Herren präsentiert und anschließend diskutiert werden. In der Folge sollen Gründe für die Leistungssprünge gefunden werden. Dabei sollen wichtige Erkenntnisse in der Trainingsplanung, aber auch der Manipulationstechniken präsentiert werden. Auch der Einfluss von Strecken- und Terminplanungen sowie der Rennstrategien und die Frage wieso afrikanische Läuferinnen und Läufer den Langstreckenlauf dominieren, sollen im folgenden Abschnitt diskutiert werden.*

Der Marathon ist die populärste Langdistanzstrecke. Die Olympischen Spiele der Neuzeit tragen zu dieser Popularität deutlich bei. Der Mainzer Sporthistoriker Norbert Müller beurteilt den Stellenwert folgendermaßen: „Der Marathon hat alle Olympischen Spiele der Neuzeit geprägt. Es ist bis heute die einzige olympische Disziplin, die exklusiv für die Spiele geschaffen wurde“.<sup>32</sup>

### 7.1 Die Leistungsentwicklung im Langdistanzlauf

Da beim Marathonlauf die Strecken unterschiedlich sind und bis 2004 nicht genormt waren, wurden 100 Jahre lang keine Weltrekorde gelistet, sondern nur Weltbestzeiten anerkannt. „Seit dem 1. Januar 2004 führt die internationale Föderation IAAF offizielle Weltrekorde. Sie hat die beiden Bestzeiten aus dem Jahr 2003 von Paul Tergat (2:04:55,0) und Paula Radcliffe (2:15:25) als erste Weltrekorde registriert“ (Bergner, 2006, S. 66).

In der Gegenwart lassen die Marathonveranstaltungsteams die Laufstrecken von einer eigenen Organisation namens AIMS (Association of International Marathons and Road Races) vermessen und zum Teil auch Ideallinien für die Läuferinnen und Läufer markieren (Boberski, 2004, S. 32).

#### 7.1.1 Leistungsentwicklung im Langdistanzlauf der Männer

Bei einem Vergleich der Leistungsentwicklungen im Spitzensport fällt ein deutlicher Unterschied bei den verschiedenen Distanzen auf. Besonders bei der Marathondistanz konnte in den vergangenen Jahrzehnten die Zeit stetig verbessert werden. Nach einem Vergleich der Marathonweltrekordzeiten zwischen 1908 und 2014 können deutliche Steigerungen festgestellt werden. In der Folge werden einige Weltbestzeiten und Weltrekorde präsen-

---

<sup>32</sup> Zerfass, F. (2010). Einmal Marathon und nie wieder. Zugriff am 20. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/sport/2010-09/marathon-lauf>

tiert. Um die graphische Darstellung zu erleichtern wird für die Geschwindigkeit das Formelzeichen „v“ verwendet.

### Leistungsentwicklung im Marathon der Männer

**Tab. 1: Einzelne Weltbestzeiten und Weltrekorde der Männer im Marathon**

Name	Jahr	Zeit (h:mm:ss)	v (m/s)	v (km/h)
John Hayes	1908	2:55:18	4,01	14,44
Albert Michelson	1925	2:29:01	4,72	16,99
Jim Peters	1953	2:18:34	5,07	18,27
Morio Shigematsu	1965	2:12:00	5,33	19,18
Derek Clayton	1969	2:08:33	5,47	19,69
Belayneh Dinsamo	1988	2:06:50	5,54	19,96
Paul Tergat	2003	2:04:55	5,63	20,27
Dennis Kimetto	2014	2:02:57	5,72	20,59

Quelle: mod. n. Marathon Männer (2014). Zugriff am 29. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_marathon.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_marathon.html) )

Beim Vergleich der Zeiten von John Hayes (2:55:18) und von Dennis Kimetto (2:02:57) kann eine Steigerung von 1,71 m/s oder 6,15 km/h festgestellt werden. Dies entspricht einer prozentuellen Steigerung von 42,64 %.

Die Steigerung in den letzten beiden Jahrzehnten kann jedoch nicht nur in der Spitze, sondern auch in der Breite deutlich festgestellt werden. So finden sich unter den 30 schnellsten Marathonzeiten in der Geschichte mit Paul Tergat (Berlin 2003) und Sammy Korir (Berlin 2003) nur zwei Läufe, die vor 2008 den Marathon in unter 2:05:03 Stunden laufen konnten. In dieser Liste scheinen nur die jeweiligen Bestzeiten der einzelnen Läufer und keine Doppelnennungen auf. Alleine im Jahr 2014 (bis zum 20.12.2014) wurde die Zeit von 2:05:03 Stunden von sieben Läufern unterboten. Dabei gelang es mit Dennis Kimetto und Emmanuel Mutai in Berlin zwei Läufern den alten Weltrekord zu unterbieten.<sup>33</sup>

<sup>33</sup> Marathon Männer (2014). Zugriff am 29. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_marathon.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_marathon.html)



**Abb. 19: Neue Zeitrechnung im Marathon: Dennis Kimetto bricht in 2:02:57 Stunden Weltrekord in Berlin.**

(Quelle: VCM News (2014). Zugriff am 1. März 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/?url=news&newsDetail=1993#article> ).

### Leistungsentwicklung im 10.000-m-Lauf der Männer

Auch über alle anderen Langstreckendistanzen konnte die Weltrekordzeit verbessert werden. Im folgenden Abschnitt werden die Veränderungen der 5.000- und 10.000-m-Läufe mit denen des Marathons verglichen. Auch hier werden zuerst diverse Weltrekorde aufgelistet:

**Tab. 2: Eine Auswahl an Weltrekorden der Männer über 10.000 Meter**

Name	Jahr	Zeit (mm:ss,hs)	v (m/s)	v (km/h)
Hannes Kolehmainen	1912	31:20,80	5,32	19,14
Paavo Nurmi	1924	30:06,20	5,54	19,93
Emil Zatopek	1954	28:54,20	5,77	20,76
Haile Gebrselassie	1998	26:22,75	6,32	22,75
Kenenisa Bekele	2005	26:17,54	6,34	22,82

Quelle: mod. n. 10.000 m Männer (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_10000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_10000m.html) )

Bei einem Vergleich der Zeiten von Hannes Kolehmainen (31.20,80) und Kenenisa Bekele kann eine Steigerung von 1,02 m/s oder 3,71 km/h festgestellt werden. Dies entspricht einer prozentuellen Steigerung von 19,17 %. Zusätzlich muss festgehalten werden, dass der Weltrekord von Bekele nun schon seit 2005 besteht.

Dass sich dieser Weltrekord bald ändern wird kann nicht angenommen werden. So lief im Jahr 2014 nur der Amerikaner Galen Rupp mit 26:44,36 Minuten und Platz 15 der schnellsten Läufer aller Zeiten eine beachtenswerte Zeit. Unter den schnellsten zehn Läufern über diese Distanz, wobei hier jeweils nur die beste Zeit jedes Läufers angeführt wird, findet sich kein einziger Läufer, der diese Leistung nach 2006 vollbracht hat.<sup>34</sup>

### Leistungsentwicklung im 5.000-m-Lauf der Männer

Der 5.000-m-Lauf weist ähnliche Tendenzen auf:

**Tab. 3: Eine Auswahl an Weltrekorden der Männer über 5.000 Meter**

Name	Jahr	Zeit (mm:ss,hs)	v (m/s)	v (km/h)
Hannes Kolehmainen	1912	14:36,60	5,70	20,53
Paavo Nurmi	1924	14:28,20	5,76	20,73
Emil Zatopek	1954	13:57,20	5,97	21,50
Haile Gebrselassie	1998	12:39,36	6,58	23,70
Kenenisa Bekele	2004	12:37,35	6,60	23,77

Quelle: mod. n. 5.000 m Männer (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_5000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_5000m.html) )

Werden diese Zeiten in Relation zueinander gesetzt, zeigt sich beim Vergleich der Zeiten von Hannes Kolehmainen (14:36,60) und Kenenisa Bekele (12:37,35) eine Steigerung von 0,90 m/s oder 3,24 km/h. Dies entspricht einer prozentuellen Steigerung von 15,79 %.

Der Weltrekord besteht demnach bereits seit 2004. Sechs der 20 schnellsten Läufe aller Zeiten wurden im Jahr 2012 erzielt. Seit diesem Zeitpunkt kam es jedoch zu keiner weiteren Steigerung. Zusätzlich muss auch hier festgehalten werden, dass auch in dieser Rangliste nur die persönlichen Bestzeiten aufgelistet sind.<sup>35</sup>

<sup>34</sup> 10.000 m Männer (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_10000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_10000m.html)

<sup>35</sup> 5.000 m Männer (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_5000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_5000m.html)

Zusammenfassend muss auf die besonders deutliche Verbesserung über die Marathondistanz hingewiesen werden. Seit 1908 konnte die Marathonzeit um 42,64 % verbessert werden. Dennis Kimetto bewältigte dabei den Lauf mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 5,72 m/s oder 20,59 km/h. Beim 10.000-m-Lauf konnte seit 1912 der Weltrekord um 19,17% gesteigert werden. Der Weltrekord von Kenenisa Bekele besteht seit 2005 und wurde mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 6,34 m/s oder 22,82 km/h gelaufen. Bekele ist auch der Rekordhalter über 5.000-m und konnte damit die Zeit von 1912 um 15,79% verbessern. Dieser Weltrekord wurde mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 6,60 m/s oder 23,77 km/h gelaufen.

### ***7.1.2 Leistungsentwicklung im Langdistanzlauf der Frauen***

Wie bereits in den vorherigen Kapiteln beschrieben wurde, war der Marathonlauf, aber auch andere Mittel- und Langstreckendistanzen, für Frauen lange Zeit nicht zugänglich.

#### **Leistungsentwicklung im Marathon der Frauen**

Die Weltbestzeiten wurden auch hier, wie bei den Männern, erst ab 2004 als Weltrekorde geführt. Violet Piercy (1926) und ihr Lauf in London wird als erste offizielle Zeitnahme einer Frau gesehen. Dale Greigs Zeit beim Isle of Wight-Marathon gilt als erste unumstrittene Weltbestzeit einer Frau. Sie durfte dabei fünf Minuten vor dem Feld starten und wurde zusätzlich von Sanitärerinnen und Sanitätern begleitet. Cheryl Bridges konnte ihre Weltbestzeit beim Western Hemisphere Marathon 1971 erzielen, der damals im zweiten Jahr offiziell für Frauen zugänglich war. Der Weltrekordlauf von Paula Radcliffe 2003 in London ist der erste und bisher einzige offiziell anerkannte Weltrekord im Marathon der Frauen.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Marathonlauf (2014). Zugriff am 2. Jänner 2015 unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Marathonlauf>

**Tab. 4: Eine Auswahl an Weltrekorden und Weltbestzeiten der Frauen im Marathon**

Name	Jahr	Zeit (h:mm:ss)	v (m/s)	v (km/h)
Violet Piercy	1926	3:40:22	3,19	11,49
Dale Greig	1964	3:27:45	3,39	12,19
Cheryl Bridges	1971	2:49:40	4,14	14,92
Jacqueline Hansen	1975	2:38:19	4,44	15,99
Grete Waitz	1983	2:25:28	4,83	17,40
Tegla Loroupe	1999	2:20:43	5,00	17,99
Paula Radcliffe	2003	2:15:25	5,19	18,70

Quelle: mod. n. Marathon Frauen (2014). Zugriff am 2. Jänner 2015 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen\\_marathon.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen_marathon.html) )

Da bis 1970 von keinen fairen Bedingungen für Frauen gesprochen werden kann und die bis dahin gelaufenen Rekorde unter zum Teil veränderten Bedingungen, wie beispielsweise Läufe am Tag zuvor oder vor dem Feld, erzielt worden waren, wird eine Leistungsentwicklung ab Anfang der 1970iger Jahre diskutiert. Gleichzeitig muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass der Marathonlauf erst 1984 olympisch wurde.

Cheryl Bridges konnte demnach den Western Hemisphere Marathon 1971 in 2:49:40 Stunden und damit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 4,14 m/s oder 14,92 km/h beenden. Bis zur Aufnahme in das olympische Programm 1984 konnte der Marathonrekord von Grete Waitz auf 2:25:28 Stunden verbessert werden. Mit ihrer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 4,83 m/s oder 17,40 km/h kann eine Steigerung von 0,69 m/s oder 2,48 km/h beobachtet werden. Dies entspricht einer prozentuellen Steigerung von 16,67 %. Bis in die Gegenwart konnte der Weltrekord von Paula Radcliffe auf 2:15:25 Stunden verbessert werden. Dies entspricht einer Geschwindigkeit von 5,19 m/s oder 18,70 km/h. Wird dieser Rekord mit der Zeit von Bridges verglichen, so kann eine Steigerung der Geschwindigkeit von 1,05 m/s oder 3,71 km/h festgestellt werden. Das entspricht einer prozentuellen Steigerung von 25,36 %. Beim Vergleich der Zeiten von Radcliffe und Waitz kann noch immer eine Steigerung von 0,36 m/s, 1,30 km/h oder 7,45 % festgestellt werden.

Obwohl der Weltrekord von Paula Radcliffe aus dem Jahr 2003 weiter besteht, kann eine steigende Dichte im Marathonlauf beobachtet werden. So befinden sich unter den schnellsten vier Läuferinnen aller Zeiten zwei Läuferinnen, die ihre Bestzeiten nach 2011 erzielt haben. Unter den schnellsten 20 Läuferinnen befindet sich auch keine Zeit die vor 2001 gelaufen wurde. Eine Steigerung des bestehenden Weltrekordes kann jedoch für die nächsten Jahren nicht erwartet werden, da 2014 Tirfi Tsehay die schnellste Frau war und dabei die 2:20 Stundenmarke nicht unterboten werden konnte. Die zweitschnellste Frau Liliya Shobukhova (RUS) mit 2:18:20 Stunde wurde wegen Dopings gesperrt.<sup>37</sup>



**Abb. 20: Marathon Weltrekord von Paula Radcliffe**

(Quelle: Marathon Weltrekord von Radcliffe bleibt bestehen (2011). Zugriff am 2. März 2015 unter <http://kurier.at/sport/sportmix/marathon-weltrekord-von-radcliffe-bleibt-bestehen/748.867> )

### **Leistungsentwicklung im 10.000-m-Lauf der Frauen**

Der 10.000-m-Lauf wurde 1987 erstmals bei Weltmeisterschaften durchgeführt. 1988 kam es zur Premiere bei den Olympischen Spielen. Der Weltrekord konnte 1981 von Jelena Sipatowa (URS) erstmals aufgestellt werden und wurde 1993 von Junxia Wang letztmals verbessert.

---

<sup>37</sup> Steffny, H. (2014c). Ewige Weltbestenliste im Marathonlauf. Zugriff am 2. Jänner 2015 unter <http://www.herbertsteffny.de/statistik/weltbestenliste.htm>

Die Weltrekordentwicklung lässt sich wie folgt darstellen:

**Tab. 5: Eine Auswahl an Weltrekorden und Weltbestzeiten der Frauen über 10.000 Meter**

Name	Jahr	Zeit (mm:ss,hs)	v (m/s)	v (km/h)
Jelena Sipatowa	1981	32:17,20	5,16	18,56
Mary Tabb	1982	31:35,30	5,28	18,99
Ljudmilla Baranowa	1983	31:35,01	5,28	19,00
Raisa Sadrejdniova	1983	31:27,58	5,30	19,07
Olga Bodarenko	1984	31:13,78	5,34	19,21
Ingrid Kristiansen	1985	30:59,42	5,38	19,36
Ingrid Kristiansen	1985	30:13,74	5,51	19,85
Junxia Wang	1993	29:31,78	5,64	20,32

Quelle: mod. n. 5.000 m Frauen (2014). Zugriff am 1. Jänner 2015 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen\\_5000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen_5000m.html) )

Der Rekord von Jelena Sipatowa konnte demnach von Junxia Wang um 0,48 m/s oder 1,76 km/h verbessert werden. Dies entspricht einer prozentuellen Steigerung von 9,31 %. Obwohl der Weltrekord bereits seit 1993 unverändert blieb, kann anhand der Tatsache, dass sich unter den schnellsten fünf Läuferinnen aller Zeiten über diese Distanz vier Läuferinnen befinden, die ihre jeweilige Bestzeit 2008 beziehungsweise 2009 gelaufen sind, gezeigt werden, dass durchaus eine Verbesserung in der Dichte in den vergangenen zehn Jahren feststellbar ist. So wurden nur drei Bestzeiten unter den Top-20-Zeiten vor 2000 erzielt. Gleichzeitig muss jedoch festgehalten werden, dass seit 2009 keine Bestzeit mehr gelaufen wurde, die sich unter den besten 20-Top-Zeiten befindet. Die schnellste Frau 2014, Sally Jepkosgei Kipyego aus Kenia, konnte mit 30:42,26 Minuten diese Grenze (30:23,17 Minuten) mit großem Abstand nicht erreichen. In dieser Liste werden nur die persönlichen Bestzeiten angeführt.<sup>38</sup>

<sup>38</sup> All Time Best 10,000 Metres Women (2014). Zugriff am 1. Jänner 2015 unter <http://www.iaaf.org/records/toplists/middlelong/10000-metres/outdoor/women/senior>

### Leistungsentwicklung im 5.000-m-Lauf der Frauen

Der 5000-m-Lauf löste 1996 den 3000-m-Lauf im olympischen Programm ab. In Deutschland wurde der 5.000-m-Lauf jedoch bereits seit 1977 im Wettkampfprogramm geführt. Eine Weltrekordentwicklung kann hier ab 1981 geführt werden.

**Tab. 6: Eine Auswahl an Weltrekorden und Weltbestzeiten der Frauen über 5.000 Meter**

Name	Jahr	Zeit (mm:ss,hs)	v (m/s)	v (km/h)
Paula Fudge	1981	15:14,51	5,47	19,68
Ingrid Kristiansen	1984	14:58,89	5,56	20,02
Bo Jiang	1997	14:28,09	5,76	20,74
Elvan Abeylegesse	2004	14:24,68	5,78	20,82
Tirunesh Dibaba	2008	14:11,15	5,87	21,15

Quelle: mod. n. All Time Best 5000 Metres Women (2014). Zugriff am 1. Jänner 2015 unter <http://www.iaaf.org/records/toplists/middlelong/5000-metres/outdoor/women/senior> )

In dieser noch jungen Leichtathletikdisziplin konnte der Weltrekord von 1981 bis 2008 um 0,40 m/s oder 1,47 km/h gesteigert werden. Dies entspricht einer prozentuellen Steigerung von 7,31 %.

Zusätzlich kann anhand der Liste der 20 schnellsten Läuferinnen über diese Distanz (jeweils nur die persönlichen Bestzeiten) gezeigt werden, dass die schnellsten sechs Läuferinnen ihre Bestzeiten jeweils nach 2004 erzielt haben. Außerdem wurden nur vier Bestzeiten vor dem Jahr 2000 gelaufen.<sup>39</sup>

Zusammenfassend kann auch hier eine Leistungssteigerung bei allen Langstreckendistanzen festgestellt werden. Der größte prozentuelle Anstieg konnte im Marathonlauf mit 25,36 % festgestellt werden. Hier muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass bereits 1926 mit 3:40:22 Stunden der erste Rekord aufgestellt wurde, jedoch Frauen zu dieser Zeit nicht offiziell startberechtigt waren. Seit den 1970iger Jahren kam es zu Verbesserungen der Wettkampfbedingungen für Frauen und dadurch konnte zwischen 1971 und 1983 die Bestzeit von 2:49:40 auf 2:25:28 Stunden verbessert werden. Zwischen der Bestzeit von Waitz (1983) und Radcliffe (2003) kann noch immer eine Steigerung von 7,45 % festgestellt

<sup>39</sup> 5.000 m Frauen (2014). Zugriff am 2. Jänner 2015 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen\\_5000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen_5000m.html)

werden. Unter den schnellsten 20 Frauen aller Zeiten befindet sich keine Bestzeit die vor dem Jahr 2000 gelaufen wurde. Hier zeigt sich ein besonders deutlicher Unterschied zum 10.000-m-Lauf. Seit dem Jahr 2009 wurde keine Zeit mehr gelaufen, die sich in den Top-20 befindet. Der derzeitige Weltrekord von Junxia Wang (1993) stellt eine Steigerung im Vergleich zu 1981 von 9,31 % dar. Der 5.000-m-Lauf wurde 2008 letztmals verbessert und stellt mit 14:11,15 Minuten eine prozentuelle Steigerung von 7,31% zum Jahr 1981 dar. Ein Anstieg der Dichte bei den Top-Läuferinnen konnte auch hier festgestellt werden.

Somit kann behauptet werden, dass es mit zunehmender Distanz auch bei den Frauen zu einer erhöhten Leistungssteigerung gekommen ist. Gleichzeitig muss jedoch auch darauf hingewiesen werden, dass die Rekorde in allen Langdistanzstrecken zumindest seit 2008 bestehen. Die Marathonbestzeit konnte hier, im Gegensatz zu den Männern, seit 2003 nicht weiter verbessert werden.

### ***7.1.3 Geschlechtsspezifische und distanzspezifische Unterschiede im Spitzensport***

Der Vergleich zwischen Männern und Frauen wurde in der Vergangenheit in mehreren Berichten dazu benutzt, die besondere Ausdauerleistungsfähigkeit von Frauen hervorzuheben. In diesem Zusammenhang wurde durch die schnellere Leistungsentwicklung der Frauen beim Marathonlauf ab den 1960iger Jahren die Prognose erstellt, dass Frauen möglicherweise die gleichen Zeiten wie Männer laufen können (Whipp & Ward, 1992; n. Sparling, O'Donnell & Snow, 1998, S. 1725ff.).

Für die Leistungsentwicklung der Frauen ab den 1960iger Jahren waren aber besonders soziale Veränderungen verantwortlich. So war der Start für Frauen beim Marathon davor nur unter Sonderbedingungen möglich. Der Boston Marathon beispielsweise wurde erst 1972 für Frauen geöffnet. Die Leistungsunterschiede basieren demnach auf der unterschiedlichen Körperzusammensetzung und dem Sauerstofftransportkapazitätsunterschieden zwischen Männer und Frauen. Der Körperfettanteil ist bei Frauen deutlich höher. Diese Unterschiede führen zu einem durchschnittlichen 11%igen Unterschied zwischen Männern und Frauen in Distanzläufen. Dieser Wert lässt sich dabei auf Strecken zwischen 1500-m und dem Marathon aufrecht erhalten (Sparling et al., 1998, S. 1725ff.).

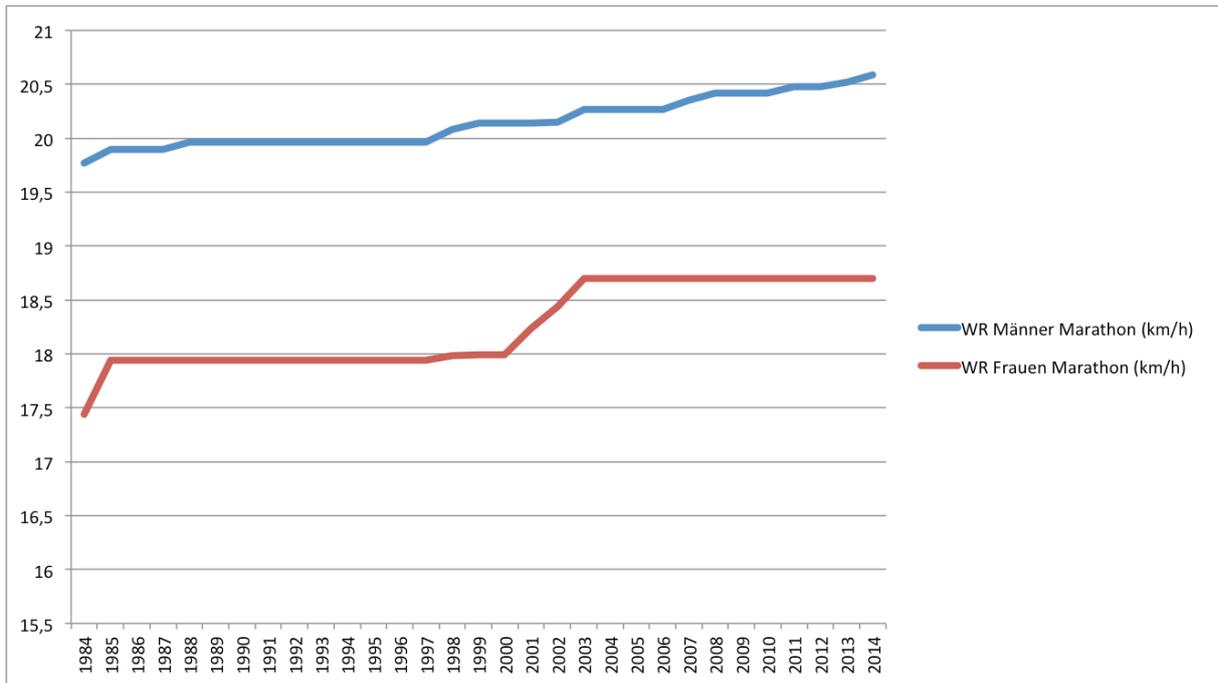
Bergner (2006, S. 72f.) stellte fest, dass es bei den Frauen Marathon-Weltbestzeiten zwischen 1926 bis 1963 nur zu einer Steigerung von 1,5% gekommen ist. Bei den Männern betrug der Wert zwischen 1924 bis 1956 15%. Zwischen 1963 und 1980 konnten die Frauen den Weltrekord jedoch um 49% verbessern, die Männer zwischen 1960 und 1981 hin-

gegen nur um 5,4%. Als möglicher Grund für diese unterschiedliche Entwicklung wird neben dem Höhentraining auch der Einsatz von Doping gesehen. Besonders der Einsatz von männlichen Sexualhormonen nach 1963 soll bei den Frauen diese Steigerungen herbeigeführt haben.

Die folgenden Graphiken sollen die Leistungsentwicklung von Männern und Frauen über die Marathondistanz darstellen, um in der Folge einen prozentuellen Vergleich der Weltrekorde zwischen Männern und Frauen vornehmen zu können. Der Zeitraum von 1984 bis 2014 wurde deshalb gewählt, da ab 1984 der Marathon auch für Frauen olympisch war und dementsprechend auch an Stellenwert gewonnen hat.

Wie bei Abbildung 21 zu sehen ist, konnte die Durchschnittsgeschwindigkeit bei den Frauen von 17,44 km/h (1983) auf 17,94 km/h (1985) gesteigert werden. Erst 2001 kam es durch Naoko Takahashi mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 18,11 km/h wieder zu einem deutlichen Leistungssprung. Der spätere deutliche Leistungsanstieg muss auf die Leistungen von Paula Radcliffe zurückgeführt werden, die bei ihrem Weltrekord 2003 den Marathon mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 18,70 km/h laufen konnte. Somit stieg die Geschwindigkeit in dieser dreißigjährigen Periode bei den Frauen um 1,26 km/h oder 7,22 %.

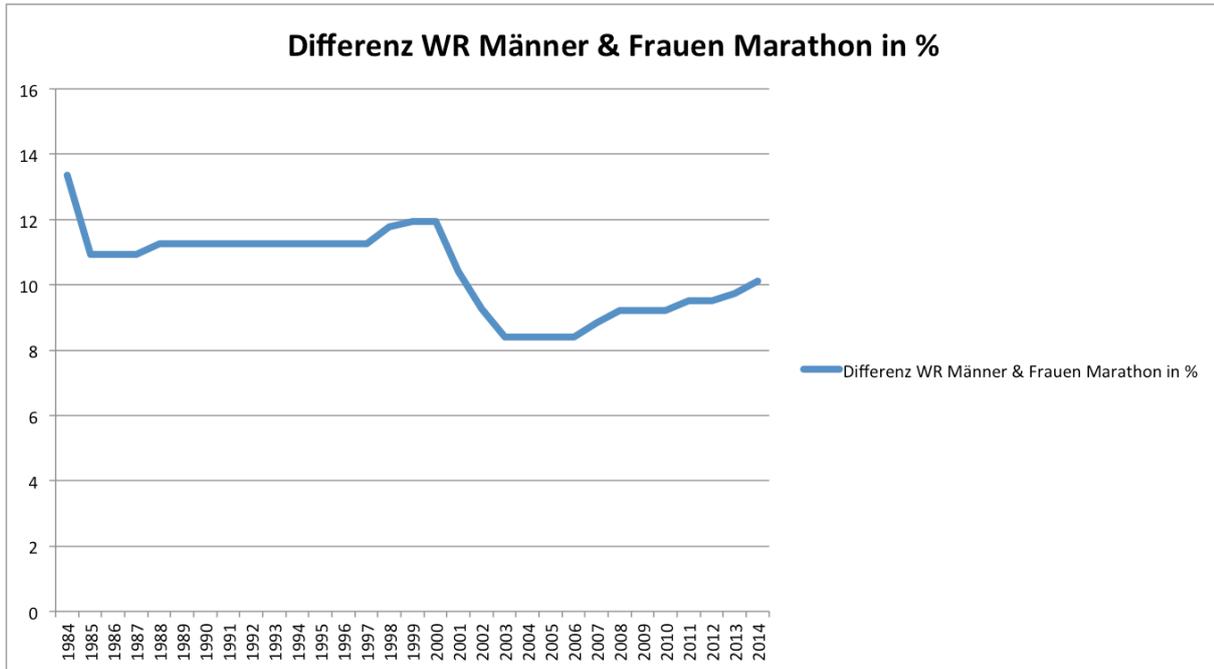
Bei den Männern gab es nur zwischen 1988 und 1998 eine lange Periode in der keine Verbesserung des Weltrekordes erzielt werden konnte. Zusätzlich ist erkennbar, dass der Weltrekord bei den Männern zwar keine derartig ausgeprägten Leistungsexplosionen wie den Frauen zeigt, jedoch der Weltrekord mit zwölfmal deutlich öfter als bei den Frauen (siebenmal) gesteigert werden konnte. Als auffällig kann die kontinuierliche Leistungsverbesserung bei den Männern ab 1998 bezeichnet werden. Werden die Weltrekorde von 1984, mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 19,77 km/h, und von 2014 (20,59 km/h) miteinander verglichen, so kann eine Steigerung von 0,82 km/h oder 4,15 % beobachtet werden. Dementsprechend war die Steigerung bei den Frauen deutlich höher.



**Abb. 21: Entwicklung der Durchschnittsgeschwindigkeiten (km/h) der Weltrekorde im Marathon von Männern und Frauen.**

(Quelle: mod. n. Sportrekorde – Leichtathletik (2015). Zugriff am 2. April 2015 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/leichtathletik\\_rekorde.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/leichtathletik_rekorde.html) )

Um die Leistungen von Männern und Frauen miteinander vergleichen zu können wurde eine Graphik erstellt, in der die Differenzen der Weltrekorde von Männern und Frauen im Marathon in % dargestellt werden. Demnach betrug die Differenz 1984 noch 13,36 %. Bis 2000 konnten die Unterschiede nur leicht, auf 11,95 %, reduziert werden. Doch mit den Weltrekorden von Takahashi (2001), Ndereba (2001) und Radcliffe (2002 & 2003) konnten die Frauen die Differenz auf 8,4 % deutlich reduzieren. Da jedoch seit 2003 der Weltrekord bei den Frauen stagniert und bei den Männern kontinuierliche verbessert wurde, beträgt der Unterschied in der Gegenwart 10,11 %.



**Abb. 22: Differenz der Weltrekorde von Männern und Frauen im Marathon in %.**

(Quelle: mod. n. Sportrekorde – Leichtathletik (2015). Zugriff am 2. April 2015 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/leichtathletik\\_rekorde.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/leichtathletik_rekorde.html) )

## 7.2 Gründe für eine zunehmende Leistungsentwicklung

Neben den Veränderungen bei den Trainingsmethoden und der zunehmenden Professionalisierung kam es auch zu Verbesserungen der Dopingmethoden und der Technologien. Zusätzlich muss erwähnt werden, dass es zu einer Steigerung der Population gekommen ist und dadurch auch potenziell mehr Menschen Spitzensportlerinnen und –sportler werden können. Singler und Treutlein (2006, S. 38ff.) unterscheiden die mögliche Gründe in Makro- und Mikrofaktoren. Als Makrofaktoren werden globale Einflussfaktoren bezeichnet. Diese beziehen sich sowohl auf veränderte gesellschaftliche Bedingungen, wie eine bessere Ernährungssituation, ein zunehmendes Interesse aus Schwellenländern wie beispielsweise China und Kenia aber auch gezielte Sportförderungen in der Dritten Welt. Als Mikrofaktoren werden sportspezifische Einflussfaktoren bezeichnet. So kann eine Veränderung in der Trainingsmethodik im Langstreckenlauf, eine Technikveränderungen in bestimmten Sportarten und eine Optimierung im Langstreckenlauf und in der Materialentwicklung festgestellt werden. Im Langstreckenlauf kann beispielsweise eine Optimierung der Laufschuhe und einer damit verbundenen Verringerung des Gewichts festgestellt werden. Aber auch die Verbesserung der psychischen Betreuung kann als Mikrofaktor bezeichnet werden, da

durch den Einsatz von mentalen Trainings und dem Erlernen von Entspannungstechniken die Leistungsfähigkeit optimiert werden kann.

Nach Wirz (1996, S. 95) lassen sich die Leistungstendenzen im Leistungssport folgendermaßen zusammenfassen: Durch den weltweiten Know-how-Transfer wird die Trainingsintensität erhöht und die Konkurrenz angeregt (Trainingsarbeit). Durch Qualifikation für Großereignisse werden Zeiteinsatz und Investitionen erhöht (Wettkampftätigkeit). Durch die Aufnahme einer Disziplin in das olympische Programm wird der Stellenwert dieser Disziplin gesteigert. Dies führt zu einer Leistungssteigerung (Olympischer Einfluss). Zusätzlich stehen durch eine zunehmende Kommerzialisierung größere finanzielle Mittel für die Sportausübung zur Verfügung (Finanzierung). Dies führt jedoch auch zu einer Zunahme der Verbindungen von Sport, Wirtschaft und Medien und damit zu Abhängigkeiten. Einzelne Sportlerinnen und Sportler können von größeren Investitionen profitieren (Kommerzialisierung). Durch die zusätzliche Unterstützung der Sportlerinnen und Sportler im medizinischen (sportmedizinische und physiotherapeutische Betreuung) aber auch durch wirtschaftliche und marketingspezifische Betreuung profitieren Sportlerinnen und Sportler in der Vorbereitung.

Nach einer Studie von Haake et al. (2013, S. 612ff.) wurden die jährlichen Top-25-Leistungen im 5.000-m, 10.000-m und Marathonlauf von 1948 bis 2012 miteinander verglichen. Einzelne Athleten und Athletinnen wurden dabei nur einmal pro Jahr mit ihren Leistungen berücksichtigt. Dabei konnte festgestellt werden, dass sich der Anteil der Läuferinnen und Läufer aus Ostafrika an den Top-25-Leistungen in den Mittel- und Langstreckenläufen von einer Minderheit zu einer Mehrheit steigert. Die Leistungssteigerungen in den Laufbewerben kann demnach auf Fortschritte in der Ernährung, der allgemeinen Gesundheit und dem Training zurückgeführt werden. Dabei kann eine Verbesserung im Männer-Marathon festgehalten werden. Diese Steigerung beträgt bis 2012, wenn die besten 25 Läufer jährlich herangezogen werden und der Index von 1948 den Wert 100 hat, 146,7. Zusätzlich wird die Herausbildung eines bestimmten Körperbaus für verschiedene Sportarten als Grund für die Leistungssteigerung angeführt. Die Tatsache, dass ostafrikanische Läuferinnen und Läufer vermehrt in der Leichtathletik anzutreffen sind, führte zu einer Leistungssteigerung in der Leichtathletik:

“This was particularly noticeable in all the men’s running events of 800-m and above, where their underlying global improvement had reached 99,95% of the exponential limit by the late 1990s. Without the influx of African runners, these events would have improved by no more than 0,05% (Haake et al., 2013, S. 620).

Auch der Bericht von Kruse et al. (2014) konnte eine Leistungssteigerung auf den Langstreckendistanzen aufzeigen. In dieser Studie wurden die Laufzeiten über die 5.000-, 10.000-m und dem Marathon zwischen 1980 und 2013 verglichen. Zu diesem Zweck wurden die 40 besten Leistungen für jede Distanz und jedes Jahr herangezogen und mögliche Gründe für die Unterschiede aufgelistet. Diese Zeitspanne wurde aus verschiedenen Gründen gewählt. Ab 1980 wurden neue Dopingmittel eingesetzt und eine völlige Neuausrichtung der Trainingsmethode beziehungsweise des Equipments konnte nicht mehr festgestellt werden. Ein weiterer Grund für die Wahl war, dass auch die ostafrikanischen Läuferinnen und Läufer an den internationalen Wettkämpfen teilnahmen. Da die Einführung des Langstreckenlaufes für Frauen unterschiedlich lange dauerte und selbst zu Beginn die Dichte in dieser Sportart fehlte, wurde auf einen Vergleich bei den Frauen verzichtet. Für die Datenerstellung wurden Ergebnisse aus den International Association of Athletics Federations (IAAF), Association of Road Racing Statisticians (ARRS) und „Track and Field all-time Performances Database websites“ herangezogen und miteinander verglichen. Um die Werte ordnen zu können, wurden die 5.000-m (13:20 min) und 10.000-m-Zeiten (27:45 min) Limits, die für die „Olympic A standard 2012“ notwendig waren, herangezogen. Beim Marathon wurde die Grenze 2:10:00 Stunden herangezogen unter der die Läufer als „elite“ bezeichnet wurden. In dieser Studie konnte festgestellt werden, dass die Anzahl der Leistungen, die diese Grenzen unterboten haben, in allen Distanzen im Zeitraum 1980 bis 2013 zugenommen hat. Die Weltrekorde über 5000-m und 10.000-m, die bereits seit 2004 beziehungsweise 2005 bestehen, stellen die längste Zeitspanne für keinen neuen Weltrekord seit den 1940iger Jahren dar. Dieser Trend wurde in dieser Studie auch beim Marathon festgestellt. Zusätzlich konnte festgestellt werden, dass die 5.000- und 10.000-m-Läufe in den 1990iger Jahren signifikant und der Marathon in allen drei Jahrzehnten signifikant schneller wurden. Im 5.000-m-Lauf flachte diese Entwicklung, im Gegensatz zu den anderen Langstreckenläufen, seit Beginn der 2000er Jahre ab.

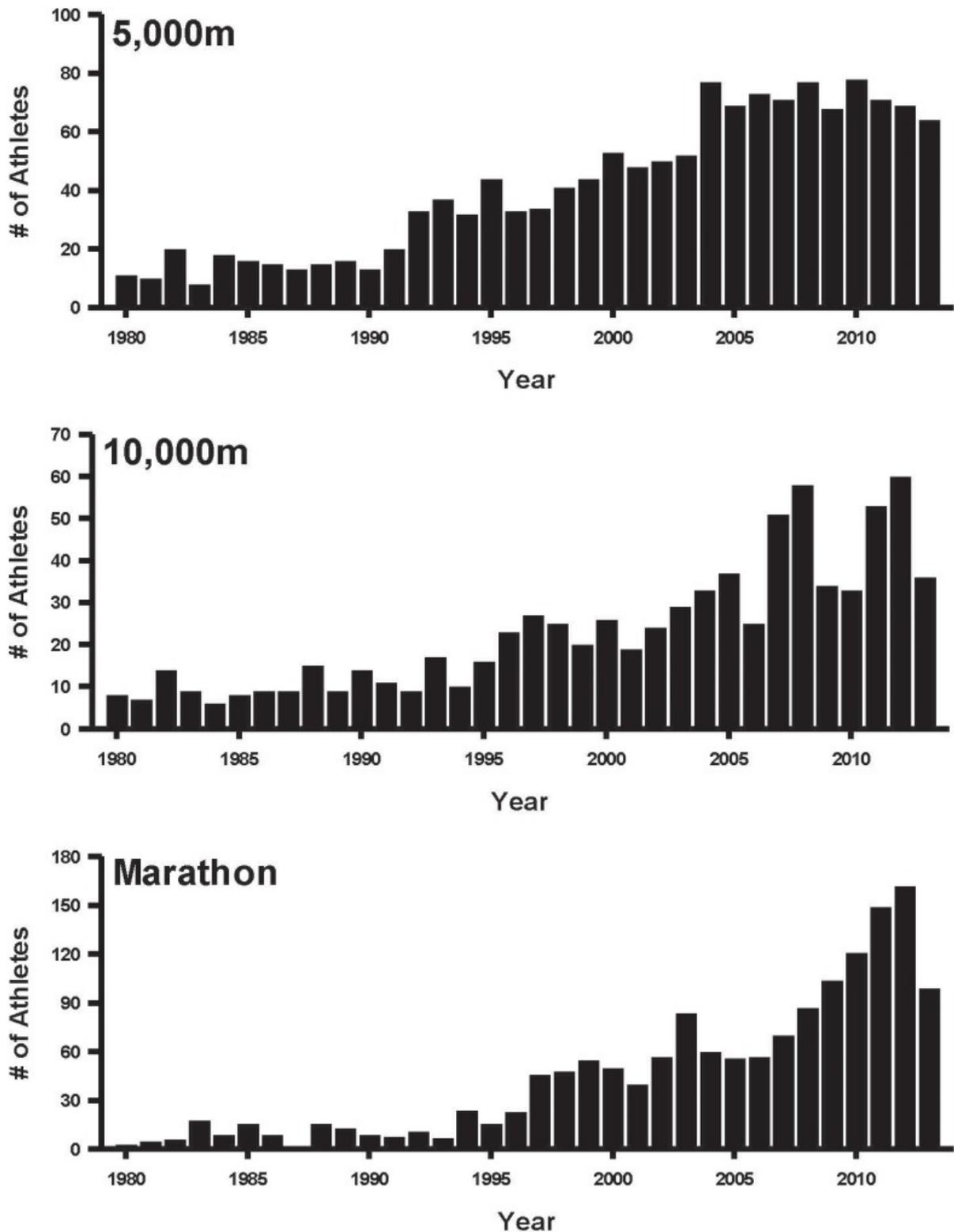
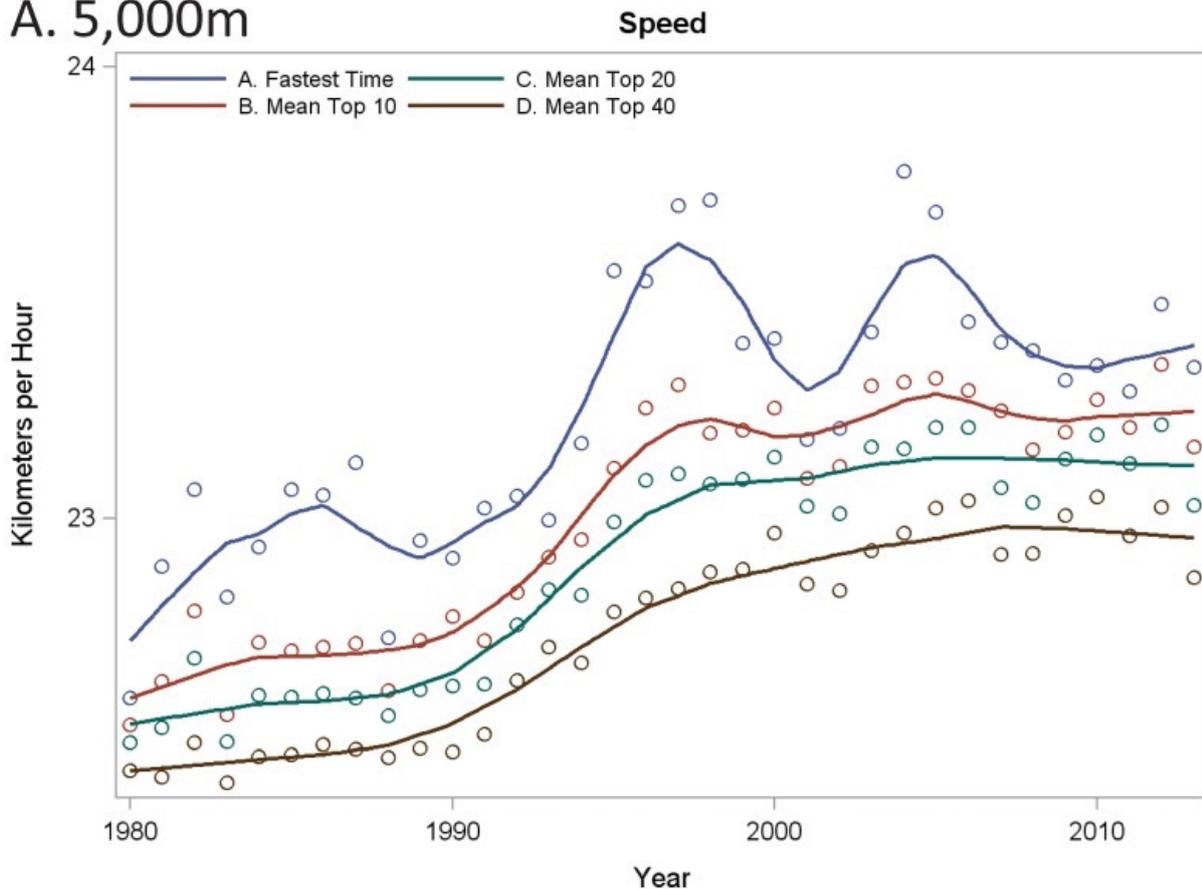


Abb. 23: Anzahl der Leistungen von Läufern, die als „Elite“ zu bezeichnen sind pro Jahr.

(Quelle: Kruse et al. (2014). Zugriff am 3. Jänner 2015 unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4237511/figure/pone-0112978-g001/>)

## A. 5,000m

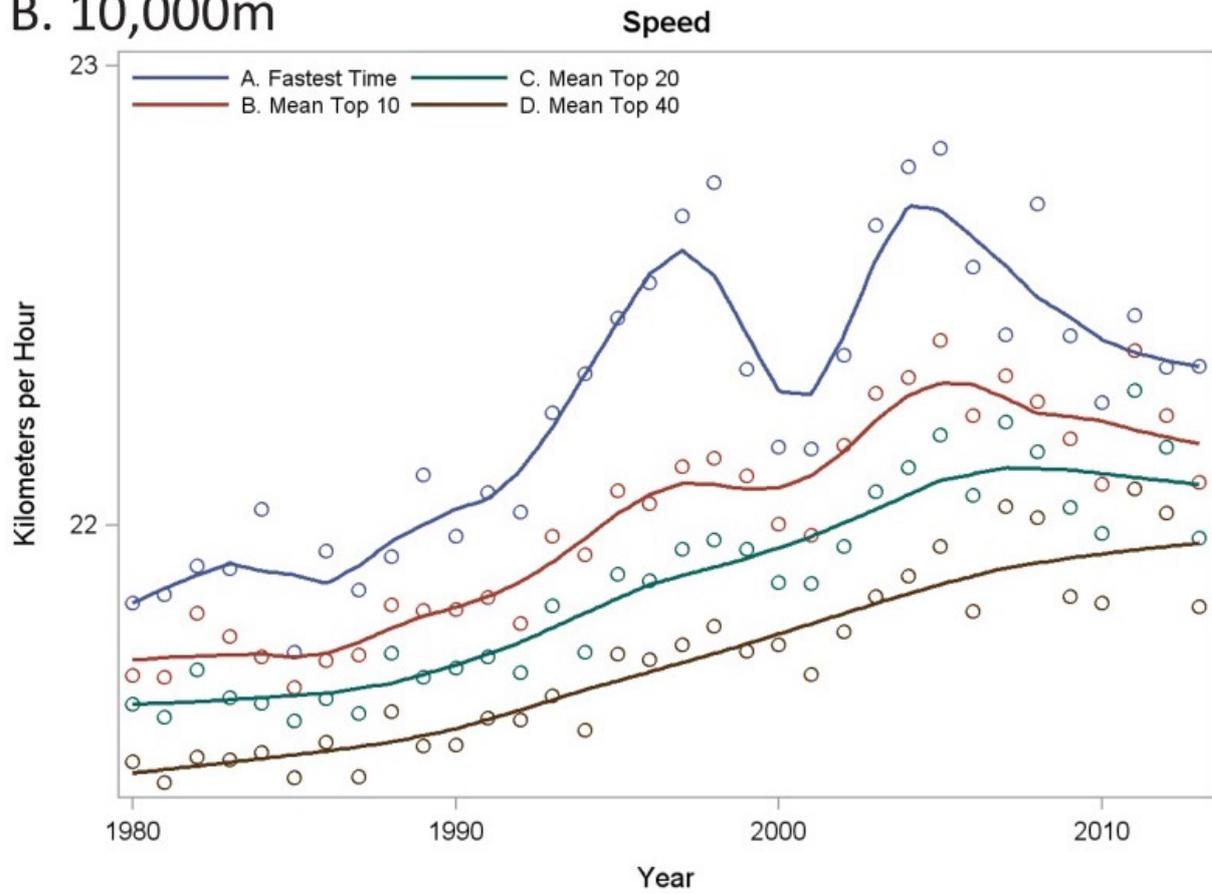


**Abb. 24: Top Performance, Top 10, Top 20, Top 40 pro Jahr und 5000 m (A).**

(Quelle: Kruse et al. (2014). Zugriff am 1. April 2015 unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4237511/figure/pone-0112978-g003/>)

Im Spitzenbereich können über die 5.000-m zwei deutliche Ausschläge nach oben beobachtet werden. Diese sind auf die Weltrekorde von Haile Gebrselassie (1998) und Kenenisa Bekele (2004) zurückzuführen. Nach 2004 wurden diese Topzeiten nicht mehr erreicht. Auch die Kurven der Top 10, Top 20 und Top 40 Leistungen sind nach Anfang der 2000er Jahre deutlich abgeflacht und stagnieren seit diesem Zeitpunkt auf hohem Niveau.

## B. 10,000m

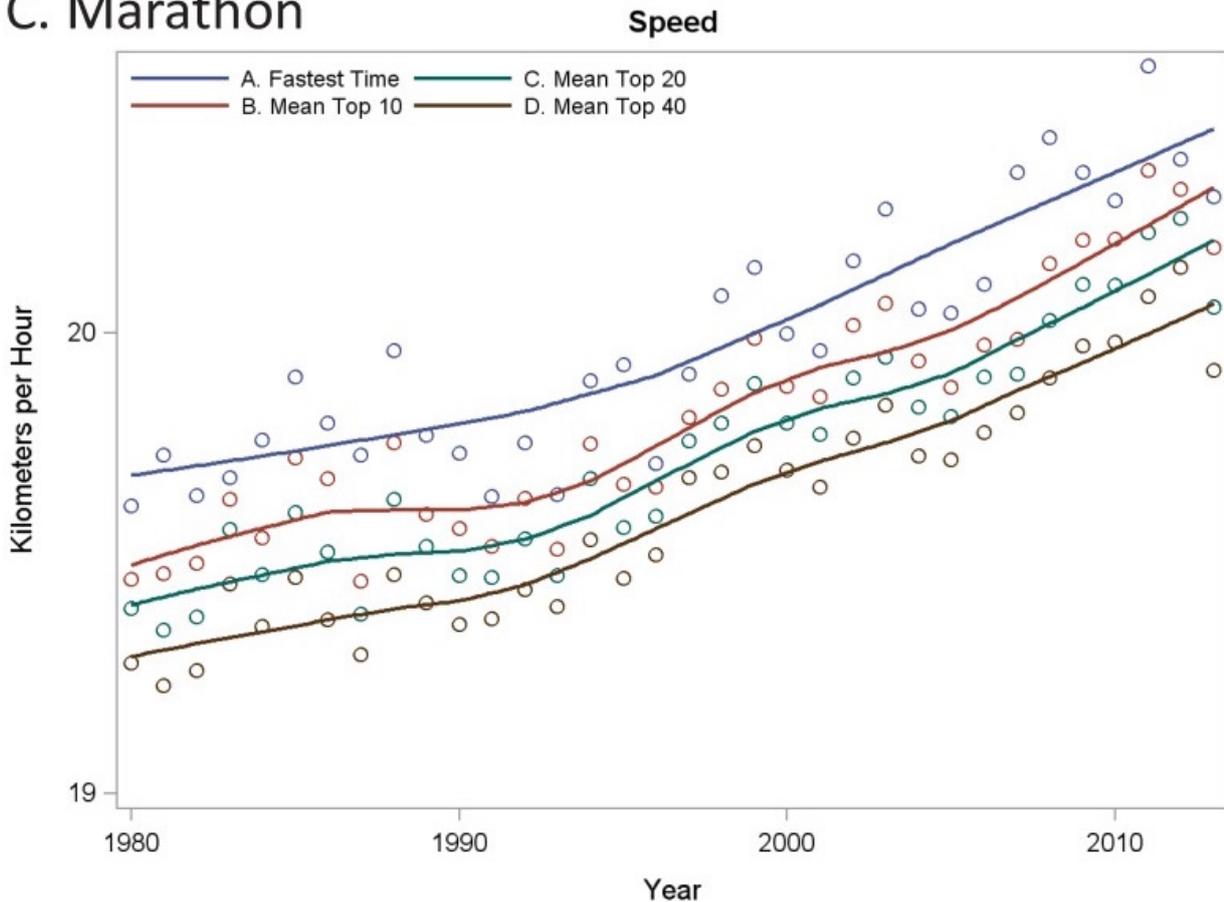


**Abb. 25: Top Performance, Top 10, Top 20, Top 40 pro Jahr und 10000 m (B).**

(Quelle: Kruse et al. (2014). Zugriff am 1. April 2015 unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4237511/figure/pone-0112978-g003/>)

Auch über die 10.000-m kann eine Tendenz wie über 5.000-m beobachtet werden. Hier gab es durch Gebrselassie (1998) und Bekele (2005) deutliche Ausschläge nach oben. Zusätzlich kann um 2004 der Höhepunkt in den Top 10 Leistungen deutlich festgestellt werden. Seit diesem Zeitpunkt kam es sogar zu einem Leistungsrückgang. Die Top 20- und Top 40 Leistungen sind nicht derart stark ausgeprägt und stagnieren eher.

## C. Marathon



**Abb. 26: Top Performance, Top 10, Top 20, Top 40 pro Jahr und Marathon (C).**

(Quelle: Kruse et al. (2014). Zugriff am 1. April 2015 unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4237511/figure/pone-0112978-g003/>)

Im Gegensatz zu den 5.000- und 10.000-m-Läufen kann hier bei allen Gruppen eine kontinuierliche Steigerung festgestellt werden. Ab dem Jahr 1998 kann sogar ein noch stärkerer Leistungszuwachs festgestellt werden.

Zusätzlich konnte durch eine weitere Klassifikation gezeigt werden, dass es große Unterschiede zwischen der besten Leistung, den Top 10-, Top 20- und Top 40-Leistungen pro Jahr gibt. Hier konnte eine Sonderstellung der Top Leistung für die 5.000 und 10.000 Meter festgestellt werden. Im Marathon konnte dieser Trend nicht beobachtet werden. So stieg die Geschwindigkeit in allen Epochen und allen Gruppen.

Nach Kruse et al. (2014) gibt es mehrere Gründe für die unterschiedlichen Leistungsentwicklungen. So werden als mögliche Stagnationsgründe die verstärkten und verbesserten Dopingtestmethoden und der damit verbundene geringere Einsatz von Dopingmittel angeführt. Besonders Erythropoietin (EPO), das erstmals Anfang der 1990iger Jahre zur Leis-

tungssteigerung eingesetzt wurde, hatte einen großen Einfluss auf die Leistungsentwicklung. Die World Anti-Doping Agency (WADA) wurde hingegen erst 1999 gegründet. Der Trend zur Geschwindigkeitsabnahme konnte auch im Radsport beobachtet werden. Gleichzeitig wird dieses Argument in der Studie auch angezweifelt, da dies zwar den Leistungsrückgang beim 5.000- und 10.000-m-Lauf erklären würde, nicht jedoch eine weitere Steigerung beim Marathonlauf. Als weiterer Grund für die Leistungsentwicklung wird die Interpretation angesehen, dass eine physiologische Grenze im Ausdauersport erreicht worden ist. Die Weltrekordzeit im Marathon ist im Vergleich zu denen anderen Disziplinen vergleichsweise langsam. Als ein weiterer Aspekt wird die Tatsache gesehen, dass der Marathon finanziell betrachtet zur bedeutendsten Disziplin im Langstreckenlauf geworden ist. So konnte das Preisgeld für den Marathon von 50.000 Dollar in den 1980iger Jahren auf einige Hunderttausend Dollar erhöht werden. Dadurch stieg der Anreiz für die Läuferinnen und Läufer auf die Marathondistanz zu wechseln. Außerdem kann auch die Tatsache, dass die Marathonstrecken derart geplant werden, dass Rekordläufe möglich sind, dazu geführt haben, dass die Topleistungen zugenommen haben. Zusätzlich werden im Marathon verstärkt Pacemakerinnen und -maker eingesetzt um eine optimale Rennstrategie verfolgen zu können. Des Weiteren wird darauf hingewiesen, dass trotz des verstärkten Anti-Doping-Vorgehens Doping weiterhin Bestandteil des Leistungssports ist, aber die Anzahl der positiven Dopingtests im Vergleich zu den dopenden Sportlerinnen und Sportlern gering ist.

Nach Bergner (2006, S. 68) lässt sich eine Steigerung der Durchschnittsgeschwindigkeit der Siegläufer im Marathon bei den Olympischen Spielen zwischen 1896 und 1920 (14,6 km/h) auf 16,8 km/h, bei den anschließenden sieben Olympischen Spielen nicht nur durch Veränderungen des Trainings erklären. Diese 15%ige Steigerung basiert auch auf einem veränderten Ernährungsverhalten und einer verbesserten Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Zwischen 1960 und 1980 konnten die Siegerzeiten um 13,8% auf 19,0 km/h gesteigert werden. Diese Steigerung wird auf neue Erkenntnisse bezüglich des Höhentrainings, aber auch der Dopingmethoden zurückgeführt. Zwischen den Jahren 1984 und 2004 kam es nur zu einer geringen Steigerung von 0,3 km/h.

Der Einfluss des Höhentrainings konnte auch am Beispiel vom Äthiopier Abebe Bikila beobachtet werden. Der spätere Olympiasieger gewann die Olympischen Spiele in Rom ohne Schuhe. Im Jahr 1964 wiederholte er dies und gewann Olympiagold in Tokio, dieses Mal jedoch mit Schuhen. Bikila wuchs auf 2400 m Seehöhe auf und hatte dadurch die idealen Trainingsbedingungen. „In 2000 Meter Höhe enthält die Luft statt 21 % Sauerstoff

nur 16,4 % und in 2400 Metern lediglich 15,5%.“ Der Körper reagiert „auf den verringerten Sauerstoffgehalt mit einer Steigerung der körpereigenen EPO-Synthese und der nachfolgenden Erythrozytenvermehrung“ (Bergner, 2006, S. 70).

Die Dominanz der ostafrikanischen Läuferinnen und Läufer wird dabei zumeist auf die Höhenlage von Kenia und Äthiopien und die damit verbundene verbesserte Erythrozytenvermehrung zurückgeführt. Nach einer Studie von Schmidt (2008, S. 31ff.) wurden 10 Läufer aus Kenia und eine deutsche Kontrollgruppe über einen Zeitraum von sechs Wochen in der Universität Bayreuth untersucht. Mit dieser Studie sollte das sauerstofftransportierende System untersucht und die Gründe für die Überlegenheit kenianischer Läufer bei den Langstreckenläufen gefunden werden. Zusätzlich sollte beobachtet werden in welchem Zeitraum die „hämatologische Anpassungserscheinungen, die in der Höhe erworben werden, im Flachland wieder verloren gehen“.

Zusätzlich zu diesen Blutuntersuchungen wurden auch anthropometrische Daten, wie Gewicht, Größe, aber auch Beinlängen und Umfänge erhoben. Bei den Beinlängen und Umfängen konnten deutlich Unterschiede festgestellt werden:

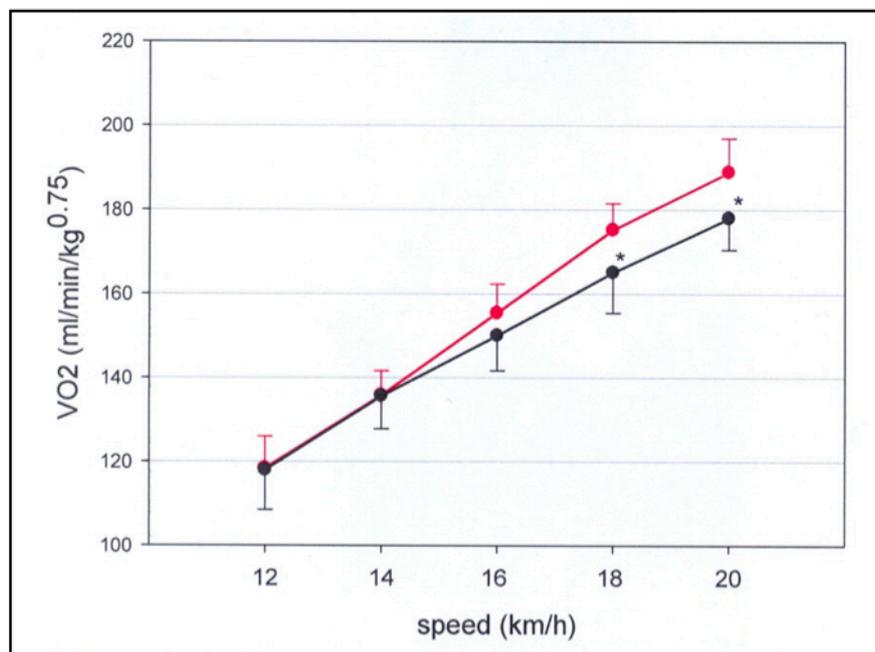
„Die Gesamtbeinlänge der Kenianer unterscheidet sich nicht von denen der Deutschen, wohingegen der Unterschenkel deutlich länger, die Fußhöhe (von der Fußunterkante bis Knöchel) jedoch deutlich geringer ausfällt. Ebenso ist der maximale Oberschenkel- wie auch Unterschenkelumfang signifikant kleiner. Bezieht man die Beinlänge auf die Gesamtkörpergröße so ergibt sich für die Kenianer einer höherer Quotient, welcher aussagt, dass die Beine bezogen auf die Körpergröße länger sind als die der Deutschen“ (Schmidt, 2008, S. 40).

**Tab. 7: Beinlängen und Unterschenkel von kenianischen und deutschen Läufern im Vergleich**

	Kenianische Läufer	Deutsche Läufer	Signifikanzniveau
Beinlänge (cm)	104,9 ± 6,4	104,4 ± 3,3	k.S.
OS-Länge (cm)	55,2 ± 4,2	55,6 ± 2,0	k.S.
US-Länge (cm)	41,8 ± 2,3	39,8 ± 1,8	<0,05
Fußhöhe (cm)	8 ± 0,4	8,8 ± 0,4	<0,001
Max. OS-Umfang (cm)	48,2 ± 2,7	52,2 ± 3,1	<0,01
Max. US-Umfang (cm)	33,2 ± 1,7	37,2 ± 2,1	<0,001
Verhältnis Beinlänge/Körpergröße	0,597 ± 0,008	0,578 ± 0,010	<0,001
Verhältnis US-Länge/OS-Länge	0,757 ± 0,029	0,715 ± 0,035	<0,01
Verhältnis US-Umfang/OS-Umfang	0,688 ± 0,027	0,712 ± 0,024	<0,05

Quelle: Schmidt, 2008, S. 40)

Schmidt (2008, S. 41ff.) konnte feststellen, dass der „Sauerstofftransport hauptsächlich determinierenden Parameter, d. h. die tHb-Menge, das Blutvolumen sowie das Herzvolumen bei den Kenianern nicht besser ausgebildet als bei den deutschen Läufern“ waren. Als tHb-Menge wird die totale Hämoglobinmenge verstanden. Ab der dritten Woche konnte bis Tag 33 eine Reduktion der tHb-Menge festgestellt werden und somit kann von einer ca. 6 %igen Zuwachsrate durch das Leben in der Höhe ausgegangen werden. Als möglichen Grund für den Leistungsunterschied zwischen kenianischen und deutschen Läufern konnte jedoch der signifikant geringere Sauerstoffverbrauch (5,8 % bei 20 km/h) ab einer Geschwindigkeit von 18 km/h beobachtet werden.



**Abb. 27: Laufökonomie der Kenianer (schwarz) dargestellt anhand des Stufentests auf dem Laufband im Vergleich zu den deutschen (pink) Läufern. Signifikanz der Unterschiede zwischen deutschen und kenianischen Läufern: \* $p \leq 0.05$  (Schmidt, 2008, S. 42).**

### 7.2.1 Trainingsmethoden im Spitzensport im Wandel der Zeit

Murray Halberg, neuseeländischer Olympiasieger 1960 über die 5.000 Meter sprach über die richtige Trainingsmethode:

„Die Methode allein ist nicht ausreichend, die Veranlagung allein auch nicht. Ich selber war ein ganz großes Talent schon in der Jugend. Wahrscheinlich wäre ich auch mit jeder anderen Methode, auch mit dem Intervalltraining, zu meinen Erfolgen gekommen. Besonders wichtig ist der Glaube an den Trainer oder an eine bestimmte Trainingsmethode. Denn dieser Glaube mobilisiert im Sportler alles was in ihm steckt“ (Dahms, 2001, S. 97).

Trotzdem können große Veränderungen in den Trainingsmethoden und –umfängen festgestellt werden. Dies wurde jedoch auch von Veränderungen sowohl bei der Ernährung, den

Wohnverhältnissen, Reismöglichkeiten aber auch den Veränderungen bei den Dopingmitteln begleitet und sorgte in der Folge für Leistungssteigerungen im Spitzensport.

Im 18. und 19. Jahrhundert wurden sehr lange Dauerläufe mit Marschtraining absolviert. Auch der durch seinen Zusammenbruch auf der Zielgerade berühmt gewordene Italiener Dorando Pietri trainierte nach dieser Methode und lief demnach jeden Tag zwischen 16 und 32 Kilometer. Auch der erfolgreichste Leichtathlet, Paavo Nurmi, trainierte nach dieser Methode in den 20iger Jahren und so wird berichtet, dass nach der Winterpause innerhalb einer Woche 100 bis 150 km andauernder Marsch absolviert wurden um die Grundlagenausdauer zu verbessern. Nurmi gab jedoch rückblickend zu, dass der Anteil des Gehens deutlich zu groß gewesen war. In den USA entstand im 19. Jahrhundert ein weiteres Element, dass das Training erweitern sollte. So wurde der langsame Dauerlauf in der Folge um einen Tempolauf ergänzt. Mit dieser Methode konnte der Amerikaner William Kolehmainen 1912 den Marathon auf der Bahn bereits in 2:29:39 Stunden bewältigen. Dieser Rekord wurde jedoch nicht offiziell geführt, da Kolehmainen ein Profiläufer war (Dahms, 2001, S. 98f.).



**Abb. 28: Dorando Pietri am Ziel: „Kein Römer der großen Zeit hielt sich besser... (Boberski, 2004, S. 29).**

Aber auch bei Nurmi und den anderen finnischen Läufern standen bei der „finnischen Laufschule“, die von Prof Pihkala geprägt wurde, Intervallläufe über 300-m bis 1.000-m

auf dem Programm. Auch das jeweilige Renntempo wurde bereits im Training trainiert. Nurmi soll dabei auf der Laufbahn mit einer Stoppuhr in der Hand gelaufen sein, um die Zwischenzeiten kontrollieren zu können (Neumann & Hottenrott, 2005, S. 13).

In den dreißiger Jahren entwickelte sich in Schweden eine freie Form des Trainings. Der schwedische Reichstrainer Gösser Holmer entwickelte das Fahrtspiel, bei dem sich alle Tempovarianten von Marsch bis Sprint abwechselten und auch Bergläufe im Programm eingebunden waren. Der Gesamtumfang des Trainings war dabei noch niedrig. Damit sollte auch die Eigenständigkeit der Läuferinnen und Läufer trainiert werden. Dies formulierte Holmer folgendermaßen:

„Ich wollte den Läufern mehr Freiheit geben in der Eigengestaltung ihres Trainings. Ich wollte es ihnen ermöglichen, mehr Verständnis und Einblick in das Wesen des Trainings zu gewinnen und sie damit in den Stand versetzen, das Training mehr nach der eigenen Individualität aufzubauen“ (Dahms, 2001, S. 100f.).

In den späten 30iger und während der 40iger Jahre wurde dieses schwedische Modell von einer exakteren Form der Tempovariation abgelöst. Ausgehend von den Methoden von Nurmi und Rudolf Harbig, der 1939 den 800-m-Weltrekord aufstellte, wurde das deutsche Intervalltraining oder „Deutsches Tempolaufttraining“ entwickelt. Diese Methode kennzeichnete ein Tempolauft mit vielen Wiederholungen und weniger Dauerlauf. Aus dieser Methode leitete der Tscheche Emil Zatopek zwischen 1948 und 1966 die Extensive Intervallmethode ab. Anfang der 50iger Jahre konnte Zatopek damit diverse Weltrekorde aufstellen. Diese Trainingsmethode wirkte sich auch auf die Marathonzeiten aus und so lief Jim Peters (GBR) 1954 mit dieser Methode den Marathon in 2:17:39 Stunden (Neumann & Hottenrott, 2005, S. 13ff.).

Zatopek absolvierte dabei vorwiegend 200- bis 400-m Tempoläufe und anschließend 200-m lange langsame Läufe. Diese kurzen und unvollständigen Erholungspausen und die hohe Wiederholungszahlen, so absolvierte Zatopek nach eigenen Angaben 100 dieser 400-m Läufe an einem Tag, führten seiner Meinung zu einer optimalen Vorbereitung auf Läufe zwischen 1.500-m und dem Marathon. In der Folge steigerte Zatopek das Trainingspensum und konnte damit 10.000-m-Läufe in 28:54,2 Minuten laufen (Dahms, 2001, S. 101ff.).



**Abb. 29: Emil Zatopek auf dem Weg zum Olympischen Sieg über 5.000 m in Helsinki (Dahms, 2001, S. 102).**

In der Folge wurde zwischen 1952 und 1966 die Intervallmethode um die intensive Intervallmethode ergänzt und von Iharos, Mertens, Eins, Gerschler und Kuz gefördert. Mit dieser Methode verbesserte Wolodymyr Kuz 1957 den Weltrekord im 5.000- (13:35,0 min) und 10.000-m-Lauf (28:30,4 min). Morio Shigematsu (JPN) konnte 1965 mit dieser Trainingsmethode den Marathon in 2:12:00 Stunden laufen (Neumann & Hottenrott, 2005, S. 13ff.).

Zwischen 1953 und 1972 kam es zu einem weiteren Wandel der Trainingsmethoden und der Intervalllauf wurde durch den von Arthur Lydiard lancierten Dauerlauf und die Dauerleistungsmethode abgelöst. Dabei wurde sowohl der langsame Dauerlauf, Hügellauf und Tempolauf kombiniert. Der Australier Derek Clayton trainierte nach dieser Methode und konnte damit als erster Mann den Marathon in unter 2:10 Stunden laufen. 1969 verbesserte er den Weltrekord auf 2:08:33 Stunden (Neumann & Hottenrott, 2005, S.13ff).

Lydiard sah besonders das aerobe Laufen, also das Laufen im Sauerstoffgleichgewicht, als wirksamstes Trainingsmittel. Mit dieser Methode konnte Peter Snell auch 1960 im 800-m-Lauf und 1964 im 800-m und 1.500-m-Lauf triumphieren. Im Training soll er zusätzlich

den Marathon in 2:41 Stunden bewältigt haben. Das Training wurde durch eine exakte Periodisierung ergänzt. Dabei wurden die ersten drei bis vier Monate Crossläufe trainiert. Anschließend wurden zwei Monate lang gleichmäßige, schnelle Läufe auf der Straße absolviert um in der Folge das Marathontraining mit langen, zwischen 32- und 42-km durchgeführten Trainingsläufen fortzuführen. Diese „long jogs“ sollten die Grundlagenausdauer verbessern. An diese Periode anschließend wurden noch ein sechswöchiges Hügeltraining und ein zehnwöchiges Bahntraining durchgeführt um die Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer zu verbessern (Dahms, 2001, S. 104f.).

Ab den 1970iger Jahren bis 1990 kam es zur Anwendung aller Methoden, die bereits vorgestellt wurden. Diese wurden in sinnvollen Abständen gewechselt. Diese Trainingsmethode wird auch als Komplexmethode bezeichnet. Eine Dominanz einzelner Methoden ist nicht mehr feststellbar. Dabei kam es zu einer weiteren Steigerung des Trainingsumfanges auf bis zu 250 km pro Woche. In dieser Zeit konnte der Weltrekord für den Marathon von Belayneh Dinsamo aus Äthiopien auf 2:06:50 Stunden verbessert werden (Neumann & Hottenrott, 2005, S. 16f.).

Das Training wurde durch weitere Inhalte ergänzt. So schreiben Neumann und Hottenrott (2005, S. 16f.):

„Hinzu kam die frühe Talentsuche, das Gruppentraining und der Vorteil, in mittleren Höhen zu leben und zu trainieren. Der Intensitätsanteil im Training wird frühzeitig unter Hypoxiebedingungen auf das Äußerste ausgereizt, sodass viele junge Erfolgsläufer nach wenigen Jahren die internationale Öffentlichkeit wieder verlassen“.

Als Ausnahmen werden dabei Haile Gebrselassie und Kenesia Bekele aus Äthiopien von Neumann und Hottenrott (2005, S. 16f.) angeführt, die bereits die 5.000- und 10.000-m-Läufe dominiert hatten um anschließend auch im Marathon erfolgreich zu sein.

In der Gegenwart kann nach Neumann und Hottenrott (2005, S. 17) von einer komplexen Methodennutzung gesprochen werden, bei der die Trainingsgeschwindigkeit weiter gesteigert und gleichzeitig die extremen Trainingsumfänge auf 170-200 km in der Woche reduziert wurden. Des Weiteren kann eine Professionalisierung beobachtet werden und sowohl die Betreuung der Läuferinnen und Läufer als auch das Training werden besser abgestimmt. Im Training werden sowohl Dauer-, Tempoläufe, Höhentrainings und intensive Belastungen miteinander verbunden und koordiniert. Zusätzlich kann eine Dominanz der ostafrikanischen Läuferinnen und Läufer und eine zunehmende Kommerzialisierung und ein damit verbundener Anstieg der Prämien beobachtet werden. Der Laufumfang pro Jahr nahm jedoch seit Mitte der 1980iger Jahre zunehmend ab, da die Trainingsintensität ab

diesem Zeitpunkt stieg und eine ausreichende Regeneration ansonsten nicht gewährleistet gewesen wäre. So betrug im Jahr 1982 der durchschnittliche Laufumfang noch 12.000 km pro Jahr und im Jahr 2000 nur noch 9.000 km. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch die Leistungsfähigkeit ab und längere Laufstrecken werden im Training fokussiert.

Diese Tendenz zu geringeren Trainingsumfängen wird vom Kenianer Emmanuel Mutai, zweitschnellster Marathonläufer der Geschichte, nicht geteilt. So läuft dieser mit seiner Trainingsgruppe zwischen 250 bis 280 Kilometer in der Woche. Er spricht auch den Trend an, dass Läuferinnen und Läufer in Richtung Marathonlauf wechseln und weg von der Bahn gehen und erklärt seine Entscheidung für den Marathonlauf damit, dass er für die Bahn zu langsam war. Zu junge Athletinnen und Athleten haben beim Marathonlauf jedoch das Problem, dass sie nur wenige Jahre diesen Sport ausüben können.<sup>40</sup>

Der aktuelle Weltrekord vom Kenianer Dennis Kipruti Kimetto mit 2:02:57 Stunden (2014 in Berlin) kann auch auf die komplexe Methodennutzung zurückgeführt werden.

### ***7.2.2 Doping im Langdistanzlauf***

Bereits in der Antike wurde bei den Olympischen Spielen versucht durch diverse Mittel die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Im modernen Hochleistungssport wird die Manipulation jedoch deutlich intensiver betrieben. Dies führte in der Vergangenheit immer wieder zu Todesfällen, aber auch zu positiven Dopingtests und Sperren. Besonders in den CGS-Sportarten, in denen die Ergebnisse in Zentimeter, Gramm und Sekunden gemessen werden kann die Leistungsfähigkeit der Sportlerinnen und Sportler im zeitlichen Verlauf betrachtet werden und damit die Leistungen aus der Gegenwart mit denen der einsetzenden Dopingperioden sowohl in der Zeit der DDR aber auch mit denen des ersten Aufkommens von EPO verglichen werden.

Kern (2002, S. 7) sieht die Sportlerinnen und Sportler in der Gegenwart sowohl als Opfer als auch als Täterinnen und Täter, da diese zu verbotenen Mittel greifen müssen um Höchstleistungen zu erbringen. Er sieht ein gewisses Berufsrisiko im Spitzensport, da die Athletinnen und Athleten durch die Substanzeinnahmen ihre Gesundheit gefährden und gleichzeitig ihre Existenz aufs Spiel setzen.

---

<sup>40</sup> Eder, L. (2014). 2014 BMW Berlin Diary: Interview with Emmanuel Mutai. Zugriff am 11. Jänner 2014 unter <http://www.runblogrun.com/2014/09/2014-bmw-berlin-diary-interview-with-emmanuel-mutai-by-cathal-dennehy.html>

### 7.2.2.1 Was wird unter dem Begriff „Doping“ verstanden?

Nach der Definition der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) aus dem Jahr 2004 wird Doping folgendermaßen definiert:

„Doping ist das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, seines Metaboliten oder eines Markers in Körperbestandteilen eines Athleten. Doping ist die Verwendung von Substanzen aus den verbotenen Wirkstoffgruppen und die Anwendung verbotener Methoden“ (WADA, 2004; zit. n. Bergner, 2006, S. 82).

Auch in der Vergangenheit wurden bereits diverse Definitionen von Doping aufgestellt und immer wieder an die veränderten Möglichkeiten angepasst. 1952 wurde Doping vom Deutschen Sportbund noch folgendermaßen definiert: „Die Einnahme eines jeden Medikamentes- ob es wirksam ist oder nicht- mit der Absicht der Leistungssteigerung während des Wettkampfes, ist als Doping zu bezeichnen“ (zit. n. Donike, 1976, S. 324).

Die ursprüngliche Herkunft des Begriffs „Doping“ kann auf das Wort „Dop“ zurückgeführt werden und bedeutete ursprünglich das Eintauchen von Nahrungsmitteln bevor sie verzehrt wurden. Die heutige Bedeutung kommt aus dem Niederländischen und wurde von den Buren in Südafrika übernommen. Aus dem ursprünglichen „Dop“ entwickelte sich der Anglizismus „Doping“ und bedeute in der Folge „hinters Licht führen. Im Jahr 1889 wurde das Wort Doping schließlich auch in ein englisches Lexikon aufgenommen. Das kann bedeuten, dass dieses Wort zu jener Zeit durchaus schon gängig war. Unter „Doping“ wurde damals jedoch eine Mischung aus Opiaten und Narkotika verstanden (Vogl, 2008, S. 27).

### 7.2.2.2 Die gängigsten Dopingmittel und –methoden

Nach Vogl (2008, S. 51ff.) lässt sich die von der WADA jährlich aktualisierte Liste der Substanzen folgendermaßen zusammenfassen: Anabolika, Hormone und ihre Verwandte, Beta-2-Agonisten, Antiöstrogene Wirkstoffe, Diuretika und andere maskierende Stoffe. Zusätzlich können neben diesen generellen verbotenen Substanzen noch Substanzen genannt werden, deren Einsatz in Wettkämpfen verboten sind. Diese Substanzen werden nach Vogl (2008, S. 55) folgendermaßen zusammengefasst:

„Es sind dies Stimulantien (verringern Müdigkeit und mobilisieren physische Reserven), Narkotika (beeinflussen das Zentralnervensystem, indem sie Schmerzen und Ängste unterdrücken), Cannabinoide (zur Lösung von nervösen Spannungen), Glucokortikoide (der bekannteste Vertreter ist Cortison). Darüber hinaus gibt es Stoffe, die nur in bestimmten Sportarten verboten sind“.

Nach Kern (2002, S. 147ff.) werden im Ausdauersport mehrere Dopingmittel verwendet, da mit den verschiedenen Substanzen unterschiedliche Ziele verfolgt werden. Das größte Ziel im Ausdauersport ist die Erhöhung der Sauerstoff-Transportkapazität. Dies kann

durch „eine Erhöhung der Erythrozytenzahl (EPO), durch eine Erhöhung der Blutmenge (Blutdoping) oder durch Hämoglobin im Plasma (Rinderhämoglobin) erreicht werden“. Durch die Verwendung von anabolen Substanzen, hier werden besonders häufig anabole Steroide verwendet, kommt es zu einer verbesserten Proteinsynthesestimulation und der Muskelaufbau und die Regeneration werden verbessert. Eine weitere Wirkung stellt die durch einige Steroide hervorgerufene gesteigerte Motivation für Training und Wettkampf dar. Zusätzlich soll durch die Einnahme von Dopingmittel die Belastungsbereitschaft erhöht werden. Eine weitere Form des Dopings konzentriert sich auf die Körperkomposition. Durch einen geringen Körperfettanteil soll die Leistungsfähigkeit erhöht werden. Dies kann in Form von Appetitzügelung oder einer erhöhten Lipolyse erfolgen. Wachstumshormone haben einen besonders starken Einfluss auf die Lipolyse und eine geringe Wirkung auf die Proteinsynthese. Somit kommt es zu einer optimierten Körperkomposition und einer verbesserten Regeneration. Wachstumshormone haben zwar eine geringere Wirkung als anabole Steroide, jedoch sind diese weniger nachweisbar. Gleichzeitig sprechen die hohen Anschaffungskosten gegen eine Verwendung von Wachstumshormonen. Zusätzlich kann durch den Einsatz von Glukokortikoiden die Energiebereitstellung erhöht werden. Als Beispiel kann hier Cortison angeführt werden, wodurch besonders in Wettkämpfen durch eine subjektiv geringere Schmerzempfindung eine größere Leistungsbereitschaft angestrebt wird.

Zusätzlich stehen nach Kern (2002, S. 151) dem Stoffwechsel „durch vermehrte Glykolyse, Lipolyse und Proteolyse mehr energetische Substrate zur Muskelkontraktion zur Verfügung.

In der Folge soll auf die generell verbotenen Substanzen eingegangen werden.

#### *7.2.2.2.1 Anabolika*

Ursprünglich für geschwächte, beispielsweise im Zuge einer Krebserkrankung, Patientinnen und Patienten entwickelt erfreut sich diese Substanz großer Beliebtheit im Sport und beruht auf dem männlichen Hormon Testosteron. Die Athletinnen und Athleten schätzen diese Substanz aufgrund der schnellen Wirkung und der kurzen Nachweisbarkeit. Durch die Einnahme wird auch die Motivation erhöht und die Trainings können intensiver und umfangreicher absolviert werden (Vogl, 2008, S. 52).

Die Verwendung von Anabolika wird von Vogl (2008, S. 52) wie folgt beschrieben: „Bei der Verwendung von Anabolika (neben Testosteron, Nandronol, Stanzolol, Halotestin,

Vebeenolol, Oral Turinabol) wird darauf geachtet, dass möglichst große anabole (Muskelwachstum fördernde) Wirkung, hingegen möglichst kleine androgene (Ausprägung der sekundären Geschlechtsmerkmale) Wirkung erzielt wird“.

#### 7.2.2.2.2 Wachstumshormone (HGH)

Wachstumshormone werden zur Gruppe der Hormone und ihrer Verwandten gezählt. Die Wirkung der Wachstumshormone ergibt sich aus dem verbesserten Wachstum und Protein- und Kohlenhydratstoffwechsel. Bis 1985 wurden Leichen die Hypophyse für die Herstellung von Wachstumshormonen entnommen. Seit 1985 ist die Herstellung jedoch gentechnisch möglich. Wachstumshormone sind sehr kostspielig, jedoch aufgrund ihrer geringen Halbwertszeit und der damit verbundenen geringen Nachweisbarkeit bei Sportlerinnen und Sportlern sehr beliebt. Zusätzlich können übermäßige Wachstumsschübe bei Fingern, Kinn und Nase festgestellt werden. Besonders im Radsport werden diese Hormone angewandt, da damit ein geringer Körperfettanteil erzielt werden kann (Vogl, 2008, S. 52f.)

#### 7.2.2.2.3 Erythropoietin (EPO)

EPO wird zur Gruppe der Hormone und ihrer Verwandten gezählt. Dieses Hormon wird in seiner naturgegebenen Gestalt zu 90 % in der Niere und zu 10 % in der Leber gebildet. Die erhöhte Viskosität durch EPO-Doping führt nachts zu kritischen Situationen. Es wird davon berichtet, dass Sportlerinnen und Sportler bei zu geringem Puls in der Nacht aufstehen und sich bewegen müssen (Vogl, 2008, S. 53).

Erythropoietin (EPO) fördert die Produktion der roten Blutkörperchen. Der Vorteil dieses Mittels lässt sich folgendermaßen vereinfacht beschreiben: „Jeder dieser kleinen Blut-Transporter versorgt die Muskulatur mit Sauerstoff, der für die Energieversorgung des Muskels so wichtig ist. Vereinfacht gesagt, muss der Läufer nicht mehr in Höhentrainingslager fahren, um seine Ausdauerleistung zu steigern“. Dies führt jedoch auch zur Erhöhung der festen Bestandteile im Blut, wodurch Mittel zur Blutverdünnung eingesetzt werden müssen (Dahms, 2001, S. 50).

Das Hormon Erythropetin, das „in der Niere gebildet wird und als ein niedermolekulares Eiweiß (ein Peptid) aus 165 Aminosäuren mit zusätzlichen Kohlenhydratkomponenten besteht“ stimuliert durch die „Ausreifung der Erythrozyten“ und führt zu einer erhöhten Gesamtbildungsrate. Da der Kohlenhydratanteil etwa 40 % des Moleküls beträgt kann dies für den Nachweis von künstlich hergestellten EPO herangezogen werden. Bei der Fehldiagnose nach Doping wird der Hämatokritwert herangezogen, der jedoch auch durch Höhen-

training und genetische Veranlagung höher oder niedriger sein kann. Ab einem Hämatokritwert von 0,60 kann es zu lebensbedrohlichen Situationen kommen (Bergner, 2006, S. 134f.).

Seit den Olympischen Spielen von Sydney (2000) kann EPO nachgewiesen werden. Dabei kommt es nach Kern (2002, S. 96f.) zur Anwendung von direkten und indirekten Tests. Der direkte Test beruht auf der Tatsache, dass sich „das rekombinante vom natürlichen Erythropoietin durch die Ladung der Zuckerketten geringfügig unterscheidet. Der Grund dafür liegt in der speziesabhängigen posttranslatorischen Glykosylierung“. Dieser Test ist jedoch nur kurz nach der Verabreichung des EPO-Mittels nachweisbar und kann so nur drei bis vier Tag direkt im Urin nachgewiesen werden.

Der indirekte Test hingegen

„beruht auf der Tatsache, dass sich nach einer exogenen Hormonabgabe das Verhältnis einiger Blutparameter zueinander ändert. ... Gemeinsam mit Hämatokritwert und dem Proteinanteil des Blutes kann der Computer auf der Basis einer algorithmischen Gleichung einen Dopingnachweis erbringen“ (Kern, 2002, S. 97).

Als weitere Mittel zur verbesserten Sauerstoffversorgung kann das Mittel Darbepoetin herangezogen werden. Dieses neue EPO steht seit 2001 zur Verfügung und wird auch als NESP bezeichnet. Der Vorteil von NESP liegt in der längeren Halbwertszeit von bis zu 49 Stunden. Dies ist jedoch gleichzeitig ein Nachteil, da dadurch das Mittel bei Dopingfahndungen leichter nachgewiesen werden kann. Dies wurde beispielsweise dem Doppelolympiasieger Johann Mühlegg bei den Olympischen Spielen 2002 zum Verhängnis. Als weitere EPO-Formen können Dynepo und Cera angeführt werden. Dynepo ist identisch mit dem körpereigenen EPO und dadurch „anhand einer veränderten Aminosäuresequenz oder von andersartigen bzw. zusätzlichen Kohlenhydratkomponenten nicht mehr nachzuweisen“. Auch CERA galt 2004 als noch nicht nachweisbar und sollte bei einer einmaligen Dosis bis zu drei Wochen leistungssteigernd wirken (Bergner, 2006, S. 136f.).

Dass der Kampf gegen Doping zu gewinnen ist, kann zumindest bezweifelt werden. Der Mediziner und Molekularbiologe Perikles Simon von der Universität Mainz bezweifelt zumindest die Sinnhaftigkeit der Dopingtests. So führt er folgenden Vergleich an: „Pro Jahr werden für insgesamt 300 Millionen Dollar etwa 300.000 Dopingtests durchgeführt.

Nur etwa 0,3 Prozent davon sind positiv – das steht ja eigentlich im Widerspruch zu den Befürchtungen, dass Doping weit verbreitet ist“.<sup>41</sup>

Zusätzlich stellt Simon die Konsequenz der verschiedenen Verbände in Frage. Besonders die rückwirkende Überprüfung, nachdem neue Testverfahren gefunden wurden, wird seiner Meinung nach nicht konsequent genug betrieben:

„Als man zum ersten Mal das Blutdopingmittel Cera nachweisen konnte, hat man zwei, drei Fahrer bei der Tour de France gesperrt. Unmittelbar danach hätte man auch sämtliche Proben der Olympischen Winterspiele von Turin 2006 nachmessen können. Das hat man nicht gemacht. Da ist es offensichtlich, dass das Internationale Olympische Komitee (IOC) kein Interesse daran hat, diese Proben zu testen, und offensichtlich den Kampf gegen Doping unterlaufen möchte“.<sup>42</sup>

Nach einer Studie von Audran et al. (1998, n. Kern, 2002, S. 98f.) konnte der quantitative Effekt von EPO nachgewiesen werden. Im Verlauf der Studie wurden neun ausdauertrainierte Athleten 26 Tage mit 50 IE/kg Eprex subkutan und 200 mg Eisensulfat per os behandelt. Während dieser Zeit wurde das gewohnte Trainingsprogramm normal weitergeführt. Vor und nach der Behandlung wurden spiroergometrische Leistungstests durchgeführt. Während der Behandlungszeit konnten signifikante Veränderungen festgestellt werden. Der Hämatokritwert stieg in den Tagen 0-14 nach einer Behandlung um 5-7 %, der Hämoglobinspiegel in den Tagen 1-7 nach einer Behandlung. Die durchschnittliche Leistungsfähigkeit stieg im Untersuchungszeitraum von 346 auf 370 Watt. Zusätzlich konnte ein Anstieg von 35 auf 40 ml Sauerstoffaufnahme pro Minute und Kilogramm an der anaeroben Schwelle festgestellt werden. Dies entspricht in etwa dem Bereich, in dem Wettkämpfe absolviert werden. Somit konnte insgesamt ein Anstieg der Leistungsfähigkeit von 10 % während der 26 Tage beobachtet werden. Diese Untersuchung bestätigt den offensichtlichen Nutzen von EPO für die Ausdauerleistung, da solche Leistungszuwächse sonst nur bei jungen Athletinnen und Athleten erzielt werden können.

#### 7.2.2.2.4 Beta-2-Agonisten

„Sie werden auch Beta-2-Sympathomimetik genannt, üben eine Bronchien erweiternde Wirkung aus und werden zur Behandlung von Asthma eingesetzt“. Diese von Vogl (2008, S. 54) beschriebene Wirkung von Beta-2-Agonisten zeigt den Nutzen dieser Agonisten und erklärt auch die Verwendung von Asthmasprays bei Sportlerinnen und Sportlern. Die-

---

<sup>41</sup> Simon, P. (2010). „Schon Nachwuchsleistungssportler dopen“. Zugriff am 6. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/sport/2010-09/doping-gendoping-simon-wada>

<sup>42</sup> Simon, P. (2010). „Schon Nachwuchsleistungssportler dopen“. Zugriff am 6. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/sport/2010-09/doping-gendoping-simon-wada>

se sind jedoch nur nach vorheriger Meldung erlaubt. Durch deren Anwendung soll eine kurzfristige Leistungssteigerung erzielt werden.

Als mögliche Stimulantien werden besonders Sympathomimetika, zu denen Amphetamine, Ephedrine und Beta-2-Mimetika zählen, angewandt. Diese sollen zu einer verbesserten Stimmungslage, einer Erhöhung der Leistungsbereitschaft, einer verbesserten Aufmerksamkeit und einem geringeren Müdigkeitsgefühl führen. Zusätzlich soll der Appetit gezügelt werden. Da diese Mittel jedoch leicht nachweisbar sind, kommt es besonders bei diesen Substanzen häufig positiven Dopingtests (Kern, 2002, S. 151).

Zusätzlich muss auf die möglicherweise, wie Holdhaus (n. Boberski, 2004, S. 152) anführte, ungünstige Laufökonomie hingewiesen werden.

#### *7.2.2.2.5 Diuretika und andere maskierende Wirkstoffe*

Diuretika werden nach Vogl (2008, S. 54f.) besonders in Sportarten eingesetzt in denen Gewichtsklassen vorgegeben sind. Diese Mittel können jedoch auch dafür genutzt werden, um durch Vergrößerung des Harnvolumens, die Proben zu verwässern. Eine Wirkung kann beispielsweise bei „Plasmanexpander (erhöhen das Blutvolumen, was unter Umständen einen überhöhten Hämatokritwert verschleiert) oder Epi-testosteron (mindert die Nachweisbarkeit von Testosteroneinnahme)“ festgestellt werden (Vogl, 2008, S. 55).

Im Zusammenhang mit der aeroben Ausdauer kann die Einnahme von Diuretika jedoch zur Einschränkung dieser Fähigkeit führen. So haben Untersuchungen ergeben, dass die mit einer Diuretika-Einnahme verbundene Dehydration zu einer Verringerung des Plasmavolumens von bis zu 10 % führen kann, was eine Verschlechterung der kardiovaskulären Funktionen bewirkt. In einem Forschungsprojekt konnte gezeigt werden, dass die Laufleistungen über 10 Kilometer nach der Einnahme von Diuretika um bis zu 157 Sekunden langsamer waren (Williams, 1990, S. 100f.).

#### *7.2.2.2.6 Weitere Dopingmittel*

Als weitere Dopingmittel müssen nach Kern (2002, S. 143f.) die Formen des Doping mit Rinderhämoglobin und Gendoping bezeichnet werden. Bei Rinderhämoglobin (Hemopure) „handelt es sich um ein gereinigtes, polymerisiertes Hämoglobin von Rindern, das sich nach Verabreichung im Serum befindet und Sauerstoff von der Lunge in die Gewebe transportieren kann.“ Der große Vorteil liegt in der schnellen Wirkung, da diese bereits nach wenigen Minuten eintritt und somit schnell mehr Sauerstoff für den Organismus bereitsteht.

„Man könnte in diesem Zusammenhang von einer Art metabolischen Reserve der arbeitenden Muskulatur sprechen“ (Kern, 2002, S. 144). Das Mittel wird durch eine intravenöse Injektion verabreicht und nach wenigen Stunden nimmt deren Wirkung bereits ab und die Werte der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit gehen zum Ursprungswert zurück. Die Verwendung dieses Mittels führte sehr wahrscheinlich zu der Vielzahl an Weltrekorden bei den Olympischen Spielen 2000 (Kern, 2002, S. 144).

#### *7.2.2.2.7 Verbotene Dopingmethoden*

Im von der WADA veröffentlichten Anti-Doping-Code werden folgende Methoden verboten: Erhöhung des Sauerstofftransfers, Gendoping und die chemische und physikalische Manipulation (Vogl, 2008, S. 55f.).

Unter chemischer und physikalischer Manipulation wird Folgendes verstanden:

„Dieser Punkt beinhaltet die Verfälschung beziehungsweise deren Versuch mit dem Ziel, die Integrität und die Gültigkeit einer während einer Dopingkontrolle genommenen Probe zu verändern. Auch das Verbot intravenöser Infusionen (es sei denn, sie dienen gerechtfertigter medizinischer Behandlung) zählt zur Manipulation“ (Vogl, 2008, S. 55).

Unter Erhöhung des Sauerstofftransfers wird Blutdoping verstanden und kann mittels Fremdblutübertragungen und Eigenbluttransfusionen stattfinden. Bei Fremdblutübertragungen wurden Bluttransfusionen derselben Blutgruppe den Sportlerinnen und Sportlern verabreicht. In den letzten Jahren wurde jedoch von einem australischen Blutlabor ein Testverfahren entwickelt, wodurch das Fremdblut „anhand eines Antigentests über die roten Blutkörperchen“ festgestellt werden kann. Bei Eigenbluttransfusionen lassen sich die Sportlerinnen und Sportler bis zu einem Liter Blut abnehmen. Dieses wird anschließend konserviert und tiefgekühlt und rechtzeitig vor Beginn des sportlichen Wettkampfes wieder infundiert. Der Blutmangel wird in der Zwischenzeit durch EPO-Verabreichungen ausgeglichen. Ein möglicher Dopingtest erfolgt analog zum EPO-Test und wird über den Hämatokritwert bestimmt (Bergner, 2006, S. 138f.).

Im Rahmen einer Studie wurde nach Williams (1990, S. 121f.) gezeigt, dass Blutdoping bei Langstreckenläuferinnen und Läufern eine signifikant positive Wirkung hat. Bei dieser sechsmonatigen Studie wurde zwölf hochtrainierten Langstreckenläufern zwei mal 1130 ml Blut entnommen. Zwei Wochen nach der zweiten Blutabnahme wurde mit einem Training begonnen. Ein 8-km-Lauf auf dem Laufband sollte als Ziel absolviert werden. Fünf Tage nach diesem Lauf wurden die roten Blutkörperchen aus der Blutabnahme mit einer Salzlösung vermischt und der Hälfte der Läufer induziert. Zwei Tage später wurde der

nächste 8-km-Lauf absolviert. Nach weiteren sieben Wochen, nachdem die Konzentration der roten Blutkörperchen wieder auf Normalwerte gesunken war, wurde ein weiterer 8-km-Lauf absolviert. Anschließend wurde der anderen Hälfte Blut induziert. Nach der Bluttransfusion konnten deutlich bessere Laufleistungen erzielt werden. Dies kann auf die bessere Blutversorgung der Beinmuskulatur während des Laufens aufgrund der erhöhten Hämoglobinkonzentration zurückgeführt werden. Auch das subjektive Stressgefühl während des Laufens war nach dem Blutdoping trotz schnellerer Laufzeiten geringer. Im Durchschnitt konnten die Läufer ihre Leistungen über acht Kilometer um 45 Sekunden verbessern. Dies würde einer Leistungsverbesserung über die Marathondistanz von vier Minuten entsprechen.

Eine andere Form des Dopings stellt das „Gendoping“ dar. Darunter „versteht man unterschiedliche Methoden, deren gemeinsames Grundprinzip die Beeinflussung der natürlichen Gentranskription ist“ (Kern, 2002, S. 144). Dass diese Form des Dopings angewandt wird, war dem Leiter des dänischen Antidoping-Labors, Bengt Saltin, bereits 2000 klar. Er gab in einem Spiegel-Interview vom 22. September 2000 an, dass ein Wissenschaftsteam der Pennsylvania State University durch Hilfe von Schnupfenviren bei Affen und Versuchsmäusen die Produktion von EPO anregen konnten. Der Hämatokritwert konnte innerhalb von zwei Wochen verdoppelt werden.<sup>43</sup>

In der Gegenwart sieht der Leiter des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung in Maria Enzersdorf und Dopingexperte Prof. Hans Holdhaus weiterhin ein Dopingproblem im Sport. Gleichzeitig ist er der Meinung, dass sich der Einsatz der Mittel verändert hat. Holdhaus ist sich sicher, dass Stimulantia im Spitzensport kaum noch verwendet werden. Dies führt er auf folgende Gründe zurück: „Atmung und Herz-Kreislauf-System werden stärker belastet, es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. Der Stoffwechsel wird über Gebühr belastet etc. Von Ökonomie – und das ist im Marathon gefragt – keine Spur“. Zusätzlich besteht durch die von Stimulantia hervorgerufene Selbstüberschätzung die Gefahr, Zwischenspurts einzulegen und sich damit zusätzlich körperlich zu belasten. In der Gegenwart sieht Holdhaus eher den Einsatz von Anabolika, Blutdoping und EPO. Der Vorteil von EPO liegt dabei im geringeren logistischen Aufwand und der geringeren Anzahl der Mitwissenden. Er sieht durch die Verwendung von EPO einen Vorteil von bis zu 20 % (Boberski, 2004, S. 152).

---

<sup>43</sup> Grossekatthöfer, M. (2000). Doping. Einfach die Spritze ins Bein. *Der Spiegel* (33/2000). Zugriff am 6. Februar 2015 unter <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-17114501.html>

### 7.2.2.3 Geschichte des Dopings

Doping war schon immer Teil des Sports. Bereits bei den Olympischen Spielen der Antike wurde durch Spezialdiäten versucht die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Der spätere Sieger des Stadiumrennens von 668 v. Chr., Charmis, soll durch Trockenfeigen und feuchtem Käse versucht haben seine Leistung zu verbessern. In der Folge wurde bereits eine Frühform des Testosteron-Dopings angewandt, indem die Teilnehmenden die leistungsfördernde Wirkung von Stierhoden entdeckten. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurden bei den ersten Radrennen, die sich über bis 600 Kilometer erstreckten, verschiedenste Mittel angewandt, die in der Gegenwart für Staunen sorgen. Die Sportler verwendeten beispielsweise folgende Mittel: „Tollkirsche, Äther, Morphin, Strychnin, Nitroglyzerin. In ihre Trinkflaschen füllten sie „Vin Mariani“: Wein, versetzt mit Kokaextrakt“. In der Folge wurde die „leistungssteigernde Wirkung von tierischen Hodenextrakten“ wiederentdeckt. Spätestens nach dem im Zweiten Weltkrieg anabole Steroide künstlich hergestellt werden konnten und diese in der Folge auch bei Sportlerinnen und Sportlern zur Anwendung kamen, kann von einer durchgängigen Verbreitung im Sport gesprochen werden.<sup>44</sup>

Der Arzt und Leichtathletik-Trainer Brustmann hat bereits in den 1920er Jahren festgehalten, dass Doping ein Problem darstellte. So schreibt er:

„Die Frage, ob es nicht Mittel gäbe, die körperliche Leistungsfähigkeit über die natürliche Grenze hinaus zu steigern, hat die Athleten aller Zeitalter und Völker beschäftigt. Über die Berechtigung des Dopens ist viel gesagt worden, ohne dass etwas dabei herauskommt. Sobald solche Mittel den Sporttreibenden bekannt werden, werden sie rücksichtslos angewandt, und bei den Leuten, die solche Mittel nötig haben glauben, hilft kein Verbot und kein Abraten, die werden doch angewandt, und zwar oft genug skrupellos, ungeschickt und falsch“ (zit. n. Dahms, 2001, S. 48).

Zu jener Zeit wurde das Doping jedoch hauptsächlich verwendet um eine aufputschende Wirkung beim Wettkampf zu erreichen. Ab den 1950er Jahren kam es im Spitzensport zur Verwendung von anabolen Steroiden, wodurch kürzere Regenerationszeiten und höhere Trainingsbelastungen ermöglicht wurden. Das IOC versuchte auf diese Entwicklungen zu reagieren und verbot bereits 1938 Doping in jeder Form. 1961 wurde eine medizinische Kommission vom IOC eingerichtet und Anabolika ab 1963 als Doping eingeordnet (Singer & Treutlein, 2006, S. 126).

---

<sup>44</sup> Hürter, T. (2012). Am Anfang war der Stierhoden. Höher, schneller, weiter – seit Jahrtausenden begleitet das Doping den Sport. Doch getestet werden die Athleten erst seit gut 40 Jahren. *ZEIT Wissen* (2012/4). Zugriff am 7. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/04/Dossier-Doping-Geschichte>

Die ersten Anwendungen von Doping bei den Olympischen Spielen der Neuzeit wirken in der Gegenwart noch sehr amateurhaft. Der amerikanische Marathonläufer Thomas Hicks lief 1904 den olympischen Marathon in 3:28:53 Stunden und gewann damit Olympiagold. Zehn Meilen vor dem Zielen wollte sich Hicks kurz hinlegen und eine Pause machen. Seine Begleiter forderten ihn jedoch zum Weiterlaufen auf, da er mit einem Vorsprung von eineinhalb Minuten vor den anderen Läufern führte. Die Betreuer verabreichten ihm daher einen Mix aus Strychnin, einem Analeptikum und einem Eiklar. Einige Kilometern später wurde ihm noch einmal ein Mix aus Strychnin, Eiklar sowie Brandy gereicht (Hobermann, 2007, S. 387).

Zu jener Zeit wurden hauptsächlich Aufputzmittel zum Dopen eingesetzt. Die folgenden Mittel wurden dafür nach Boberski (2004, S. 148f.) verwendet: „Strychnin, Adrenalin, Hodenextrakte, Koffein, Kokain, Digitalis, Kampfer, Nikotin, Kolanin, Heroin, Morphin, Arsen, Phosphor, Kalzium, Alkohol...“.

Ab den 1920er Jahren kann von einem verbreiteten Doping gesprochen werden. In den 1930iger Jahren wurden beispielsweise Skifahrerinnen und Skifahrer mit Coramin und Digifolin versorgt und auch Hormonbehandlungen angewandt um die Menstruation zu verzögern (Vogl, 2008, S. 37f.).

In den 1960iger und 1970iger Jahren wurde der Einfluss von Amphetaminen im Sport offensichtlich. So starb beispielsweise der englische Radfahrer Tom Simpson 1967 bei der Tour de France an den Folgen der Einnahme von Methamphetamin. Neben Testosteron und Amphetamin fand auch die Verwendung von Heroin und Modafinil den Weg in den Sport. An den Folgen von Heroin starb beispielsweise der Läufer Dick Howard 1968. Der Wachmacher Modafinil wurde bei einigen amerikanischen Athletinnen und Athleten in den 2000er Jahren festgestellt.<sup>45</sup>

Somit waren in den folgenden Jahrzehnten Großteils Stimulantien und Amphetamine zum Aufputzen im Einsatz. Diese Mittel sollten das Einsetzen der Ermüdung hinauszögern und so die Leistungsfähigkeit sichern. Auch der späterer „Fast-Olympiasieger“ Dorando Pietri soll mit diesen Mitteln gedopt gewesen sein. Bis in die 1960iger Jahre gab es jedoch keine Liste mit verbotenen Substanzen und damit verbunden auch keine Kontrollen. Nach dem Aufkommen von Anabolika und EPO wurde zwar der Kampf gegen das Doping for-

---

<sup>45</sup> Hürter, T. (2012). Am Anfang war der Stierhoden. Höher, schneller, weiter – seit Jahrtausenden begleitet das Doping den Sport. Doch getestet werden die Athleten erst seit gut 40 Jahren. *ZEIT Wissen* (2012/4). Zugriff am 7. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/04/Dossier-Doping-Geschichte>

ciert, jedoch bestand weiterhin das Problem der Nachweisbarkeit (Boberski, 2004, S.149ff.).

Nach den Todesfällen kam es in den 1960iger Jahren zum Beginn der Anti-Doping-Maßnahmen. Die ersten gesetzlichen Regelungen im Kampf gegen Doping wurden 1965 in Belgien beschlossen und 1968 erstmals im Rahmen der Olympischen Spiele angewandt. Mit diesen gesetzlichen Regelungen wurden Stimulantien und Narkotika verboten. Obwohl erste Sportlerinnen und Sportler überführt werden konnten, muss festgehalten werden, dass die Analysemethoden noch nicht effektiv waren und die abschreckende Wirkung gering blieb. 1972 wurden bei den Olympischen Spielen Gaschromatografen und Massenspektrometer eingesetzt und damit die Testverfahren verbessert (Vogl, 2008, S. 39f.).

Körperliche Veränderungen durch das Doping wurden bis Ende der 1970iger Jahre nicht wahrgenommen. Durch die Einführung und Verwendung von Anabolika, Wachstumshormonen, Kortikoide und EPO veränderte sich der Aussehen der Athletinnen und Athleten. Dies führte in den 1990iger Jahren zwar zu Weltrekorden in den Langdistanzen, jedoch auch zu deutlicher Kritik. So merkte etwa der 5.000-m-Olympiasieger Dieter Baumann an, dass bei einigen Läuferinnen deutliche Merkmale von Vermännlichung durch Hormone feststellbar sind. Er forderte daher die IAAF auf „künftig Länder von Weltmeisterschaften und allen anderen internationalen Wettkämpfen ausschließen, die keine Trainingskontrollen zulassen. China steht da ganz vorne dran“ („Stuttgarter Zeitung“, 18.8.1993; zit. n. Singler & Treutlein, 2006, S. 68).

Die überragenden Weltrekorde von Wang Junxia über 3.000-, 5.000- und 10.000-Meter waren 1993 einfach nicht zu klären und sind es in der Gegenwart noch immer nicht. Ihr Trainer, Ma Junren, versuchte diese Leistungen folgendermaßen zu erklären: „Unsere Läuferinnen trinken Schildkrötenblut. Und sie essen die Wurzeln des Raupenpilzes“ (Sörös, 2008, S. 94). Zusätzlich wurde davon berichtet, dass die chinesischen Läuferinnen täglich einen Marathonlauf in der Höhenluft absolvieren. Auch diese Trainingsumfänge schienen unmöglich zu sein. Nach dem Olympiasieg 1996 in Atlanta wurde es jedoch ruhig um Wang Junxia (Sörös, 2008, S. 94f).

Dieser Manipulationsverdacht wurde auch vom Dopingexperten Werner Franke bezüglich der Leistungen der chinesischen Schwimmerinnen aufgestellt, indem er die chinesischen Schwimmerinnen von 1994 mit denen DDR-Schwimmerinnen verglich. Er meinte zur Verwendung von männlichen Hormonen:

„In China werden Menschenexperimente im großen Stil gemacht. Wenn man die Stimmen der chinesischen Schwimmerinnen hört, und sie mit denen der DDR-Schwimmerinnen aus den 70er Jahren vergleicht, dann waren die ostdeutschen Athletinnen Elfen gegen die Chinesinnen der 90er Jahre“ („Frankfurter Allgemeine Zeitung“, 10.9.1994; zit. n. Singler & Treutlein, 2006, S. 68).

#### *7.2.2.4 Doping im Langstreckenlauf*

##### *7.2.2.4.1 Doping im Langstreckenlauf nach 1950*

Es kann ein Wandel der bevorzugten Dopingmittel im Langstreckenlauf festgestellt werden. Wurden in den 1950iger und 1960iger Jahren hauptsächlich Stimulanzien zur Steigerung der Leistungsfähigkeit verwendet, änderte sich dies in den 1970iger Jahren mit dem Einsatz von Anabolika. Anabolika sollte die Regeneration verbessern und höhere Trainingsumfänge ermöglichen. Dies wurde durch Blutdoping weiter unterstützt. Ab 1994 kann eine zunehmende Leistungssteigerung festgestellt werden, was auf die EPO-Verwendung zurückzuführen ist (Singler & Treutlein, 2006, S. 71).

Dass Doping auch vor dem Marathon nicht Halt macht, zeigt dieses Zitat von Jon Brown im Rahmen des London Marathon 1999, der später beim olympischen Marathon 2000 vierter wurde: „Der Marathon ist verseucht vom Doping. Wir sind an einem Punkt angelangt, an dem Doping quasi als Teil des Sports akzeptiert wird“ (Boberski, 2004, S. 148).

Wird die Anzahl der positiven Dopingtests im Langstreckenlauf und Radsport miteinander verglichen, so kann ein deutliches Übergewicht im Radsport festgestellt werden. Diese Tatsache führte 2001 dazu, dass das Veranstaltungsteam rund um den LaSalle Bank Chicago Marathon in Zusammenarbeit mit der IAAF und der WADA, sowie den Marathons von Berlin, Boston, New York und London die Einführung von Blut-Tests für die Läuferinnen und Läufern forderten um einen fairen Wettkampf garantieren zu können. Die WADA wurde zusätzlich aufgefordert, unangekündigt und außerhalb der Wettkämpfe Blut-Tests durchzuführen. Dieses Vorgehen wird besonders dadurch gestärkt, da die Weltrekorde in den Langdistanzbewerben deutlich gesunken sind und trotzdem keine flächendeckenden Dopingstrukturen, wie diese beispielsweise bei Radrennen und Skilangläuferinnen und -läufern öffentlich wurden, aufgedeckt werden konnten. Trotzdem konnten einige Läuferinnen und Läufer positiv getestet werden. Joseph Rombaux wurde 1968 nach den

nationalen Marathonmeisterschaften für den Rest seines Lebens wegen Doping gesperrt. Auch die Läuferinnen und Läufer aus der DDR, darunter auch der zweimalige Marathon-Olympiasieger Waldemar Cierpinski, standen im ständigen Dopingverdacht. Der Finne Martti Vainio 1984 und der Südafrikaner Desmond Witbooi wurden positiv getestet. Decja Youngquist und Eddie Hellebuyck wurden 2004 auf EPO getestet. Mit Sun Yingjie findet sich auch eine erfolgreiche chinesische Läuferin unter den positiven Dopingtests. Ihr wurde der zweite Platz bei den „Chinese National Games“ aberkannt. Ihre Erfolge im Marathon und den damit verbundenen drei Siegen beim Beijing International Marathon in einer Zeit von 2:21:01 Stunden durfte sie jedoch, aufgrund dortiger negativer Dopingtests, behalten (Hobermann, 2007, S. 386ff.).

#### *7.2.2.4.2 Doping im Langstreckenlauf der Gegenwart am Beispiel Kenias*

2012 wurden die beiden kenianischen Marathonläuferinnen Rael Kiyara, die den Hamburg-Marathon mit Streckenrekord gewonnen hatte, mit anabolen Steroiden und die Zweite vom Boston-Marathon Jemimo Sumgong Jelagat mit dem Kortison-Präparat Prednisolon erwischt. Die beiden Fälle wurden weder vom IAAF, noch vom kenianischen Verband öffentlich gemacht. Trotz bestehender Dopingverdachtsmomente rund um das Laufwunderland Kenia ist es jedoch nach dem kanadischen IOC-Mitglied Richard Pound schwierig ausreichend Kontrollen in Kenia durchzuführen: „Es ist schwer, in Afrika Dopingkontrollen zu organisieren, gerade vom Ausland aus. Es gibt geschlossene Gesellschaften überall auf der Welt, und da ist es sehr schwer reinzukommen“.<sup>46</sup>

In den vergangenen Jahren sorgten mehrere Dopingfälle für Aufsehen in der Laufszene. So wurde die Kenianerin Rita Jeptoo, die in der Saison 2013/2014 den Jackpot der World Major Marathons (WMM) mit 500 000 Dollar knackte, des EPO-Dopings überführt. Bereits Jeptoos Trainingspartnerin Jemima Sumgong Jelagat wurde für zwei Jahre wegen Prednisolon gesperrt und auch der Kenianer Methiw Kisorio wurde des Dopings überführt. Diese Häufigkeit von kenianischen Dopingfällen sorgte auch international für Aufsehen und damit zur Infragestellung des „kenianischen Laufwunders“. Der Manager von Jeptoo, Dr. Frederico Rosa, verdächtigte aufgrund des Dopingtests einen lokalen Arzt, der die Mittel besorgt haben soll. Das Dopingproblem wird auch vom früheren Vorsitzenden der US-Antidopingagentur und Marathon-Olympiasieger Frank Shorter angesprochen. Er ist der

---

<sup>46</sup> ARD: Zwei kenianischen Marathonläuferinnen gedopt (2012). Zugriff am 2. Februar 2015 unter [http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-ard-zwei-kenianische-marathonlaeuerinnen-gedopt\\_aid\\_785640.html](http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-ard-zwei-kenianische-marathonlaeuerinnen-gedopt_aid_785640.html)

Meinung, dass es in Kenia keine ausreichenden Kontrollen und Doping-Analysen gibt und daher die Glaubwürdigkeit in Frage zu stellen sei. Auch der italienische Trainer Renato Canova, unter dem auch Jeptoo trainierte, ist der Meinung, dass in Kenia ein Dopingproblem besteht, da hier von 5.000 Athletinnen und Athleten zwar 95 % sauber wären, jedoch 5% oder 250 Personen gedopt seien (Steffny, 2014b, S. 14).

Auch der Athletenmanager Jos Hermens schreibt von einem Doping-Problem in Kenia:

„Einige Mediziner in Kenia bieten den Athleten Mittel an. Es gibt eine Reihe positiver Tests, aber der Verband unternimmt nichts, weil die Funktionäre fürchten, vom Ministerium gefeuert zu werden. Irgendwann wird es kippen. Wir brauchen mehr Trainingskontrollen. Ich hoffe, dass durch die Blutpässe mehr Betrüger auffliegen. Die Kenianer haben so viel Talent, die brauchen gar kein Doping“.<sup>47</sup>

Das Doping-Problem in Kenia ist jedoch bereits seit einigen Jahren bekannt. Besonders im Norden der Provinz Rift Valley wurden einige Fälle von positiven Tests publik. Der schwedischen Sportwissenschaftler und Dopingfahnder Bengt Saltin bestätigt diese Entwicklungen und konnte bereits Veränderungen bei den Läuferinnen und Läufern feststellen: „Wir haben von 2008 bis 2010 beobachtet, dass die Blutwerte der Kenianer bei Starts in Europa viel höher sind als in den Jahren davor. Es steht für mich daher außer Frage, dass es da irgendeine Form von Blutmanipulation gibt“.<sup>48</sup>

AK-Chef Isaiah Kiplagat kündigte für 2013 an, dass bei allen Meetings Dopingtests durchgeführt werden um die Zweifel auszuräumen. Das Problem, dass bisher keine Blutdopingkontrollen durchgeführt wurden, war auch dem IAAF bekannt. IAAF-Medizinchef Gabriel Dollé merkte dazu an: „Die notwendigen Voraussetzungen dafür konnten in Kenia bisher nicht geschaffen werden. Für Blutproben, deren Transport und Analyse gibt es strenge Vorgaben. Die sind dort nicht erfüllt“.<sup>49</sup>

2013 wurden weitere positive Dopingtests bekannt. Die Marathonläuferin Salome Jerono Biwott und der Marathonläufer Jynocel Basweti Onyancha wurden für zwei Jahre gesperrt. Dadurch werden auch die bisherigen Erklärungen für den Erfolg der kenianischen Läuferinnen und Läufer in Frage gestellt. 2009 wurde laut Anti-Doping-Sprecher Chris Butler

---

<sup>47</sup> Leoni, A. (2014). „Die Kenianer brauchen kein Doping“. Zugriff am 3. Februar 2015 unter [http://www.welt.de/print/die\\_welt/hamburg/article127570901/Die-Kenianer-brauchen-kein-Doping.html](http://www.welt.de/print/die_welt/hamburg/article127570901/Die-Kenianer-brauchen-kein-Doping.html)

<sup>48</sup> Leichtathletik: Kenia gesteht Dopingmissbrauch ein (2012). Zugriff am 2. Februar 2015 unter [http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-leichtathletik-kenia-gesteht-dopingmissbrauch-ein\\_aid\\_828136.html](http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-leichtathletik-kenia-gesteht-dopingmissbrauch-ein_aid_828136.html)

<sup>49</sup> Leichtathletik: Kenia gesteht Dopingmissbrauch ein (2012). Zugriff am 2. Februar 2015 unter [http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-leichtathletik-kenia-gesteht-dopingmissbrauch-ein\\_aid\\_828136.html](http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-leichtathletik-kenia-gesteht-dopingmissbrauch-ein_aid_828136.html)

keine einzige unangemeldete Blutkontrolle in Afrika vorgenommen. Dies führt Butler auf die fehlenden akkreditierten Doping-Labors und die Schwierigkeiten beim Transport mit Blutproben zurück. Wolfgang Konrad, Veranstalter des Wien-Marathons, bezeichnet diese Gründe als „Lachhaft“, da die Probleme bereits jahrelang bekannt waren. „Bei einem guten Teil der afrikanischen Spitzenläufer wusste man, dass etwas nicht stimmt. Aber sie wurden im Training nie kontrolliert“. Obwohl Wien bisher keinen Dopingfall zu beklagen hatte, kann sich Konrad einige Leistungssprünge nicht anders erklären. Die IAAF reagierte auf die Vorwürfe und nahm 2012 75 kenianische Läuferinnen und Läufer in den 541 Athletinnen und Athleten großen Testpool auf.<sup>50</sup>

Für Aufsehen sorgte auch die Dokumentation von der ARD, die vom Dopingexperten Hajo Seppelt gestaltet wurde. In dieser gab der Läufer Mathew Kipkoech Kisorio zu Dopingmittel verwendet zu haben. Kisorio behauptete, dass er von einem kenianischen Arzt zum Doping angestiftet wurde und ihm unerlaubte Mittel verabreicht und Tabletten gegeben hatte. Schlussendlich wurde er positiv auf ein Steroid getestet. Kisorio erzählte von einem Ärztesystem, nachdem sich Ärzte dort niederlassen, wo Trainingscamps im Hochland beheimatet sind um so Profit zu machen. Seppelt spricht von Doping mit Steroiden, EPO-Injektionen, aber „auch von Mitteln, die die Psyche stimulieren“. Auch er sieht das Problem der fehlenden finanziellen Mittel und dem damit verbundenen Fehlen von Blutkontrollen in Kenia.<sup>51</sup> Seppelt führt die Erfolge Kenias und die niedrigen Zahlen von positiv getesteten Läuferinnen und Läufer auf folgende Gründe zurück:

„Alle bisherigen Dopingfälle bei Olympia sind auf vorolympische Tests zurückzuführen, also auf Kontrollen außerhalb des unmittelbaren olympischen Wettkampfs. Aber das ist nichts Besonderes. Bei den Wettkampf-Kontrollen fallen nur die Allerdümmsten auf, weil die Mittel bis dahin abgebaut sind. ... Überdies kann keiner mehr behaupten, dass dieses Laufwunder à la Ostafrika nur auf Hochland, gutes Essen und die Laufkultur zurückzuführen ist. Das spielt auch eine große Rolle. Aber man muss sicher feststellen, dass unerlaubte Substanzen auch einen Anteil daran haben“.<sup>52</sup>

Stefan Matschiner, früherer Sportmanager und durch den Dopingfall Bernhard Kohl bekannt, gab zu, selbst Kontakt mit Läuferinnen und Läufern aus Kenia gehabt zu haben. „Ich musste nicht aktiv auf sie zugehen, manche kamen ganz offen auf mich zu und fragten, ob ich nicht „special vitamins“ für sie besorgen könnte“. Zusätzlich gab Matschiner

---

<sup>50</sup> Bauer, P. & Neumann, F. (2013). Das bröckelnde Laufwunder aus Kenia. Zugriff am 1. Februar 2015 unter <http://derstandard.at/1363705779239/Das-broeckelnde-Laufwunder-aus-Kenia>

<sup>51</sup> Topläufer aus Kenia gesteht in der ARD Doping (2012). Zugriff am 3. Februar 2015 unter <http://ard.ndr.de/london2012/alle Meldungen/kenia167.html>

<sup>52</sup> Topläufer aus Kenia gesteht in der ARD Doping (2012). Zugriff am 3. Februar 2015 unter <http://ard.ndr.de/london2012/alle Meldungen/kenia167.html>

an, dass die Verwendung von Doping in Kenia weit verbreitet ist. „Es hat sich offenbar bis ins letzte Dorf herumgesprochen, mit welchen Methoden man in Europa arbeitet, um aus Hoffnungs- echte Leistungsträger zu machen“. Da bisher kaum Blutproben entnommen und Blutprofile angelegt wurden, blieb das Kontrollsystem rückständig. Zusätzlich wurden die Trainingskontrollen nur sehr unregelmäßig durchgeführt. Auf den vom IAAF veröffentlichten Testprotokoll für 2010 fehlen beispielsweise die beiden Topläufer Kipsang und Mutai.<sup>53</sup>

Wolfgang Konrad hinterfragt auch die Sinnhaftigkeit der Dopingtests im Rahmen der Laufveranstaltungen:

„Dopingtests nach dem Marathon sind sowieso reine Alibi-Geschichten. Es wäre schon sinnvoller, drei Tage vorher im Hotel zu testen. Kein Athlet, der weiß, dass er überführt werden könnte, läuft am Heldenplatz ins Ziel. Und wenn er bei der Oper aussteigt, kann ihm nichts mehr passieren“.<sup>54</sup>

Da in den vergangenen beiden Jahren mehr als 30 Läuferinnen und Läufer aus Kenia positiv getestet wurden, wird nun ein besseres Kontrollsystem eingeführt. Der Chef der „Athletics Kenya (AK), Kiplagat fordert eine bessere Unterstützung der neugegründeten Anti-Doping-Agentur des Landes (ADAK) durch seinen Verband. Gleichzeitig fordert Kiplagat eine verbesserte Aufklärung. „Die Doping-Probleme sind genauso schlimm wie Aids ... Wir werden ein Bildungsprogramm starten, wie wir es damals gemacht haben, als Aids erstmals erkannt wurde“.<sup>55</sup>

Frederica Rosa, Rita Jeptoos Agent, gab in einem Interview mit „running.competitor.com“ Einblicke in das Laufsystem in Kenia. Jeptoo, die einen positiven EPO-Test ablegte, war bereits seit einigen Jahren eine Sportlerin von Rosa und dessen Trainer Claudio Berardelli. Nach den Aussagen von Rosa gab Jeptoo nach dem positiven Dopingbefund zu, einen Arzt aufgesucht zu haben, weil sie dachte, dass sie an Malaria leide. Dies teilte sie jedoch ihrem Agenten nicht mit, obwohl dieser normalerweise seine Athletinnen und Athleten nur von einem Arzt betreuen lässt. Jeptoo führte den positiven Test demnach auf eine Injektion

---

<sup>53</sup> Hellmann, F. (2014). Marathon mit zweifelhaften Rekorden. Zugriff am 4. Februar 2015 unter <http://www.fr-online.de/marathon/doping-marathon-mit-zweifelhaften-rekorden,1473466,11115160.html>

<sup>54</sup> Krutzler, D. & Neumann, F. (2013). „Das ist die Riesengefahr, die in Wien steckt“. Zugriff am 2. Februar 2015 unter <http://derstandard.at/1363707105922/Das-ist-die-Riesengefahr-die-in-Wien-steckt>

<sup>55</sup> Leichtathletik-Boss klagt: „Doping-Probleme in Kenia genauso schlimm wie Aids“ (2015). Zugriff am 3. Februar 2015 unter [http://www.focus.de/sport/mehrsport/allgemein-doping-kenias-leichtathletik-boss-vergleicht-doping-problem-mit-aids\\_id\\_4393719.html](http://www.focus.de/sport/mehrsport/allgemein-doping-kenias-leichtathletik-boss-vergleicht-doping-problem-mit-aids_id_4393719.html)

während des Arztbesuches zurück. Anschließend gab Rosa zu, dass in Kenia ein großes Dopingproblem bestehe und diese Entwicklung feststellbar sei.<sup>56</sup>

Auf die Frage wie lange bereits in Kenia gedopt werde gab Rosa Folgendes an:

„Five, six, seven years maximum. That’s completely changed our mentality. When I used to work back in the late 90s, early 2000s, it was really difficult to convince an athlete to take even a tablet for fever or bring [them] to a hospital. It was a completely different mentality. Right now it’s completely changed because a situation like races in China where there is no doping, \$40,000 for winning, athletes will go“.<sup>57</sup>

Auch Rosa sieht den Schlüssel für faire Wettkämpfe in einem konsequenteren Testen und vermehrten Blut-Tests.<sup>58</sup>

Besonders die ungewöhnliche Leistungsentwicklung bei Rita Jeptoo zeigt Unstimmigkeiten. Jeptoo lief 2005 den Marathon in Helsinki in 2:24:22 Stunden. 2006 gewann Jeptoo den Boston Marathon in neuer persönlicher Bestzeit (2:23:38 Stunden). 2009 und 2010 bestritt sie aufgrund einer Schwangerschaft keine Wettkämpfe. 2011 mit 30 Jahren stieg sie wieder ein und konnte mit 2:25:44 Stunden schnell wieder an ihre früheren Zeiten anschließen. Zu dieser Zeit schloss sie sich der Gruppe Rosa „Rosa Associati“ an. 2012 kam es zu einer Leistungsexplosion und dies obwohl sie nun bereits seit zehn Jahren als Marathonläuferin aktiv war. 2012 lief sie den Marathon in Chicago in 2:22:04 Stunden und 2013 denselben Lauf in 2:19:57 Stunden. 2014 kam es zu einer weiteren Steigerung und sie lief den Chicago Marathon in 2:18:57 (Steffny, 2014b, S. 14f.).

Steffny (2014b, S. 15) führt diese Steigerung auf die Verwendung von EPO zurück:

„so dürfte sich die Annahme, dass EPO einen Vorteil von 3 min bringt, bestätigen. Möglicherweise ist der Vorteil bei Frauen noch größer. US-Experten schätzen den EPO-Vorteil über 10.000 m auf 40 sec ein, was den 3 EPO-Minuten über 42,2 km entspräche. Die Erholungsfähigkeit ist so groß, dass die zweite Hälfte fast so schnell gelaufen werden kann wie einmal solo 21,1 km oder auf der Bahn 5.000 m“.

Auch der Dopingexperte Dr. Schöffel geht von Doping auf allen Langdistanzen aus. Er sieht dabei den Trend zu immer schnelleren Marathonzeiten und gleichzeitiger Stagnation in den 5.000- und 10.000-m-Läufen dadurch bedingt, dass bestimmte „Substanzen, die hochwirkungsvoll sind und damals nicht nachweisbar waren, sind heute Nachweisverfahren zugänglich und können nicht mehr missbraucht werden“. Auch er bezeichnet die selte-

---

<sup>56</sup> Fraiolo, M. (2014). Straight Dope: Exclusive Interview With Jeptoo’s Agent Federico Rosa. Zugriff am 4. Februar 2015 unter [http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoos-agent-federico-rosa\\_117410](http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoos-agent-federico-rosa_117410)

<sup>57</sup> Fraiolo, M. (2014). Straight Dope: Exclusive Interview With Jeptoo’s Agent Federico Rosa. Zugriff am 4. Februar 2015 unter [http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoos-agent-federico-rosa\\_117410](http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoos-agent-federico-rosa_117410)

<sup>58</sup> Fraiolo, M. (2014). Straight Dope: Exclusive Interview With Jeptoo’s Agent Federico Rosa. Zugriff am 4. Februar 2015 unter [http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoos-agent-federico-rosa\\_117410](http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoos-agent-federico-rosa_117410)

nen Testungen als großes Problem. Besonders da die Dopingmittel im Training verwendet und rechtzeitig vor den Wettkämpfen abgesetzt werden können, ohne die Leistungsfähigkeit zu verringern (Zybon, 2014, S. 16).

#### *7.2.2.4.3 Doping im Hobbysportbereich*

Dass Doping jedoch nicht nur ein Problem des Spitzensports ist, konnte bereits in mehreren Untersuchungen festgestellt werden. Hans Holdhaus ist folgender Meinung: „Würde man bei einem Marathon jeden kontrollieren, glaube ich, dass etwa ein Drittel Substanzen im Körper hat, die nicht hineingehören, wobei die Leute selbst oft gar nicht wissen, was sie geschluckt haben“ (zit. n. Boberski, 2004, S. 154). Holdhaus sieht das Problem darin, dass die Hobbysportlerinnen und –sportler bei den Veranstaltungen nicht kontrolliert werden und dadurch von bekannten Sportlerinnen und Sportlern mit falschen Ratschlägen beraten werden bzw. durch den Einsatz von Schmerzmitteln Symptome bekämpfen möchten. Er ist aber auch der Meinung, dass die Sportlerinnen und Sportler nicht bewusst dopen, wobei Untersuchungen bei Hobby-Radrennen ergeben haben „dass die Leute ganze Drogen-Cocktails im Körper hatten, sie waren lebendige Apotheken“ (Boberski, 2004, S. 154).

Die Aussagen werden von diversen Berichten unterstützt, wobei auch festgehalten werden muss, dass für Hobbysportlerinnen und –sportler die Einnahme von leistungssteigernden Substanzen nicht verboten ist. Bei einer im belgischen Flandern, im Rahmen eines Hobby-radrennens durchgeführten Untersuchung, konnte gezeigt werden, dass 10 bis 15 % der Sportlerinnen und Sportler gedopt waren. Besonders Amphetamine und anabole Steroide wurden häufig positiv getestet. Auch die Universität Lübeck konnte den Einsatz von Dopingmitteln unter deutschen Hobbysportlerinnen und –sportlern ermitteln und beziffert die Zahl der konsumierenden Personen auf rund 200.000 in Deutschland.<sup>59</sup>

#### *7.2.2.4.4 Ablauf von Dopingkontrollen*

In Österreich, aber auch in vielen anderen Ländern ist die jeweilige Nationale-Anti-Doping-Agentur (kurz: NADA) für die Dopingkontrollen zuständig. Die NADA Austria ist für den Leistungs- und Spitzensport in Österreich verantwortlich. Die Dopingkontrollen können jedoch von der NADA, der WADA oder den jeweiligen Internationalen Fachverbänden organisiert werden. Bei den Kontrollen wird prinzipiell zwischen Out-of-Competition und In-Competition Kontrollen unterschieden. Bei den Out-of-Competition

---

<sup>59</sup> Schwaiger, R. (2009) Dopingmittel bei Hobbysportlern: Kaum Kontrollen und keine Sanktionen. Zugriff am 5. Februar 2015 unter <http://www.profil.at/home/dopingmittel-hobbysportlern-kaum-kontrollen-sanktionen-239776>

Kontrollen werden die Sportlerinnen und Sportler nach den Zeitpunkten, ausgewählt in denen das Doping am wahrscheinlichsten ist („intelligent testing“). Bei den In-Competition Kontrollen werden die Kontrollen im Rahmen der Wettkämpfe organisiert. Bei den Zielkontrollen können die Sportlerinnen und Sportler zu jeder Tages- und Nachtzeit kontrolliert werden. Um möglichst alle Substanzen abdecken zu können wird neben Urin auch Blut abgenommen und kontrolliert. Diese Proben können 8 Jahre lang aufbewahrt werden um neu entwickelte Analysemöglichkeiten rückwirkend verwenden zu können. Zusätzlich sollen durch die Erstellung von Langzeit-Blutprofilen Schwankungen bei den Parametern festgestellt werden. Da die Sportlerinnen und Sportler ihren Aufenthaltsort bekannt geben müssen, können die Dopingkontrollen jederzeit und ohne Vorankündigung durchgeführt werden. Bei der anschließenden Dopingkontrolle werden sowohl Urin als auch Blut abgenommen. Die Blutabnahme erfolgt in zwei Röhrchen um eine A- und B-Probe gewährleisten zu können. Bei der Urinabgabe wird der Urin auf zwei Proben aufgeteilt. 2/3 der Menge (mindestens 60 ml) werden dabei in die A-Probe gefüllt. 1/3 der Menge (mindestens 30 ml) werden in die B-Probe gefüllt. Zusätzlich wird die Dichte (pH-Wert) kontrolliert. Ist der Urin zu dünnflüssig, muss eine weitere Probe abgegeben werden. Anschließend müssen die Athleten und Athletinnen die Proben versiegeln und das Dopingkontrollformular ausfüllen. Die anschließende Analyse erfolgt in einem der weltweit 35 WADA-akkreditierten Labors. In Österreich befindet sich dieses in Seibersdorf. Diese Labors müssen mindestens 1.500 Proben im Jahr analysieren. Zusätzlich müssen einmal im Monat Kontrollproben der WADA und mehrmals im Jahr Kontrollproben ohne Vorankündigung absolviert werden. Diese Testungen werden durch ein Punktesystem bewertet. Bei einem positiven Dopingbefund (A-Probe) wird die betroffene Person informiert und es erfolgt eine automatische Suspendierung. Anschließend kann die betroffene Person die Öffnung der B-Probe beantragen, bei der die Person auch anwesend sein darf. Wird die B-Probe nicht beauftragt, wird das Ergebnis der A-Probe bestätigt. Anschließend kommt es zur Verhandlung und einer Entscheidung der Rechtskommission der NADA Austria. Gegen diese Entscheidung kann bei einer Unabhängigen Schiedskommission, aber auch vor dem CAS, berufen werden. Zusätzlich besteht in Österreich die Möglichkeit der zivilrechtlichen Verfolgung.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> NADA (2012). Dopingkontrollen. Zugriff am 5. Februar 2015 unter [http://www.bleibsauber.nada.at/de/menu\\_main/wie-wird-gegen-doping-vorgegangen/dopingkontrollen](http://www.bleibsauber.nada.at/de/menu_main/wie-wird-gegen-doping-vorgegangen/dopingkontrollen)

### **7.2.3 Die Herkunft der Spitzenläuferinnen und –läufer im Wandel und das afrikanische Laufwunder**

Marc et al. (2013, 524ff.) sehen mehrere Gründe die eine Leistungssteigerung beim Marathonlauf herbeigeführt haben. Sie untersuchten dabei die jährlich 100 schnellsten Laufzeiten für die Marathondistanz bei den Männern zwischen Jänner 1990 und Dezember 2011 sowie bei den Frauen von Jänner 1996 bis Dezember 2011. Bei der Herkunft wurde in die Kategorien Afrika, Asien, Europa, Nordamerika, Südamerika und Ozeanien unterteilt. Dabei konnten Veränderungen in der Herkunft der schnellsten Läuferinnen und Läufer festgestellt werden. So betrug der Anteil der afrikanischen Männer seit 1990 55%. Davon stammten 83% der Läufer aus Kenia oder Äthiopien. Nur 24% kamen aus Europa und 15% aus Asien. Jedoch muss festgehalten werden, dass sich der Anteil der afrikanischen Läufer seit 1996 sehr stark erhöht hat und 2011 bei 94% der schnellsten 100-Läufer lag. Bei den Frauen erhöhte sich der Anteil der afrikanischen Läuferinnen von 6% im Jahr 1996 auf 52% im Jahr 2011. Beim durchschnittlichen Anteil beträgt der Anteil der afrikanischen Läuferinnen 24%. Hier nehmen die Europäerinnen mit 39% und die Asiatinnen mit 30% noch die Führungsrollen ein.

Lilge (2014b, S. 29) führt die anthropometrischen Voraussetzungen (Wadenmuskulatur, Beinlängen und BMI) als wichtige Voraussetzungen für den Erfolg der Läuferinnen und Läufer aus Äthiopien und Kenia an. Die Gruppe der erfolgreichen Läuferinnen und Läufer aus Kenia lässt sich dabei auf ein bestimmtes Gebiet in Kenia, rund um die Laufhochburg Iten (2400 m Seehöhe) und die Stadt Eldoret begrenzen. Es konnte, wie bereits festgehalten wurde, ein Zusammenhang zwischen dem Wadenumfang und der Laufleistung festgestellt werden, da der Unterschenkel „zu den „rotierenden Elementen“ gehört und diese geringe Schwungmasse viel leichter beschleunigt werden kann.“ Auch das schmale Becken bei den Männern und die damit verbundene Gewichtersparnis wirken sich auf das Körpergewicht und die Laufleistung aus.

Neben diesen Kriterien nennt Lilge (2014b, S. 29ff.) auch die Höhenlage von 2.400 m als optimales Trainingsumfeld. Besonders die Tatsache, dass ostafrikanischen Läuferinnen und Läufer seit vielen Generationen an den deutlich niedrigeren Sauerstoffpartialdruck gewöhnt sind, begünstigt den Erfolg. Gegen diesen kenianischen Vorteil spricht jedoch die Tatsache, dass Läuferinnen und Läufer aus anderen Regionen der Welt mit ähnlichen Bedingungen, wie beispielsweise Südamerika und dem tibetanischen Hochland auch erfolgreich sein müssten. Aber auch das Klima mit keinen ausgeprägten Jahreszeiten und Tem-

peraturen zwischen 10° und 25° C ermöglichen ein ganzjähriges Training. Die Trainingseinheiten absolvieren die Läuferinnen und Läufer auf Naturwegen und verringern dadurch die Verletzungsanfälligkeit. In der Nähe von Iten gibt es nur eine alte Natur-Laufbahn und eine moderne Laufbahn, die von den Organisatoren des London-Marathons finanziert wurde und die nur für wenige Spitzenläuferinnen und –läufer reserviert ist. Auch das Klischee, dass afrikanischer Läuferinnen und Läufer deshalb so gut sind, da sie einen langen Schulweg zu absolvieren haben, kann zum Teil bestätigt werden. Gleichzeitig muss festgehalten werden, dass die Bewegung im Allgemeinen eine große Rolle in Kenia spielt. Das Training wird zu einem Großteil in Gruppen von bis zu 200 Personen absolviert unter denen sich auch Weltmeisterinnen und Weltmeister, sowie Olympiasiegerinnen und Olympiasieger befinden. Die Ernährung besteht zu einem Großteil aus einem Maisbrei, „Ugali“ genannt, sowie viel Gemüse und Obst aus der Region. Fleisch wird aus Kostengründen nur vereinzelt gegessen. Zusätzlich werden stark gesüßter Tee und Milch für die optimale Ernährung herangezogen.

Der Olympiasieg von Abebe Bikila aus Äthiopien wird von vielen Menschen als der Beginn für die Dominanz afrikanischer Läuferinnen und Läufer gesehen. Dabei muss festgehalten werden, dass afrikanische Läuferinnen und Läufer bereits davor Aufmerksamkeit erlangten. So belegten 1904 zwei südafrikanische Läufer beim olympischen Marathon die Plätze 9 und 12. Neben südafrikanischen machten auch algerische und marokkanische Läufer auf sich aufmerksam. Die beiden dominierenden Nationen sind jedoch weiterhin Kenia und Äthiopien. Durch bekannte Beispiele wie den Äthiopier Addias Abeba, der in den 1990iger Jahren die 10-km-Straßenlauf-Weltbestzeit aufstellte und damit 500.000 Dollar verdiente, die in Äthiopien jedoch etwa 45 Millionen Mark an Kaufkraft darstellten, wurde Laufen als Möglichkeit betrachtet ein besseres Leben führen zu können. Durch diese Beispiele wurden auch Mangerinnen und Manager angezogen. So veranstaltet etwa die von Nike gesponserte Trainingsgruppe um den berühmten Dr. Gabriele Rosa Sichtungswettbewerbe um eine größtmögliche Anzahl an Talenten zu finden. In Schulen und Trainingsgruppen trainieren die Läuferinnen und Läufer anschließend das ganze Jahr und Streben nach Ruhm und Geld. Neben dem Streben nach Berühmtheit nimmt der finanzielle Aspekt den größten Stellenwert ein. Zusätzlich sind die geringen Freizeitmöglichkeiten, die sozialen Verpflichtungen gegenüber den Familien, die Unterstützungen durch die Schulleitungen, sowie das optimale Klima und die Höhenlage, die eine Art Höhentrainingslager darstellt, perfekte Voraussetzungen für den sportlichen Erfolg beim Laufen. Gleichzeitig muss

festgehalten werden, dass durch die schlechte Ausrüstung, die geringe medizinische Betreuung, die geringe finanzielle Unterstützung und die strenge Talentselektion sportliche Erfolge nur von wenigen Läuferinnen und Läufer erreicht werden können (Steffny, 2006, S. 13ff.).

Der niederländische Athletenmanager Jos Hermens betreut über 150 Athletinnen und Athleten und sieht neben der Talentselektion und -entwicklung, sowie der Höhenlage und der gesunden Ernährung das Geld als treibende Kraft für afrikanische Erfolge. Zusätzlich merkt Hermens auch Befürchtungen an: „meine größte Sorge ist, dass McDonald’s irgendwann eine Filiale in der äthiopischen Hauptstadt Addis Abeba eröffnet“. Das Streben nach Geld beurteilt Hermens folgendermaßen: „Das Geld ist eine Riesenmotivation. 10.000 Euro mögen für einen Deutschen nicht so viel sein. Für einen Afrikaner schon.“ Zieht man jedoch einen Vergleich zwischen Deutschland und Äthiopien so führt Hermens aus: „Unsere Liebe für das Laufen ist sicher stärker ausgeprägt als die der Äthiopier. Würde man Kenenisa Bekele fünf Millionen Dollar geben, würde er vermutlich sofort aufhören....Viele Menschen in Afrika haben keine Alternative zu Laufen. Tausende versuchen es, die Besten schaffen es.“<sup>61</sup>

#### ***7.2.4 Morphologische und anthropometrische Veränderungen im Leistungssport***

Marc et al. (2013, S. 528) konnten zeigen, dass es zu Körpergewichts-Veränderungen bei den Top-100 Läufern gekommen ist. Zwischen 1990 und 2011 variierten bei den Männern die Körpergröße zwischen 156 und 190 cm und das Gewicht zwischen 45 bis 78 kg. Auch der Body-Mass-Index wies mit 15,78 bis 23,05 kg/m<sup>2</sup> eine große Breite auf. Ein Trend kann dabei jedoch festgestellt werden:

„The mean body mass for men decreased significantly from 59,6 ± 2,30 kg in 1990 to 56,2 ± 1,10 kg in 2011 (P < 0,01). The mean BMI also decreased significantly from 19,83 ± 1,70 kg/ m<sup>2</sup> in 1990 to 19,42 ± 1,30 kg/ m<sup>2</sup> in 2011.“  
(Marc et al., 2013, S. 528).

Marc et al. (2013, 529 ff.) weisen jedoch darauf hin, dass eine maximale Geschwindigkeit vom BMI abhängt und dementsprechend der optimale BMI für Männer bei 19,8 kg/m<sup>2</sup> und für Frauen bei 18,2 kg/m<sup>2</sup> liegt.

Gleichzeitig muss auch auf die Veränderungen auf dem Materialsektor hingewiesen werden. Besonders bei den Laufschuhen stellt die Gewichtsersparnis einen bedeutenden Faktor dar. Untersuchungen auf dem Laufband konnten zeigen, dass schwere Schuhe zu einem

---

<sup>61</sup> Leoni, A. (2014). „Die Kenianer brauchen kein Doping“. Zugriff am 3. Februar 2015 unter [http://www.welt.de/print/die\\_welt/hamburg/article127570901/Die-Kenianer-brauchen-kein-Doping.html](http://www.welt.de/print/die_welt/hamburg/article127570901/Die-Kenianer-brauchen-kein-Doping.html)

höheren Energieverbrauch führen. Pro 28,35 g konnte eine Energieersparnis von 0,28 % festgestellt werden. Dies kann über die Marathondistanz zu einer Leistungsverbesserung von einigen Minuten führen (Williams, 1990, S. 184).

Gleichzeitig muss jedoch auch darauf hingewiesen werden, dass beim Marathon robustere Schuhe als bei Mittelstreckenläufen eingesetzt werden um ausreichend Stabilität und Komfort gewährleisten zu können. Auch die diversen Dämpfungssysteme und Schuhsohlentypen stehen in ständigen Entwicklungen.

### 7.2.5 Rennstrategien für schnellstmögliche Marathonleistungen

In einer Studie von Angus (2014, S. 32ff.) wurden die beiden Weltrekorde von Haile Gebrselassie von 2008 (2:03:59 Stunden) (Run 1) und der von Patrick Makau Musyoki (2:03:38) (Run 2) aus dem Jahre 2011 verglichen. Angus wollte dabei den Einfluss der Rennstrategie auf die Laufleistung untersuchen. Dafür wurde festgehalten, dass eine optimale Rennstrategie und somit eine schnellstmögliche Zeit, eine konstant schnelle Kilometerschnittgeschwindigkeit erfordert. Zusätzlich muss die Laufstrecke minimale Höhenunterschiede und kaum Gegenwindstrecken aufweisen.

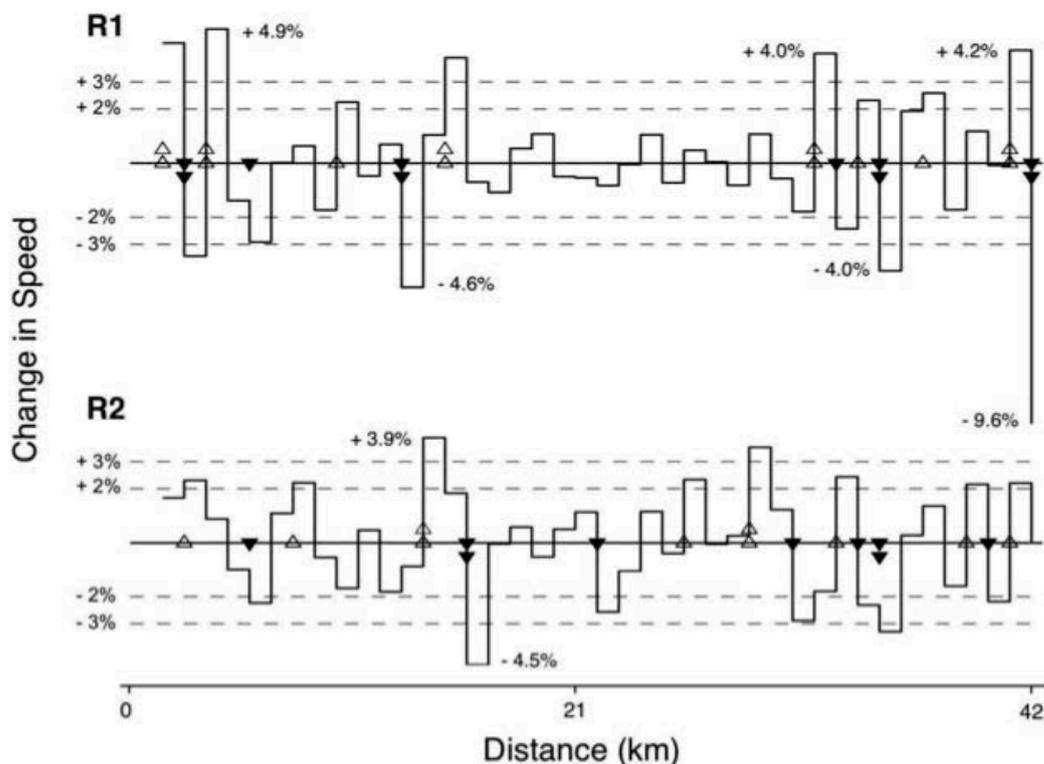


Abb. 30: Veränderungen der Geschwindigkeiten nach Kilometer zwischen Run 1 und Run 2 im Vergleich (Angus, 2014, S. 35).

Wie anhand der oberen Graphik gezeigt werden kann, gab es bei beiden Läufern eine Vielzahl an Tempoverschärfungen und –beruhigungen. Diese Tempoveränderungen bewirken jedoch große körperliche Belastungen.

Um dies zu verdeutlichen führt Angus (2014, S. 34) folgenden Vergleich an:

“To put these numbers into perspective, a 2% and 3% increase in running speed by R2 equates to an improvement in pace of 3,5 and 5,3 seconds per kilometre respectively. Since Runner 2’s world-record was an improvement of just 0,5 s per kilometre (on average) on Runner 1’s previous world-record, 2% and 3% variations are indeed substantial at this WR level”.

Somit hält Angus (2014, S. 37f.) fest, dass bei beiden Läufen, bedingt durch die Tempovariationen, schnellere Zeiten verhindert wurden. Als Erklärungen dafür werden nicht nur der Wind und die Streckenführung, sondern auch das taktische Verhalten während des Laufes angeführt. Da beide Weltrekordzeiten in einem Wettkampf gelaufen wurden und durch die Tempoveränderungen die anderen Läufer abgeschüttelt werden sollten, kann dies auch als möglicher Grund für die Tempovariation angeführt werden. Daher wird die Schlussfolgerung gezogen, dass eine optimale Laufzeit für den Marathonlauf nur dann stattfinden kann, wenn die Rennstrategie von einem Team, dementsprechend dem schnellsten Läufer und den weiteren Pacemakern, optimal umgesetzt wird. Dies war bei diesen beiden Weltrekordzeiten nicht der Fall.

Beim Weltrekord von Dennis Kimetto (2:02:57 Stunden) kann eine konstantere Geschwindigkeit beobachtet werden.

„Das waren die Zwischenzeiten auf dem Weg zum insgesamt siebten Männerweltrekord in Berlin: 5 km 15:42, 10 km 29:24, 15 km 44:10, 20 km 58,35, HM 61:45 min, 25 km 1:13:08 h, 30 km 1:27:38, 35 km 1:41:47, 40 km 1:56:29 h. Von 30 auf 35 km wurden 14:09 min erzielt, von 35 auf 40 14:14:42“ (Steffny, 2014, S. 10).

Von einem wie in den vorherigen Ausführungen beschriebenen Rennen mit einer konstanten Geschwindigkeit kann zwar nicht die Rede sein, jedoch kann festgehalten werden, dass die Geschwindigkeit ab Kilometer 15 immer weiter gesteigert. Werden die 10-km Zeiten verglichen so zeigt sich, dass diese bis Kilometer 40 jeweils gesteigert wurden. Besonders diese Steigerung führte schlussendlich zum Weltrekord.

Dennis Kimetto äußerte sich nach dem Lauf auf die Frage, wann der Marathon erstmals unter zwei Stunden gelaufen werden kann und antwortete mit „I expect to run two hours!“ Kimettos Manager Gerard Van de Veen gab zusätzlich an, dass Kimetto im letzten Jahr 10 bis 15 Dopingtests absolviert hatte (Steffny, 2014, S. 9)

Der Vorteil von Pacemakerinnen und Pacemakern, die für die eigentlichen Siegläuferinnen und -läufer das Renntempo bis zu einem zuvor besprochenen Zeitpunkt gestalten, besteht nach Williams (1990, S. 176f.) darin, dass beim Straßenlauf sechs bis sieben % der Energiekosten für die Überwindung des Luftwiderstandes eingesetzt werden müssen. Bei Gegenwind steigt dieser prozentuelle Anteil noch deutlich an. Somit kann in Gruppen der Luftwiderstand deutlich reduziert werden und Energiereserven für die letzten Kilometer aufgespart werden. Dieser Vorteil wird von Williams (1990, S. 177) folgendermaßen zusammengefasst: „Der führende Radfahrer bzw. Läufer nutzt seine aerobe Kapazität möglicherweise zu 80 Prozent aus, während der sich im Windschatten bewegende Sportler seine aerobe Kapazität vielleicht nur zu 70 Prozent oder zu einem noch geringeren Prozentsatz ausnutzt“.

Frick (2004, S. 36) konnte zusätzlich feststellen, dass die Höhe der Preisgelder und auch deren Verteilung einen Einfluss auf die spätere Laufleistung haben. So konnte analysiert werden:

„dass besser dotierte Rennen schneller sind, dass höhere Bonusanteile eine bessere Performance induzieren und dass eine „Nivellierung“ der Preisgeldstruktur der Qualität des Rennens abträglich ist. Ähnliches gilt auch für den „Spannungsgrad“, d.h. für die zeitlichen Rückstände: Bei höher dotierten Rennen sind die Abstände zwischen den Läufern in den Preisgeldrängen tendenziell geringer, bei einer „gleichmäßigeren“ Verteilung der Preisgelder nehmen diese zu.

Dies führt dazu, dass Veranstaltungsorganisationsteams und die Athleteninnen und Athleten zum Teil identische aber auch widersprüchliche Ziele verfolgen. Für die Veranstaltungsteams ist eine Maximierung der Reputation zu verfolgen, die jedoch nur durch schnelle Rennen gewährleistet wird. Dadurch können in der Folge Sponsoren und Medien als Interessentinnen und Interessenten, aber auch Hobbyläuferinnen und -läufer für die Laufveranstaltungen gewonnen werden. Die Läuferinnen und Läufer „werden, bei gegebener Leistungsbereitschaft ihrer Konkurrenten, den eigenen Einsatz so dosieren, dass der Grenznutzen einer Erhöhung der Leistungsbereitschaft gleich den Grenzkosten ist“ (Frick, 2004, S. 37).

Dies führt jedoch auch dazu, dass die Läuferinnen und Läufer bei schlechter Tagesform oder einer kleinen Verletzung den Wettkampf oft frühzeitig beenden, da eine Absolvierung der gesamten Strecke mit geringen Erfolgsaussichten auch die Erfolgsaussichten bei späteren Laufveranstaltungen verringern und damit ein weiterer Verdienstentgang drohen würde. Die von den Laufveranstaltungen bezahlten Antrittsgelder führen jedoch nicht zu ei-

nem Ausnutzen des Systems, da schlechte Platzierungen oder Aufgaben den späteren Marktwert und damit die Antrittsgelder beeinflussen würden. Für die schnellsten Läuferinnen und Läufer wird durch das Einrichten von Boni-Systemen die Wahrscheinlichkeit auf schnelle Zeiten erhöht. Diese können sowohl für Streckenrekorde, Weltjahresbestzeiten, Weltrekorde aber auch für das Unterbieten von verschiedenen Endzeiten vergeben werden (Frick, 2004, S. 36ff.).

Auch die Tempomacherinnen und Tempomacher müssen von den Veranstalterteams bezahlt werden. Dafür werden 3.000 bis 10.000 Euro pro Person bezahlt um schnellstmögliche Rennen gewährleisten zu können. Dies sind jedoch kleine Summen im Vergleich zu den Spitzenverdiensten im Marathonsport. So verdiente Mo Farah für seinen Start beim London-Marathon 2013, bei dem er jedoch nur die Hälfte der Strecke laufen sollte, umgerechnet 350 000 Euro.<sup>62</sup> Auch der Weltrekord von Dennis Kimetto wurde mit 300 000 Euro an Prämien gut bezahlt.<sup>63</sup>

### ***7.2.6 Die Bedeutung der Jahreszeit***

Marc et al. (2013, S. 530f.) konnten zeigen, dass es im Jahr zwei Perioden gibt, in denen die schnellsten Zeiten gelaufen werden. Die erste Periode findet von der 14. bis 17. Kalenderwoche statt und beinhaltet die Läufe in London, Boston, Rotterdam und Paris. Die zweite Periode dauert von der 41. bis zur 44. Kalenderwoche. In dieser Zeit finden die Läufe in New York, Berlin, Chicago und Amsterdam statt. Bei den Frauen wurden jedoch auch in den Kalenderwochen 4, 10 und 11 sehr schnelle Zeiten erzielt, da hier in Osaka, Nagoya und Seoul exklusive Frauenläufe ausgetragen wurden. Diese Zeitpunkte werden aufgrund der erwarteten Temperatur von etwa 10° C in der nördlichen Hemisphäre gewählt, da die Temperatur einen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat. Da die Weltmeisterschaften und Olympischen Spiele hauptsächlich in den Sommermonaten stattfinden, konnten in diesen Läufen auch keine Weltrekorde erzielt werden. Zusätzlich muss darauf hingewiesen werden, dass bei diesen Titelkämpfen andere Faktoren, wie beispielsweise fehlende Pacemaker, auch von Bedeutung sind.

---

<sup>62</sup> Reinsch, M. (2014). Die Leiden des Mo Farah. Zugriff am 10. Februar 2015 unter <http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/london-marathon-die-leiden-des-mo-farah-12894143.html>

<sup>63</sup> Reinsch, M. (2014). Kimetto läuft Weltrekord. Zugriff am 10. Februar 2015 unter <http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/berlin-marathon-kimetto-laeuft-weltrekord-13178190.html>

Der aktuelle Weltrekord wurde, wie die letzten sieben Weltrekorde, in Berlin aufgestellt<sup>64</sup>. Beim Berlin Marathon 2014 lief der Kenianer Dennis Kimetto den Marathon in 2:02:57 Stunden und profitierte bei diesem Lauf von optimalen Bedingungen. So hatte es an diesem Tag mit 15° C und Windstille, perfekte Voraussetzungen für einen Weltrekord. Zusätzlich standen für die Spitzengruppe drei Tempomacher zur Verfügung. Mehr sind nach IAAF-Regeln nicht mehr erlaubt (Steffny, 2014, S. 8).

*Wie im vorherigen Kapitel gezeigt werden konnte, kam es sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen zu großen Leistungsverbesserungen auf den Langdistanzstrecken. Bei den Männern konnte beispielsweise die Durchschnittsgeschwindigkeit über die Marathonstrecke seit 1908 um 6,15 km/h verbessert werden. Zusätzlich konnte ein Anstieg in der Dichte der Topläuferinnen und -läufer festgestellt werden. Der durchschnittliche Leistungsunterschied zwischen Männern und Frauen beträgt in etwa 11 % auf allen Langdistanzstrecken. Gleichzeitig muss festgestellt werden, dass der Leistungsanstieg bei den Frauen erst seit den 1960er Jahren beobachtet werden kann, was jedoch auf die spätere Starterlaubnis für Frauen auf den Langdistanzstrecken zurückzuführen ist. Die zunehmende Leistungsentwicklung im Spitzensport kann auf viele verschiedene Faktoren zurückgeführt werden. Ausgehend von den Dauerläufen im 19. Jahrhundert und dem zusätzlichen Marschtraining kam es bis in die 1970er Jahre zu Veränderungen in der Trainingspraxis und neuartige Trainingsmethoden kamen zur Anwendung. Dazu können die Steigerungen der Trainingsumfänge, die steigenden Trainingsintensitäten aber auch Höhentrainingslager gezählt werden. In der Gegenwart wird auf eine optimale Umsetzung dieser Trainingsmethoden geachtet und viele verschiedene Bereiche der Sportwissenschaften werden in die Wettkampfvorbereitung eingebunden. Als weiterer Grund für eine zunehmende Leistungsentwicklung muss jedoch auch die Manipulation der Leistungsfähigkeiten durch Doping angeführt werden. Obwohl der Laufsport, im Gegensatz zum Radsport, von flächendeckenden Dopingskandalen bisher verschont blieb, konnten im Rahmen dieses Kapitels einige Dopingfälle präsentiert werden, die besonders in den letzten Jahren an Häufigkeit zunahmten. Der Langstreckenlauf in der Gegenwart wird von afrikanischen Läuferinnen und Läufern dominiert. Dies kann auf verschiedene Gründe zurückgeführt werden kann. So stellt der Laufsport eine der wenigen Möglichkeiten dar um ein besseres Leben führen zu können. Auch die große Dichte von Nachwuchsläuferinnen und -läufern sowie die perfekten klimatischen und anthropometrischen Voraussetzungen können als Erklärungen für die*

---

<sup>64</sup> Marathon Weltrekorde Herren (2014). Zugriff am 11. Jänner 2015 unter <http://unique-sportstime.de/laufen/weltrekorde-laufsport/marathon-weltrekord/>

*Dominanz herangezogen werden. Es muss jedoch auch festgehalten werden, dass besonders in Afrika das Doping-Kontrollsystem noch sehr rückständig ist und dadurch die Dunkelziffer deutlich höher angenommen werden muss. Als weitere Faktoren für die Weltrekordentwicklungen müssen auch die perfekten Bedingungen bei den Laufveranstaltungen angeführt werden. Der Marathon wurde zur finanziell bedeutendsten Langdistanzstrecke und durch sehr hohe Prämien und den Einsatz von Pacemakerinnen und Pacemakern sowie durch die Anwendung von optimalen Rennstrategien und Streckenverläufen können die Bestzeiten noch immer verbessert werden.*

## 8 Zusammenfassung

Im letzten Kapitel soll auf die im zweiten Kapitel präsentierten Fragestellungen eingegangen werden.

Die erste Forschungsfrage beschäftigt sich den Motiven, die zum Laufen und in der Folge zu Teilnahmen an Marathons führen. Menschen beginnen mit dem Laufen um ihre körperliche Gesundheit zu verbessern, Gewicht abzunehmen, einen Ausgleich zu beruflichen und privaten Belastungen zu erreichen oder einfach ein selbst- oder fremdbestimmtes Ziel zu erreichen. Das Laufen wird dabei deshalb als Sportart gewählt, da das Training zeitlich und örtlich unabhängig erfolgen kann und auch die Anschaffungskosten gering sind. Auch die Popularität dieser Sportart trägt mit Sicherheit dazu bei, dass das Laufen von vielen Menschen betrieben wird. Weitere wichtige Beweggründe um mit dem Laufen zu Beginnen sind bereits erlebte Erfahrungen mit dem Laufsport und der Einfluss des sozialen Netzwerks wie Freundinnen und Freunde. Mit zunehmender Lauferfahrung werden von den Läuferinnen und Läufern auch Teilnahmen bei Volksläufen oder Marathons angestrebt. Diese Zielsetzungen bewirken, dass das Training noch systematischer verfolgt und auch der Alltag verstärkt an das Ziel angepasst wird. Das Leistungsmotiv erfährt in der Folge einen Bedeutungszuwachs, obwohl die Motive Gesundheit und Ausgleich, sowie seelisches Wohlbefinden bei den meisten Läuferinnen und Läufern dominant bleiben. Bei jüngeren Läuferinnen und Läufern stellt der Marathon eine Herausforderung dar, bei der nach dem Erreichen dieses Ziels die soziale Anerkennung besonders stark ist. Läuferinnen und Läufer über 65 Jahren nehmen den Marathon hingegen als Anlass um sich und den Menschen zu zeigen, dass sie noch immer leistungsfähig sind und Ziele erreichen können. Im mittleren Erwachsenenalter soll der Laufsport hingegen eher einen Ausgleich zu beruflichen und privaten Belastungen schaffen. Gleichzeitig werden auch von diesen Läuferinnen und Läufern Leistungs-, Gesundheits-, Anerkennungs- und Selbstbestätigungsmotive verfolgt. Frauen war es seit dem Beginn der Olympischen Spiele der Neuzeit verboten an Langstreckenläufen teilzunehmen. Erst ab den 1960er Jahren kam es langsam zu Lockerungen dieser Regeln und zu einem langsamen Aufschwung der Frauen an der Laufbewegung. In Österreich kann jedoch auch in der Gegenwart noch immer nicht von einer gleichen Beteiligung am Marathon gesprochen werden. Beim Vergleich der beiden Geschlechter zeigt sich, dass Männer, im Gegensatz zu Frauen, das Leistungsmotiv deutlich höher bewerten. Frauen verfolgen eher die Ziele der Gewichtsreduktion, Erhöhung des Selbstwertes und der Gesundheit. Auch der meditative Effekt des Laufens wird von Frauen höher

bewertet. Männer hingegen trainieren größere Umfänge und verfolgen die Ziele der sozialen Anerkennung, Erfolge und der allgemeinen Fitness. Wie in Kapitel 6 gezeigt werden konnte, hat auch die Familiensituation einen großen Einfluss auf die Motive die beim Langstreckenlauf verfolgt werden. Auch kulturelle Unterschiede sollten bezüglich der Beweggründe berücksichtigt werden. Der Langstreckenlauf nimmt bei der Gruppe der Marathonläuferinnen und -läufer einen hohen Stellenwert ein, was sich auch an den hohen Trainingsumfängen und den vielen Trainingsstunden zeigt. Um das Kapitel der Motive im Langstreckenlauf abzuschließen wurde eine Typenbildung vorgenommen. Demnach zeigen sich innerhalb der Laufbewegung die Typen „Herr und Frau Sport“, „Herr und Frau Lauftreff“, „Herr und Frau Leistung“, „Herr und Frau Selbstbewusstsein“ sowie „Herr und Frau Ehrgeiz“. Diesen Typen wurden bestimmte Merkmale und Trainingsgewohnheiten zugeordnet. Gleichzeitig muss jedoch festgehalten werden, dass auch Mischformen möglich sind und diese Typenbildung nicht als vollständig und endgültig angesehen werden kann.

Die zweite Forschungsfrage beschäftigte sich mit der Entwicklung des Laufsports in der globalen Perspektive. Hier muss festgehalten werden, dass das Laufen bereits bei den Olympischen Spielen der Antike als Sportart betrieben wurde. Zusätzlich wurde das Laufen als Beruf in der Antike und im Mittelalter angesehen. Durch das Laufen sollten beispielsweise Mitteilungen überbracht werden. Später wurden Läufer als Prestigeobjekte von Adeligen gehalten. Durch die bürgerliche Revolution 1848 wurde jedoch diese Art des Laufens verboten. In der Folge kam es durch die Entstehung des Sportgedankens in England zur Verbreitung dieser Ideen und das Streben nach Rekorden wurde in ganz Europa verfolgt. Den Höhepunkt dieser Entwicklung stellte die Wiederentdeckung der Olympischen Spiele der Neuzeit dar. Von Laufen als Sportart für eine breitere Bevölkerungsmasse kann jedoch erst ab den 1960iger Jahren gesprochen werden. Dafür können zwei Sportinitiativen als Ursprung genannt werden. Ausgehend von den USA kam es zur weltweiten Verbreitung der Jogging-Bewegung. Deren Ideen basieren auf der Fitness-Bewegung aus den USA, die durch den schlechter werdenden Gesundheitszustand der Bevölkerung, politisch forciert wurden. Im deutschsprachigen Raum wurde diese Gesundheits- und Fitnessbewegung durch die „Trimm-Dich“-Kampagnen massentauglich verbreitet. Eine Besonderheit des deutschsprachigen Raums stellte die Entstehung von Lauftreffs dar. Auch die starke Anbindung des Laufsports an das Verbands- und Vereinssystem ist eine Besonderheit des deutschsprachigen Raums und unterscheidet sich hier von der Jogging-Bewegung

der USA. Durch die Vermischung mit den Ideen der Jogging-Bewegung kam es ab den 1970iger Jahren zu einer Bedeutungszunahme im Laufsport. Die Läuferinnen und Läufer wurden in der Folge auch von der Industrie als bedeutende Konsumgruppe entdeckt. Der Marathonlauf als Massensportart wurde im deutschsprachigen Raum jedoch erst ab den 1980iger Jahren wahrgenommen. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass ab diesem Zeitpunkt die Läufe in den Großstädten durchgeführt wurden und damit der Marathon als Show-Event entdeckt wurde. In den 1990iger Jahren kam es in Deutschland zu einer Expansion an Marathonläufen. Gleichzeitig stieg die Anzahl der Läuferinnen und Läufer nur langsam, wodurch ein großer Konkurrenzkampf zwischen den einzelnen Veranstaltungen entstand. Zusätzlich wurde der Laufsport allgemein als Lifestyle-Produkt wahrgenommen und dementsprechend auch durch Werbungen angesprochen. Der Anstieg der teilnehmenden Personen bei den Marathonläufen kann auch auf die steigende Popularität bei den Frauen zurückgeführt werden. Bis in die 1970iger Jahren waren Frauen sowohl im Leistungs- als auch Hobbysportbereich vom Marathon ausgeschlossen. Erst schrittweise kam es zu einer Öffnung für Frauen und einer zunehmenden Popularität. Da der Marathon jedoch eine große zeitliche Belastung darstellt und dementsprechend viel Freizeit für das Training verwendet werden muss, ist selbst in der Gegenwart noch keine gleiche Teilnahme zwischen den beiden Geschlechtern festzustellen.

Die dritte Forschungsfrage beschäftigte sich mit der Laufbewegung in Österreich und der Frage ob in Österreich von einem „Laufboom“ gesprochen werden kann. Der Marathon wurde in Österreich erst ab den 1980iger Jahren als Sportveranstaltung für viele Menschen wahrgenommen. Der „1. Wiener Frühlingmarathon“, der später zum „Vienna City Marathon“ umbenannt wurde, fand am 25. März 1984 erstmals statt. Seit diesem Zeitpunkt konnten die Teilnehmerinnen- und Teilnehmerzahlen von rund 800 Personen aus dem Jahr 1984 auf über 40.000 im Jahr 2014 gesteigert werden. Dadurch entsteht der Eindruck dass der Marathon einen noch nie dagewesenen Boom erlebt, der bei genauerer Betrachtung nicht bestätigt werden kann. So beendeten 2001 in Wien über 8.000 und 2014 nur rund 5.200 Männer die Marathondistanz. Bei den Frauen kann beobachtet werden, dass der Anteil der Frauen stetig steigt, was jedoch auch auf die sinkende Anzahl der Läufer zurückzuführen ist. Der bisherige Rekord an Finisherinnen wurde 2013 erreicht als 1.290 Frauen das Ziel erreichen konnten. Der Frauenanteil lag demnach bei 18,76 %. Die Rekorde bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmer können jedoch durch die steigenden Zahlen bei den Halbmarathon- und Staffelläufen erklärt werden. Im Jahr 2014 war die Laufveran-

staltung bereits frühzeitig ausgebucht. Darunter befanden sich 9.427 Marathonläuferinnen und –läufer, 16.208 Halbmarathonläuferinnen und –läufer und 13.628 Staffelläuferinnen und –läufer. Zusätzlich werden auch Kinderläufe angeboten. Dieser Trend in Richtung kürzerer Distanzen kann auch bei den anderen österreichischen Marathonveranstaltungen festgestellt werden. Auch die durchschnittlichen Zeiten für den Marathon stiegen deutlich an, was als weiteres Indiz dafür gesehen werden kann, dass der Marathon als Event und nicht als Leistungssport wahrgenommen wird. Das Motto geht demnach eher in Richtung „Dabei sein ist alles“. Dass auch nicht von einem allgemeinen „Laufboom“ gesprochen werden kann, zeigte die Analyse der Spectra MarktforschungsgesmbH. Im Rahmen dieser Analyse konnte festgestellt werden, dass in den letzten 14 Jahren eine Stagnation bei den Läuferinnen und Läufern stattgefunden hat. Diese Stagnation ergibt sich auch dadurch, dass nur rund 41% der Österreicherinnen und Österreicher regelmäßig oder gelegentlich Sport betreiben. Dass der Marathonsport jedoch weltweit aus der Mode kommt, konnte nicht festgestellt werden. In den USA stieg die Anzahl der Marathonläuferinnen und Läufer um rund 40 %. Besonders auffällig ist hier der hohe Anteil der Frauen, die mehr als 40 % der gesamten Anzahl der Marathonlaufenden einnehmen. Der Marathon bleibt auch weiterhin eine Distanz für ältere Läuferinnen und Läufer. Jüngere Teilnehmerinnen und Teilnehmer tendieren eher in Richtung Halbmarathon oder Staffellauf. Interessant wird in der Zukunft zu beobachten sein, ob der Marathon, wie der Trend in Wien zeigt, von immer weniger Menschen gelaufen wird und dementsprechend eher die kürzeren Strecken favorisiert werden oder ob es wie in den USA zu einem „Marathon-Boom“ kommen wird und somit neue Teilnehmenden-Rekorde auch über die Marathondistanz möglich werden.

Die letzte Forschungsfrage beschäftigte sich mit dem Leistungssport und versuchte Erklärungen für die zunehmende Leistungsentwicklung zu geben. Um eine Analyse vornehmen zu können wurden zuerst die Leistungsentwicklungen sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen über die Distanzen 5.000-m, 10.000-m und Marathon präsentiert. Hier konnte festgestellt werden, dass besonders die Marathon-Zeiten kontinuierlich verbessert wurden. Bei den Männern konnte seit 1908 die Marathon-Weltbestzeit um 42,64 % verbessert werden. Aber auch bei den anderen Langdistanzstrecken der Männer kam es zumindest bis 2005 zu Weltrekorden. Diese Stagnation über 5.000- und 10.000-m lässt sich sowohl auf verbesserte Dopingkontrollen, als auch durch den Trend in Richtung Marathon erklären. Bei den Frauen gab es zumindest seit einigen Jahren keine neuen Weltrekorde mehr. Seit den 1970iger Jahren konnten die Weltbestzeiten über die Langdistanzstrecken

von den Frauen deutlich verbessert werden. Dies lässt sich dadurch erklären, da Frauen davor von offiziellen Bewerben ausgeschlossen waren. Der Weltrekord der Frauen über die Marathondistanz besteht bereits seit 2003 und konnte in den vergangenen Jahren kaum in Angriff genommen werden. Gleichzeitig ist ein Anstieg der Topläuferinnen in der Dichte festzustellen. Diese Leistungsentwicklungen bei den Frauen, sowie bei den Männern, wurden in der Folge auf viele verschiedene Gründe zurückgeführt. In der Gegenwart kann von Seiten der Trainingswissenschaften nur eine optimale Umsetzung der bereits bekannten Methoden festgestellt werden. Die Anwendung von revolutionären Methoden kann in der Gegenwart somit nicht festgestellt werden und damit als Erklärung für Leistungsentwicklungen dienen. Wie jedoch einige Beispiele zeigen konnten, ist im Laufsport das Thema Doping präsent. Hier wurden in den vergangenen Jahren Läuferinnen und Läufer immer wieder positiv getestet. Besonders bei ostafrikanischen Läuferinnen und Läufern war die Häufigkeit besonders groß und dies obwohl in Kenia lange Zeit keine Trainingskontrollen durchgeführt wurden. Diese Häufigkeit der Manipulationen durch kenianischer Läuferinnen und Läufer führte auch dazu, dass die bisher vertretene Theorie, dass kenianische Läuferinnen und Läufer den Langstreckenlauf aufgrund der perfekten Höhenlage und Ernährungsgewohnheiten, der Motivation durch Erfolge der Armut entfliehen zu können, sowie anthropometrische Vorteile dominieren, in Frage gestellt werden muss. Als weitere Erklärungen für die Leistungsentwicklungen können aber auch andere Einflüsse genannt werden. So kann eine Bedeutungszunahme des Marathonsports festgestellt werden, was auch an den hohen Preisgeldern deutlich wird. Zusätzlich werden optimale Wetter- und Streckenbedingungen geschaffen und Rennstrategien entwickelt um neue Weltrekorde zu ermöglichen, da dies für Medien und Sponsoren von Interesse ist. Die im Rahmen dieser Forschungsfrage diskutierten Erklärungen können jedoch nur als Theorie für neue Rekorde herangezogen werden. Da im Leistungssport oftmals Dopingmittel eingesetzt werden, die zum Datum des Weltrekordes noch nicht nachgewiesen werden können, muss diese Möglichkeit der Manipulation stets mitbedacht werden.

## 9 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Hermeneutischer Zirkel (Danner, 1998, S. 57). .....	16
Abb. 2: Vorläufer vor der herrschaftlichen Kutsche (Dahms, 2001, S. 11). .....	21
Abb. 3: Kleidung eines Erzbischöflich-salzbürgerischen Läufers (18. Jhdt.) (Oettermann, 1984, S. 33). .....	22
Abb. 4: Spiridon Louis in griechischer Galatracht (Boberski, 2004, S. 22). .....	26
Abb. 5: Der Freund und andere Mitläufer schützten Kathrine Switzer 1967, als einer der Organisatoren sie mit Gewalt aus dem Rennen werfen wollte (Dahms, 2001, S. 70). .....	40
Abb. 6: Der 1. Wiener Frühlingmarathon war am 25. März 1984 für viele eine Initialzündung (Lilge, 2014, S. 16). .....	51
Abb. 7: Entwicklung Siegerzeiten Vienna City Marathon bei den Männern. ....	53
Abb. 8: Entwicklung Siegerinnenzeiten Vienna City Marathon bei den Frauen. ....	53
Abb. 9: Entwicklung der Finisher Männer und Gesamt (Marathon) von 1984-2014. ....	55
Abb. 10: Entwicklung der Anzahl der Marathon-Finisherinnen von 1984 – 2014. ....	55
Abb. 11: Entwicklung des Frauenanteil in % aller Finisherinnen und Finisher über die Marathondistanz von 1984 – 2014. ....	56
Abb. 12: Anzahl der Männer und Frauen, sowie Gesamtanzahl über die Halbmarathondistanz beim Vienna City Marathon von 2005 bis 2014. ....	57
Abb. 13: Altersverteilung der Männer beim Vienna City Marathon 2014 in %. ....	58
Abb. 14: Altersverteilung der Frauen beim Vienna City Marathon 2014 in %. ....	59
Abb. 15: Altersverteilung der Männer beim Halbmarathon im Rahmen des VCM 2014 in %. ....	60
Abb. 16: Altersverteilung der Frauen beim Halbmarathon im Rahmen des VCM 2014 in %. .	61
Abb. 17: Meldezahlen von 1984 bis 2013 beim Vienna City Marathon. ....	62
Abb. 18: Weiterhin passieren die Teilnehmer des Vienna City Marathons kurz nach dem Start die Reichsbrücke. ....	63
Abb. 19: Neue Zeitrechnung im Marathon: Dennis Kimetto bricht in 2:02:57 Stunden Weltrekord in Berlin. ....	102
Abb. 20: Marathon Weltrekord von Paula Radcliffe .....	106
Abb. 21: Entwicklung der Durchschnittsgeschwindigkeiten (km/h) der Weltrekorde im Marathon von Männern und Frauen. ....	111
Abb. 22: Differenz der Weltrekorde von Männern und Frauen im Marathon in %. ....	112
Abb. 23: Anzahl der Leistungen von Läufern, die als „Elite“ zu bezeichnen sind pro Jahr. ....	115
Abb. 24: Top Performance, Top 10, Top 20, Top 40 pro Jahr und 5000 m (A). ....	116
Abb. 25: Top Performance, Top 10, Top 20, Top 40 pro Jahr und 10000 m (B). ....	117
Abb. 26: Top Performance, Top 10, Top 20, Top 40 pro Jahr und Marathon (C). ....	118
Abb. 27: Laufökonomie der Kenianer (schwarz) dargestellt anhand des Stufentests auf dem Laufband im Vergleich zu den deutschen (pink) Läufern. Signifikanz der Unterschiede zwischen deutschen und kenianischen Läufern: * $p \leq 0.05$ (Schmidt, 2008, S. 42). ....	121
Abb. 28: Dorando Pietri am Ziel: „Kein Römer der großen Zeit hielt sich besser... (Boberski, 2004, S. 29). ....	122

Abb. 29: Emil Zatopek auf dem Weg zum Olympischen Sieg über 5.000 m in Helsinki (Dahms, 2001, S. 102). .....124

Abb. 30: Veränderungen der Geschwindigkeiten nach Kilometer zwischen Run 1 und Run 2 im Vergleich (Angus, 2014, S. 35).....149

## 10 Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Einzelne Weltbestzeiten und Weltrekorde der Männer im Marathon.....	101
Tab. 2: Eine Auswahl an Weltrekorden der Männer über 10.000 Meter .....	102
Tab. 3: Eine Auswahl an Weltrekorden der Männer über 5.000 Meter .....	103
Tab. 4: Eine Auswahl an Weltrekorden und Weltbestzeiten der Frauen im Marathon.....	105
Tab. 5: Eine Auswahl an Weltrekorden und Weltbestzeiten der Frauen über 10.000 Meter.....	107
Tab. 6: Eine Auswahl an Weltrekorden und Weltbestzeiten der Frauen über 5.000 Meter.....	108
Tab. 7: Beinlängen und Unterschenkel von kenianischen und deutschen Läufern im Vergleich..	120

## 11 Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. (2006). Psychosoziale Entwicklung und ihre Bedeutung für die Geschlechterordnung im Sport. In I. Hartmann-Tews & B. Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (S. 68-77). Schorndorf: Hofmann.
- All Time Best 10,000 Metres Women (2014). Zugriff am 1. Jänner 2015 unter <http://www.iaaf.org/records/toplists/middlelong/10000-metres/outdoor/women/senior>
- Angus, S. D. (2014). Did recent world record marathon runners employ optimal pacing strategies? *Journal of Sports Sciences*, 32(1), 31-45. doi: [10.1080/02640414.2013.803592](https://doi.org/10.1080/02640414.2013.803592)
- Anmelderekord beim Vienna City Marathon (2014). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter <http://derstandard.at/1395363276760/Anmelderekord-beim-Vienna-City-Marathon>
- ARD: Zwei kenianischen Marathonläuferinnen gedopt (2012). Zugriff am 2. Februar 2015 unter [http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-ard-zwei-kenianische-marathonlaeuerinnen-gedopt\\_aid\\_785640.html](http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-ard-zwei-kenianische-marathonlaeuerinnen-gedopt_aid_785640.html)
- Bauer, P. & Neumann, F. (2013). Das bröckelnde Laufwunder aus Kenia. Zugriff am 1. Februar 2015 unter <http://derstandard.at/1363705779239/Das-broeckelnde-Laufwunder-aus-Kenia>
- Bergner, H. (2006). *Grenzen im Leistungssport und Doping. Höher, Schneller, Weiter. Die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit im Sport*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Boberski, H. (2004). *Mythos Marathon. Schicksale, Legenden, Höhepunkte*. St. Pölten: NP Buchverlag.
- Borealis Linz Donau Marathon Ergebnisse (2014). Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www.linz-marathon.at/Ergebnisse>
- Brodthmann, D. (1980). Laufen. *sportpädagogik*, 4(3), 9-14.
- Clough, P. J., Shepherd, J., & Maughan, R. J. (1989). Marathon finishers and pre-race drop-outs. *British Journal of Sports Medicine*, 23(2), 97-101.
- Dahms, C. (2001). *Laufen. Geschichte, Kultur, Praxis*. Göttingen: Verlag die Werkstatt GmbH.
- Danner, H. (1998). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik: Einführung in die Hermeneutik, Phänomenologie und Dialektik* (4. überarb. Aufl.). München: Ernst Reinhardt GmbH & Co.
- Deaner, R. O. (2013). Distance Running as an Ideal Domain for Showing a Sex Difference in Competitiveness. *Arch Sex Behav*, 42, 413-428. doi: [10.1007/s10508-012-9965-z](https://doi.org/10.1007/s10508-012-9965-z)
- Die deutsche Marathonszene im Jahr 2013 (2014). Zugriff am 25. Dezember 2014 unter [http://www.laufreport.de/vermischtes/mara\\_analysen/mara13/mara13.htm](http://www.laufreport.de/vermischtes/mara_analysen/mara13/mara13.htm)
- Die Entwicklung des Wiener Laufsports im 20. Jahrhundert (2014). Zugriff am 10. Jänner 2015 unter <http://www.wiener-sport.at/geschichte-entwicklung-wiener-laufsport-20-jahrhundert>
- Die VCM-Story 1984 (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03\\_1984\\_2012/01\\_1984](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/03_1984_2012/01_1984)
- Donike, M. (1976). Doping – Abgrenzung zur Therapie. *Leistungssport*, 6(5), 323-333.
- Eder, L. (2014). 2014 BMW Berlin Diary: Interview with Emmanuel Mutai. Zugriff am 11. Jänner 2014 unter <http://www.runblogrun.com/2014/09/2014-bmw-berlin-diary-interview-with-emmanuel-mutai-by-cathal-denney.html>
- Enders, E. (2007). *Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport*. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.

- Erdmann, R. (1983). *Motive und Einstellung im Sport. Ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Ergebnisse des Vienna City Marathon 2014 (2014). Zugriff am 20. Jänner 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/?url=result>
- Ergebnisse Kleine Zeitung Graz Marathon (2014). Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www.pentek-timing.at/>
- Ergebnisse Wachau Marathon (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter <http://www.wachau-marathon.com/rund-um-das-rennen/nach-dem-rennen/ergebnisse/>
- Ergebnisse 40. BMW Berlin Marathon Gender Top 100 (2013). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter [http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM\\_2013/MAL\\_Gender\\_TOP100.pdf](http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM_2013/MAL_Gender_TOP100.pdf)
- Ergebnisse 41. BMW Berlin Marathon (2014). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter <http://results.scc-events.com/2014/>
- Ergebnisse 41. BMW Berlin Marathon Gender Top 100 (2014). Zugriff am 23. Dezember 2014 unter [http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM\\_2014/MAL\\_Gender\\_TOP100.pdf](http://www.bmw-berlin-marathon.com/files/results/downloads/BM_2014/MAL_Gender_TOP100.pdf)
- Finisherzahlen Männer & Frauen (2013). Zugriff am 2. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/09\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/09_finisher)
- Fischer, L. & Wiswede, G. (2002). *Grundlagen der Sozialpsychologie*. München / Wien: Oldenbourg.
- Fraiolo, M. (2014). Straight Dope: Exclusive Interview With Jeptoo's Agent Federico Rosa. Zugriff am 4. Februar 2015 unter [http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoo-agent-federico-rosa\\_117410](http://running.competitor.com/2014/11/news/rita-jeptoo-agent-federico-rosa_117410)
- Frankfurter Allgemeine Zeitung (2014). Motive einer Massenbewegung. Im Marathon-Fieber. Zugriff am 15. Februar 2015 unter [http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/motive-einer-massenbewegung-im-marathon-fieber-13217034.html?printPagedArticle=true#pageIndex\\_2](http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/motive-einer-massenbewegung-im-marathon-fieber-13217034.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2)
- Frick, B. (2004). Warum Lauen die denn so schnell? Die Anreizwirkung von Prämien bei professionellen Marathonläufern. In D. H. Jütting (Hrsg.), *Die Laufbewegung in Deutschland – interdisziplinär betrachtet* (S. 33-48). Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. & Kempf, W. (1987). Psychologische Aspekte des Langlaufs. Empirische Untersuchungen an Trimmtrabern und Langstreckenläufern. *Sportwissenschaft*, 17(2), 171-183.
- Gabler, H. (1986). Motivationaler Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie: Teil 1 – Grundthemen* (S 64-106). Schorndorf: Hofmann.
- Giessen, H. W. (2010). *Mythos Marathon. Von Herodot über Bréal bis zur Gegenwart*. Landau: Verlag Empirische Pädagogik.
- Glover, B. & Shepherd, J. (1979). *Jogging. Laufen als neue Bewegungstherapie*. München: Heyne Verlag.
- Goodsell, T. L., Harris, B. D. & Bailey, B. W. (2013). Family Status and Motivations to Run: A Qualitative Study of Marathon Runners. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 35(4), 337-352. doi: [10.1080/01490400.2013.797326](https://doi.org/10.1080/01490400.2013.797326)
- Grossekathöfer, M. (2000). Doping. Einfach die Spritze ins Bein. *Der Spiegel* (2000/33). Zugriff am 6. Februar 2015 unter <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-17114501.html>

- Haake, S. J., Foster, L. I. & James, D. M. (2014). An improvement index to quantify the evolution of performance in running. *Journal of Sports Sciences*, 32(7), 610-622. doi: [10.1080/02640414.2013.841974](https://doi.org/10.1080/02640414.2013.841974)
- Hanisch, E. (1994). *Der Lange Schatten des Staates. Österreichische Gesellschaftsgeschichte im 20. Jahrhundert.* (Österreichische Geschichte 1890 – 1990). Wien: Ueberreuter.
- Hayashi, C. Y. & Weiss, M. R. (1994). A cross-cultural analysis of achievement motivation in anglo-american and japanese marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 187-202.
- Heckers, H. (1977). *Sportunterricht. Freizeit- und Spitzensport. Eine Einstellungs- und Motivanalyse unter besonderer Berücksichtigung des Leistungsprinzips.* Göppingen: Kümmerle.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln.* Berlin: Springer.
- Heinemann, K. (1993). Veränderungen des Sports im Kontext gesellschaftlicher Entwicklungen. In H. C. Ehalt, & O. Weiß (Hrsg.), *Sport zwischen Disziplinierung und neuen sozialen Bewegungen* (S. 85-101). Weimar: Böhlau.
- Heinemann, K. (1998). *Einführung in die Soziologie des Sports* (4., völlig neu bearb. Aufl.) (Sport und Sportunterricht, Bd. 1). Schorndorf: Hofmann.
- Hellmann, F. (2014). Marathon mit zweifelhaften Rekorden. Zugriff am 4. Februar 2015 unter <http://www.fr-online.de/marathon/doping-marathon-mit-zweifelhaften-rekorden,1473466,11115160.html>
- Hobermann, J. (2007). History and Prevalence of Doping in the Marathon. *Sports Med*, 37(4-5), 386-388. doi: [10.2165/00007256-200737040-00029](https://doi.org/10.2165/00007256-200737040-00029)
- Holzweber, F. (1995). „Fit mach mit“ – Österreich ist anders. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 7(1), 67-79.
- Hurrelmann, K. (1997). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (5. Aufl.). Weinheim / München: Juventa Verlag.
- Hürter, T. (2012). Am Anfang war der Stierhoden. Höher, schneller, weiter – seit Jahrtausenden begleitet das Doping den Sport. Doch getestet werden die Athleten erst seit gut 40 Jahren. *ZEIT Wissen* (2012/4). Zugriff am 7. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/04/Dossier-Doping-Geschichte>
- Johnsgard, K. (1985). The motivation of the long distance runner: 1. *The journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25, 135-139.
- Jütting, D. H. (Hrsg.). (2007). *Wer läuft denn da? Studien zur Laufbewegung.* Münster / New York / München / Berlin: Waxmann.
- Jütting, D. H. (2004). Was ist der Unterschied zwischen Joggern und Volksläufern. In D. H. Jütting (Hrsg.), *Die Laufbewegung in Deutschland – interdisziplinär betrachtet* (S. 49-66). Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- Kempen, Y. (1992). *Krieger, Boten und Athleten. Untersuchungen zum Langlauf in der griechischen Antike.* Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Kern, J. (2002). *Das Dopingproblem. Wirkung und Nebenwirkungen von Dopingsubstanzen im Kraft- und Ausdauersport.* Wien / München / Bern: Verlag Wilhelm Maudrich.
- Kimmerle, R. (1987). Jogging – zur Entstehung und Entwicklung einer kollektiven Bewegung im Sport. *Sportwissenschaft*, 17(2), 121-150.
- Konrad, W. (1998). *Laufen.* Wien: VWZ Verlagsgesellschaft m.b.H.
- Kreitz, S. (1996). *Marathon im Lebenslauf. Eine empirische Untersuchung.* Berlin: Verlagsgesellschaft Tischler GmbH.

- Kruse, T. N, Carter, R. E., Rosedahl, J. K. & Joyner, M. J. (2014). Speed Trends in Male Distance Running. *PLoS One*, 9(11), e112978. doi: [10.1371/journal.pone.0112978](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0112978)
- Krutzler, D. & Neumann, F. (2013). „Das ist die Riesengefahr, die in Wien steckt“. Zugriff am 2. Februar 2015 unter <http://derstandard.at/1363707105922/Das-ist-die-Riesengefahr-die-in-Wien-steckt>
- Lauffest der Superlative (2013). Zugriff am 5. Februar 2015 unter <http://sport.orf.at/stories/2176531/>
- Laufsport-Marathon , 2013(2), 11-14.
- Leichtathletik: Kenia gesteht Dopingmissbrauch ein (2012). Zugriff am 2. Februar 2015 unter [http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-leichtathletik-kenia-gesteht-dopingmissbrauch-ein\\_aid\\_828136.html](http://www.focus.de/sport/mehrsport/leichtathletik-doping-leichtathletik-kenia-gesteht-dopingmissbrauch-ein_aid_828136.html)
- Leichtathletik-Boss klagt: „Doping-Probleme in Kenia genauso schlimm wie Aids“ (2015). Zugriff am 3. Februar 2015 unter [http://www.focus.de/sport/mehrsport/allgemein-doping-kenias-leichtathletik-boss-vergleicht-doping-problem-mit-aids\\_id\\_4393719.html](http://www.focus.de/sport/mehrsport/allgemein-doping-kenias-leichtathletik-boss-vergleicht-doping-problem-mit-aids_id_4393719.html)
- Leoni, A. (2014). „Die Kenianer brauchen kein Doping“. Zugriff am 3. Februar 2015 unter [http://www.welt.de/print/die\\_welt/hamburg/article127570901/Die-Kenianer-brauchen-kein-Doping.html](http://www.welt.de/print/die_welt/hamburg/article127570901/Die-Kenianer-brauchen-kein-Doping.html)
- Lilge, W. (2014). Laufen einst und jetzt. 30 Jahre Laufsport-Magazin, 30 Jahre Lauftraining. *Laufsport-Marathon*, 2014(1), 16-18.
- Lilge, W (2014b). Top Secret. Was tatsächlich hinter den Erfolgen der ostafrikanischen „Wunderläufer“ steckt. *Laufsport-Marathon*, 2014 (6), 28-31.
- Marathon Männer (2014). Zugriff am 29. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_marathon.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_marathon.html)
- Marathon Weltrekorde Herren (2014). Zugriff am 11. Jänner 2015 unter <http://unique-sportstime.de/laufen/weltrekorde-laufsport/marathon-weltrekord/>
- Marathonlauf (2014). Zugriff am 2. Jänner 2015 unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Marathonlauf>
- Marc, A., Sedeaud, A., Guillaume, M., Rizk, M., Schipman, J., Antero-Jacquemin, J., Haida, A., Berthelot, G. & Toussaint, J. F. (2014). Marathon progress: demography, morphology and environment. *Journal of Sports Sciences*, 32(6), 524-532. doi: [10.1080/02640414.2013.835436](https://doi.org/10.1080/02640414.2013.835436)
- Maruna, R. (1998). Leichtathletik in Österreich. In E. Bruckmüller, & H. Strohmeier (Hrsg.), *Turnen und Sport in der Geschichte Österreichs* (S. 187-200). Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag.
- Meldezahlen seit 1984 (2014). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/08\\_finisher](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/08_finisher)
- Müller, U. (2007). Marathon im Lebenszusammenhang von jungen Frauen in Deutschland und England. In D. H. Jütting (Hrsg.), *Wer läuft denn da? Studien zur Laufbewegung* (S. 29-44). Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- NADA (2012). Dopingkontrollen. Zugriff am 5. Februar 2015 unter [http://www.bleibsauber.nada.at/de/menu\\_main/wie-wird-gegen-doping-vorgegangen/dopingkontrollen](http://www.bleibsauber.nada.at/de/menu_main/wie-wird-gegen-doping-vorgegangen/dopingkontrollen)
- Neumann, G. & Hottenrott, K. (2005). *Das große Buch vom Laufen* (2., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

- Norden, G. (1998). Breitensport und Spitzensport vom 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart. In E. Bruckmüller & H. Strohmeyer (Hrsg.), *Turnen und Sport in der Geschichte Österreichs* (S. 56-85). Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag.
- Oettermann, S. (1984). *Zu einer Kulturgeschichte des Laufsports*. Frankfurt a. Main: Syndikat.
- Ogles, B. M., Masters, K. S., & Richardson, S. A. (1995). Obligatory running and gender: An analysis of participative motives and training habits. *International Journal of Sports Psychology*, 26, 233–248.
- Pfister, G. (2004). Warum sind Frauen in der Laufbewegung unterrepräsentiert? In D. H. Jütting (Hrsg.), *Die Laufbewegung in Deutschland – interdisziplinär betrachtet* (S. 141-166). Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- Reinermann, S. (2007). „In 330 Tagen zum Marathon“ – Teilnehmerstudie zu einem Marathonvorbereitungsprogramm. In D. H. Jütting (Hrsg.), *Wer läuft denn da? Studien zur Laufbewegung* (S. 45-62). Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- Reinsch, M. (2014). Die Leiden des Mo Farah. Zugriff am 10. Februar 2015 unter <http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/london-marathon-die-leiden-des-mo-farah-12894143.html>
- Reinsch, M. (2014). Kimetto läuft Weltrekord. Zugriff am 10. Februar 2015 unter <http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/berlin-marathon-kimetto-laeuft-weltrekord-13178190.html>
- Running USA (2014). Running USA's Annual Marathon Report. Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www.runningusa.org/index.cfm?fuseaction=news.details&ArticleId=332>
- Röthig P. & Prohl, R. (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (7., völlig neu überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Röthig, P. & Gröbning, S. (2007). *Sport und Gesellschaft* (5. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Schmidt, W. (2008). Untersuchung der Hämoglobinmenge bei Kenianischen Mittel- und Langstreckenläufern. In Universität Bonn (Hrsg.), *BISp-Jahrbuch. Forschungsförderungen 2007/08* (S. 31-46). Zugriff am 11. Jänner 2015 unter <http://unique-sportstime.de/site/wp-content/uploads/Studie-Kenianische-Langstreckenl%C3%A4ufer.pdf>
- Schwaiger, R. (2009) Dopingmittel bei Hobbysportlern: Kaum Kontrollen und keine Sanktionen. Zugriff am 5. Februar 2015 unter <http://www.profil.at/home/dopingmittel-hobbysportlern-kaum-kontrollen-sanktionen-239776>
- Simon, P. (2010). „Schon Nachwuchsleistungssportler dopen“. Zugriff am 6. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/sport/2010-09/doping-gendoping-simon-wada>
- Singler, A. & Treutlein, G. (2006). *Doping im Spitzensport. Sportwissenschaftliche Analysen zur nationalen und internationalen Leistungsentwicklung (Teil 1)* (3. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Sörös, M. (2008). Unter Verdacht. Ausgerechnet China, Gastgeber der Olympischen Sommerspiele 2008, soll ein Zentrum für Nadelstiche sein. In M. Sörös & E. Vogl (Hrsg.), *Spritzen Leistungen Doping und die Zukunft des Sports* (S. 92-105). Wien: Verlag Carl Ueberreuter.
- Sparkasse 3-Länder-Marathon (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter <http://www.sparkasse-3-laender-marathon.at/>
- Sparling, P. B., O'Donnell, E. M & Snow, T. K. (1998). The gender difference in distance running performance has plateaued: an analysis of world rankings from 1980 to 1996. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(12), 1725-1729.
- Spectra (2014). Unglaublich aber wahr – Laufen stagniert seit 14 Jahren. Zugriff am 29. Dezember 2014 unter <http://www1.spectra.at/cms/aktuelles/spectra-aktuell/2014/>

- Spectra (2013). Wie sportlich sind die Österreicher? Viele Sportverweigerer – aber Laufen und Nordic Walking stehen hoch im Kurs! Zugriff am 29. Dezember 2014 unter [http://www.freizeitforschung.at/data/spectra/Aktuell\\_5\\_13\\_Laufen.pdf](http://www.freizeitforschung.at/data/spectra/Aktuell_5_13_Laufen.pdf)
- Steffny, H. (2006). *Das große Laufbuch. Alles, was man über Laufen wissen muss*. München: Südwest Verlag.
- Steffny, M. (2014). Kimettos verspäteter Traumrekord. *Laufmagazin Spiridon*, 40(11), 8-9.
- Steffny, M. (2014b). Dauersiegerin unter EPO-Verdacht. *Laufmagazin Spiridon*, 40 (12), 14-15.
- Steffny, H. (2014c). Ewige Weltbestenliste im Marathonlauf. Zugriff am 2. Jänner 2015 unter <http://www.herbertsteffny.de/statistik/weltbestenliste.htm>
- Stickdorn (2007). Auf den Spuren Zatopeks – Eine qualitative Studie zum Marathonlauf als Freizeitsport. In D. H. Jütting (Hrsg.), *Wer läuft denn da? Studien zur Laufbewegung* (S. 75-86 ). Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- Stoll, O., Würth, S. & Ogles, B. (2000). Zur Teilnahmemotivation von Marathon- und Ultramarathonläufern. *Sportwissenschaft*, 30(1), 54-67.
- Strohmeier, H. (1999). *Beiträge zur Geschichte des Sports in Österreich. Gesammelte Arbeiten aus vier Jahrzehnten*. Wien: öbv & hpt.
- Topläufer aus Kenia gesteht in der ARD Doping (2012). Zugriff am 3. Februar 2015 unter <http://ard.ndr.de/london2012/alle Meldungen/kenia167.html>
- VCM All-Time-Best 1984-2014 (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/01\\_all\\_time\\_top20](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/01_all_time_top20)
- VCM History (2014). Zugriff am 26. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01\\_erfolg\\_vcm](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/01_erfolg_vcm)
- VCM – The Big Picture (2015). Zugriff am 28. März 2015 unter <http://www.vienna-marathon.com/download/VCM-TheBigPicture2015.pdf>
- Vienna City Marathon (2014). Zugriff am 28. Dezember 2014 unter [http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06\\_statistik/07\\_facts](http://www.vienna-marathon.com/?url=geschichte/06_statistik/07_facts)
- Vieth, G. U. A. (1795). *Versuch einer Enzyklopädie der Leibesübungen* (Bd. 2). Berlin: Hartmann.
- Voight, A. M., Roberts, W. O., Lunos, S., & Chow, L. S. (2011). Pre- and postmarathon training habits of nonelite runners. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 2, 13–18. doi:10.2147/OAJSM.S16665
- Vogl, E. (2008). Auf immer und ewig. Wettkampf und Doping, die treuen Weggefährten. In M. Sörös & E. Vogl (Hrsg.), *Spritzen Leistungen Doping und die Zukunft des Sports* (S. 24-62). Wien: Verlag Carl Ueberreuter.
- Weber, A. (1982). Laufen – Motive und Wirkungen. Eine repräsentative Untersuchung an Volkslaufteilnehmern. *Sportwissenschaft*, 12(2), 174-184.
- Williams, M. H. (1990). *Rekorde durch Doping? Wie Athleten legal und illegal ihre Leistung verbessern*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Wirz, H. J. (1996). Schweizer Olympiaerfolge – kein Zufall. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 8(2), 94-100.
- Zellmann, P. & Opaschowski, H. W. (2005). *Die Zukunftsgesellschaft. .... und wie wir in Österreich mit ihr umgehen müssen*. Wien: Österreichische Verlagsgesellschaft C. & E. Dworak GmbH.
- Zerfass, F. (2010). Einmal Marathon und nie wieder. Zugriff am 20. Februar 2015 unter <http://www.zeit.de/sport/2010-09/marathon-lauf>

Zybon, J. (2014). Gendoping nicht zu stoppen? *Laufmagazin Spiridon*, 40(12), 16 & 112.

10.000 m Männer (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_10000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_10000m.html)

2014 – 11. Salzburg Marathon (2014). Zugriff am 27. Dezember 2014 unter [http://www.salzburg-marathon.at/bin/sam\\_results/index.php?ed=2014](http://www.salzburg-marathon.at/bin/sam_results/index.php?ed=2014)

41. BMW Berlin Marathon (2014). Pressedokumentation zum 41. BMW Berlin Marathon. Zugriff am 28. Dezember 2014 unter [https://www.scc-events.com/files/events/berlin-marathon/presse/pdf/pressedokumentation\\_2014.pdf](https://www.scc-events.com/files/events/berlin-marathon/presse/pdf/pressedokumentation_2014.pdf)

5.000 m Frauen (2014). Zugriff am 2. Jänner 2015 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen\\_5000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/frauen_5000m.html)

5.000 m Männer (2014). Zugriff am 30. Dezember 2014 unter [http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner\\_5000m.html](http://www.rekorde-im-sport.de/Leichtathletik/maenner_5000m.html)

## **Curriculum Vitae**

### **Persönliche Daten:**

Name: Philipp Jansch  
Geburtsdatum: 20.12.1989  
Geburtsort: Wiener Neustadt  
Wohnort: Gutenstein  
Staatsbürgerschaft: Österreich

### **Schulbildung:**

10/2010 – 06/2015

Lehramtsstudium Bewegung & Sport und Geschichte, Sozialkunde & Politische Bildung

09/2004 – 06/2009

Bundes-Oberstufenrealgymnasium Wiener Neustadt

09/2010 – 06/2004

Skihauptschule Lilienfeld

09/1996 – 06/2000

Volksschule Gutenstein

### **Berufsbildung:**

Staatlich geprüfter Fitness-Lehrwart 2008

Staatlich geprüfte Skiinstruktor 2007

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z. B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z. B. Arbeiten von anderen Personen) vorgelegt.

Wien, April 2015

---

(Philipp Jansch)