



Frauen-Hindernislauf: Wohin führt der Weg?

Der Hindernislauf der Frauen gehört seit zwei Jahren zum internationalen Wettkampfprogramm in den Altersklassen U20 und U23. – Zeit für eine Leistungsanalyse, um darauf basierend trainingsmethodische Forderungen zu erstellen.

Von **Leo Monz-Dietz**

Ein erster Vergleich

Nationale Entwicklung

Zum Einstieg möchte ich zunächst die Entwicklung des Frauen-Hindernislaufes in Deutschland näher beleuchten: Tab. 1 zeigt dazu für die verschiedenen Hindernisdistanzen des weiblichen Bereichs die Leistungen der vergangenen drei Jahren, die für Platz 1, Platz 10 sowie bei der B-Jugend auch Platz 20 erforderlich waren. Um einschätzen zu können, wie viele Athletinnen sich der Disziplin zuwandten, habe ich zudem die Anzahl der statistisch erfassten Läuferinnen registriert. Damit der Einfluss einer einzelnen Läuferin relativiert wird, soll die durchschnittliche Leistung der besten fünf Hindernisläuferinnen die Entwicklung der Spitzengruppe verdeutlichen.

Veränderte Wettkampfbedingungen

Erfreulich ist, dass sich von Jahr zu Jahr die Zahl der Hindernisläuferinnen vergrößerte. Dem stehen aber nicht in gleichem Maße qualitative Fortschritte gegenüber. Die Vergleichbarkeit der Zahlen wird jedoch durch die Tatsache erschwert, dass ab 2002 – wohl überwiegend aus wirtschaftlich/organisatorischen Gründen – der Wassergraben um knapp 70 Zentimeter auf 3,66 Meter verlängert wurde. Das davor stehende Balkenhindernis blieb jedoch unverändert bei 76,2 Zentimeter (bei den Männern beträgt die Höhe 91 Zentimeter) hoch.

Die Änderung der Wassergrabenlänge wirkt sich auf den verschiedenen Hindernis-

Distanzen unterschiedlich aus. Die Wassergrabenüberquerung selbst dauert kaum länger als vorher. Aber der größere Kräfteinsatz bei der Überquerung führt von Runde zu Runde zu einer größeren Ermüdung. Je länger die Strecke, umso höher wird der Zeitverlust. Schätzungen über die Zeitverluste sind aber schwierig, da nur wenige Läuferinnen über die gleiche Strecke mit verkürztem und „normalem“ Wassergraben liefen. Die Vermutungen schwanken zwischen 0,5 und 2,0 Sekunden pro Runde. Vor allem in den letzten Runden werden die Wassergrabenüberquerungen durch den verlängerten Graben zeitraubender.

Im 1500-Meter-Hindernislauf (weibliche B-Jugend) gibt es nur drei Wassergrabenüberquerungen. Je nach Ausbildungsstand bei der Technik und den athletischen Fähigkeiten der Läuferinnen sind ein bis drei Sekunden Zeitverlust einzuplanen. Die A-Jugendlichen müssen dagegen fünf Wassergräben überqueren, dabei sind Zeitverluste von drei bis sieben Sekunden zu veranschlagen. Für die Frauen, die sieben Wassergräben über die 3000-Meter-Hindernisstrecke zu überwinden haben, würde ich fünf bis vierzehn Sekunden Zeitverlust veranschlagen. – Natürlich sind die Zeitverluste bei einer Gelegenheitsläuferin deutlich höher als bei einer Spezialistin mit hohem Kraftausdauer-niveau!

Positive Tendenzen

Trotz der Wassergrabenänderung kann von 2001 zu 2002 relativ durchgängig eine positive Entwicklung festgestellt werden. Das ist bei neuen Disziplinen aber auch nicht anders zu erwarten. Ausnahmen gab es lediglich in der Spitzenposition der weiblichen A-Jugend und bei Platz 10 bei der weiblichen B-Jugend. Hier sind Rückschritte bzw. Stillstand zu verzeichnen.

Diese positive Tendenz setzte sich 2003 so leider nicht mehr fort. Bei den Frauen schlägt dabei der Ausfall von Melanie Schulz zu Buche. Aber auch mit einer SpitzENZEIT von 9:40 Minuten für die Thüringerin wäre der 5-er-Durchschnitt gegenüber dem Vorjahr 2002 rückläufig. Auch bei der weiblichen B-Jugend setzte sich die positive Entwicklung der Spitzengruppe 2003 nicht fort. Erfreulich hingegen ist die Entwicklung der A-Jugendlichen; zumal einige Läuferinnen der Spitzengruppe auch im nächsten Jahr dieser Altersklasse angehören werden.

Internationale Entwicklung

Ein Blick auf die Frauen-Weltrekorde über 3000-Meter-Hindernis zeigt die rasante internationale Entwicklung (s. Tab. 2). Würden bei den internationalen Großereignissen die Frauen bereits über die Hindernisse laufen, wäre sicherlich schon an der „Neun-Minuten-Grenze“ gekratzt worden. Aber auch hinter der absoluten Top-Leistung zeigen sich Fortschritte, die sich nach Einführung von internationalen Meisterschaften deutlich beschleunigen sollten (s. Tab. 3).

International liefen 2001 auch schon einige U20-Athletinnen die 3000-Meter-Hindernisstrecke. Überraschend war dabei Melissa Rollison (AUS; Jahrgang '83) mit ihrem Weltrekord von 9:30,70 Minuten. Sie lief bereits 1998 als 15-jährige über 2000-Meter-Hindernis eine Zeit von 6:31,04 Minuten. Später verbesserte sie den Junioren-Weltrekord auf 6:25,77 Minuten. – Aktuell taucht sie aber in den Statistiken nicht mehr auf.

Dominierend in dieser Altersklasse ist derzeit die Rumänin Catalina Oprea (Jahrgang '85), die dieses Jahr mit 6:21,78 Minuten den Junioren-Weltrekord der Australierin verbesserte. Auch sie trat 2001 als 16-jährige schon in Erscheinung und lief bei ihrem U20-EM-Sieg bereits 6:34,89 Minuten.

TAB. 1 ENTWICKLUNG DES FRAUEN-HINDERNISLAUFS

1500-Meter-Hindernis weibliche B-Jugend

Jahr	Platz 1	5-er	Platz 10	Platz 20	erfasste Läuferinnen
2001	4:56,85	4:59,84	5:15,41		15. (5:31,58)
2002	4:55,34	4:59,00	5:20,03	5:39,43	30. (6:06,55)
2003 (Stand: 15.9.)	4:56,69	5:04,37	5:17,28	5:29,07	47. (6:16,67)

2000-Meter-Hindernis weibliche A-Jugend

Jahr	Platz 1	5-er	Platz 10	Platz 20	erfasste Läuferinnen
2001	6:36,67	7:00,48	8:27,02		10. (8:27,02)
2002	6:47,64	6:53,63	7:27,10		16. (8:09,32)
2003 (Stand: 15.9.)	6:37,90	6:49,34	7:19,97		22. (8:52,21)

3000-Meter-Hindernis Frauen

Jahr	Platz 1	5-er	Platz 10	Platz 20	erfasste Läuferinnen
2001	9:54,99	10:16,74	12:08,82		11. (12:20,57)
2002	9:38,31	10:16,47	10:56,65	12:30,78	24. (13:31,32)
2003 (Stand: 15.9.)	10:26,46	10:29,70	10:45,36	11:59,83	24. (13:07,02)

U20-Europameisterschaften

Im Gegensatz zu den Frauen durften die Nachwuchsathletinnen bereits um kontinentale Titel und Medaillen kämpfen (s. Tab. 4 und 5 auf Seite 6). Erstmals wurden in Tampere (2003) in Finnland über die Hindernisstrecke Vorläufe ausgetragen. Zu zwei Vorläufen traten jeweils 14 Läuferinnen an. 6:45,05 Minuten waren dabei erforderlich, um sich für den Endlauf der besten Zwölf zu qualifizieren. 16 Läuferinnen blieben in den beiden Vorläufen unter dem DLV-Richtwert

von 6:50 Minuten, der für die Nominierung gefordert war. Das hohe Niveau führte dazu, dass bereits in den Vorläufen zahlreiche Jahresbestleistungen aufgestellt wurden. Überraschende Teilnehmerin war die bereits erwähnte Catalina Oprea.

Einen weiteren Hinweis auf die positive Entwicklung gibt auch die Leistung von Erismis Turkan (TUR): 2001 wurde sie mit 6:41,06 Minuten Vierte, 2003 reichten ihre erzielten 6:37,78 Minuten nur zu Rang sechs! Sie belegte zudem im Winter bei der Cross-EM Rang zehn.

TAB. 2 WELTREKORDENTWICKLUNG 3000-M-HINDERNIS

Zeit	Athletin	Datum	Ort
9:55,28 min	Daniela Petrescu (ROM)	21.06.1998	Bukarest
9:48,88 min	Yelena Motalova (RUS)	31.07.1999	Tula
9:43,64 min	Christina Iloc-Casandra (ROM)	07.08.2000	Bukarest
9:40,20 min	Christina Iloc-Casandra (ROM)	30.08.2000	Reims
9:25,31 min	Justyna Bak (POL)	09.07.2001	Nizza
9:22,29 min	Justyna Bak (POL)	05.06.2002	Mailand
9:21,72 min	Alesya Turova (BLR)	12.06.2002	Ostrava
9:16,51 min	Alesya Turova (BLR)	27.07.2002	Gdansk
9:08,33 min	Gulnara Samitova (RUS)	10.08.2003	Tula

TAB. 3 WELTBESTENLISTEN 3000-METER-HINDERNIS

Jahr	Platz 1	5-er-Ø	Platz 10	Platz 20	Platz 30
2001	9:25,31	9:35,80	9:52,71	10:00,36	10:05,38
2002	9:16,51	9:28,68	9:47,87	9:57,27	10:02,28
2003 (Stand: 15.9.)	9:08,33	9:25,04	9:44,95	9:52,53	9:59,30

Die 3000-Meter-Hindernis-Weltrekordlerin Gulnara Samitova zählt auch auf den Flachstrecken zur Weltspitze, wie ihr 7. Platz in Paris über 5000 Meter zeigt.

© Bongarts

Im August 2001 erschien in *leichtathletiktraining* der Beitrag „Frauen meistern das letzte Hindernis“. Im gleichen Jahr wurden auch erstmals Hindernisläufe bei internationalen Meisterschaften (EM U20 und U23) durchgeführt. Nach gut zwei Jahren zeigt der Autor dieses Beitrags nun Veränderungen und Entwicklungen innerhalb dieser Disziplin auf und wertet in dieser Ausgabe Bestenlisten und internationale Meisterschaften aus.

Trainings- und Wettkampfpläne von ausgewählten Athletinnen (Caroline Lang, Verena Dreier, Sigrid Vanden Bempt) werden in einem weiteren Beitrag folgen.

TAB. 4 U20-EM 2001

Name	Zeit
1. Platz: Oprea (ROM)	6:34,89
2. Platz: Despres (FRA)	6:36,06
3. Platz: Hoffmann (GER)	6:36,67
4. Platz: Erismis (TUR)	6:41,06
5. Platz: Proca (ROM)	6:44,14
6. Platz: Swierczynska (POL)	6:46,52
7. Platz: Ignatowa (UKR)	6:47,56
8. Platz: Ankier (GBR)	6:55,04
12 Läuferinnen im Ziel (7:28,00)	

Die Deutsche Jugendmeisterin Verena Dreier überzeugte bei ihrer ersten internationalen Meisterschaft. Sie musste bereits im Vorlauf vollen Einsatz zeigen, um sich sicher für den Endlauf zu qualifizieren. Zwei Tage später im Endlauf hatte sie dann aber noch „dicke Beine“ und lief zwei Sekunden langsamer. Mit Felicitas Mensing konnte auch die Deutsche Jugend-Vizemeisterin den Endlauf erreichen. Insgesamt konnte 2003 ein deutlich höheres Niveau festgestellt werden. Die nächsten Jahren werden zeigen, ob es sich nur um einen sehr starken Jahrgang oder um eine kontinuierliche Entwicklung handelt. Aber auch 2001 musste Antje Hoffmann bereits 6:36,67 Minuten für Bronze laufen!

U23-Europameisterschaften

Auch für die U23-Altersklasse gab es bisher zwei Europameisterschaften über die 3000-Meter-Hindernisstrecke (s. Tab. 6 und 7): 2001 in Amsterdam und 2003 in Bydgoszcz (Polen). In beiden Rennen waren Sigrid Vanden Bempt (BEL) und Ida Nilsson (SWE) dabei. Die Belgierin erkämpfte 2003 wie zwei Jahre zuvor Rang drei, musste in Bydgoszcz aber 26 Sekunden schneller laufen als in Amsterdam. Die Schwedin, die in Polen erheblich hinter ihrer Jahresbestzeit zurückblieb, konnte ihre U23-EM-Leistung um 24 Sekunden verbessern, was sie drei Plätze weiter nach vorne brachte.

TAB. 6 U23-EM 2001

Name	Zeit
1. Platz: Schulz (GER)	10:03,34
2. Platz: Toth (HUN)	10:04,99
3. Platz: Vanden Bempt (BEL)	10:08,46
4. Platz: Pruvost (FRA)	10:08,51
5. Platz: Risku (FIN)	10:09,96
6. Platz: Kvarberg (NOR)	10:17,79
7. Platz: Mindrila (ROM)	10:21,15
8. Platz: Nilsson (SWE)	10:24,84
11 Läuferinnen im Ziel (10:58,66)	

TAB. 5 U20-EM 2003

Name	Endlauf	Vorlauf	Saison-BL (vor EM)
1. Platz: Oprea, Catalina (ROM)	6:21,78	6:39,97	6:38,83
2. Platz: Bobocel, Ancuta (ROM)	6:32,03	6:34,02	6:36,11
3. Platz: Bespalova, Yekaterina (RUS)	6:35,11	6:36,33	6:37,79
4. Platz: Tomankova, Eva (CZE)	6:36,05	6:41,30	6:41,84
5. Platz: Kazimirova, Xenia (GRE)	6:36,17	6:38,80	6:35,19
6. Platz: Erismis, Turkan (TUR)	6:37,78	6:37,59	
7. Platz: Dreier, Verena (GER)	6:39,19	6:37,90	6:44,44
8. Platz: Necka, Urzula (POL)	6:39,29	6:39,83	6:33,85
11. Platz: Mensing, Felicitas (GER)	6:50,27	6:45,05	6:46,82

Ein Blick auf die Jahresbestleistung (2003) vor den Meisterschaften zeigt, dass sich viele Läuferinnen beim Jahreshöhepunkt zum Teil erheblich steigern konnten. Das lässt vermuten, dass sie bei ihren nationalen Ausscheidungen nicht besonders gefordert wurden und internationale Vergleiche im Vorfeld der Meisterschaft die Ausnahme sind: Manowa (CZE) und Dudniak (POL) waren 2002 mit 9:45,94 Minuten bzw. 9:52,77 Minuten bereits besser gelaufen als 2003 vor der EM. Die Französin Despres startete 2001 schon bei der U20-EM und holte damals Silber. Ihre jetzt über 3000-Meter-Hindernis erzielte Zeit (10:13,98 Minuten) stellen gegenüber den 6:36,06 Minuten über 2000-Meter-Hindernis (2001) keine deutliche Entwicklung dar. Bei dem gewachsenen Niveau reichte das dann nur noch zu Platz acht. Erhebliche Fortschritte zeigte dagegen Alina Proca (ROM), die sich von 6:44 Minuten (2000-Meter-Hindernis) auf 9:48 Minuten (3000-Meter-Hindernis) verbesserte. Das war auch notwendig, um sich von Platz fünf auf Rang vier zu steigern.

Bei der WM 2005 soll der Hindernislauf zum ersten Mal ins Programm der Frauen aufgenommen werden. Das wird auch bei den Top-Athletinnen weitere Leistungssprünge zur Folge haben!

TAB. 7 U23-EM 2003

Name	Zeiten	Saison-BL
1. Platz: Iwanova, Lyubov (RUS)	9:41,16	9:57,15
2. Platz: Manowa, Michaela (CZE)	9:42,01	10:00,82
3. Platz: Vanden Bempt, Sigrid (BEL)	9:42,04	9:46,60
4. Platz: Proca, Alina (ROM)	9:48,15	9:58,00
5. Platz: Nilsson, Ida (SWE)	10:00,27	9:46,74
6. Platz: Mara, Vakriya (UKR)	10:09,52	10:16,09
7. Platz: Budniak, Julia (POL)	10:13,56	10:02,22
8. Platz: Despres, Gwendoline (FRA)	10:13,98	10:26,86
17 Läuferinnen im Ziel (10:51,20)		

Forderungen auf nationaler Ebene

Den relativ geringen Fortschritten in der nationalen Spitzengruppe stehen große Fortschritte international gegenüber. Um auf internationale Anforderungen vorbereitet zu sein, sind mit entsprechend altersgemäßem Training in der B-Jugend Zeiten unter 5 Minuten über 1500-Meter-, in der A-Jugend 6:55 (18) bzw. 6:45 Minuten (19) über 2000-Meter- und im ersten Frauenjahr Zeiten unter 10:30 Minuten über 3000-Meter-Hindernis anzustreben.

Nationale Analyse

Relationen zwischen Flach- und Hinderniszeiten

Tab. 8 bis 10 (auf den Seiten 7 bis 9) zeigen ausgesuchte Hindernisleistungen der vergangenen drei Jahre. Die dabei angegebenen Mittel- und Langstreckenzeiten sollen zusätzliche Informationen über die Unter- und Überdistanzleistungsfähigkeiten der Läuferinnen liefern.

Die Differenzen zwischen Flach- und Hinderniszeiten zeigen interessante Aspekte, wobei Sie beachten müssen, dass bei Hindernisspezialistinnen die Flachzeiten nicht immer ausgereizt sind und so nicht in jedem Fall dem wahren Leistungsvermögen zum Zeitpunkt der Topform entsprechen. Für das

Jahr 2003 habe ich zusätzlich die Leistungen und Platzierungen bei den Deutschen Meisterschaften im Hindernislauf aufgeführt.

Resümee aus den ersten Prognosen

Bei den ersten Schätzungen (*leichtathletiktraining* 8/01) ging ich davon aus, dass leistungsstarke B-Jugendliche auch mit einer kurzen Vorbereitung – eine gute allgemeine Vorbereitung und ein entsprechendes aerobes Niveau vorausgesetzt – eine Hinderniszeit, die 20 Sekunden über ihrer Flachbestzeit liegt, erreichen können. Dies wurde ebenso bestätigt, wie die Annahme, dass mit einer längeren Vorbereitungszeit und entsprechenden Ausdauerqualitäten, sich diese Differenz geringer als fünfzehn Sekunden halten lässt. Diese Einschätzungen gelten auch nach Verlängerung des Wassergrabens, da für die Läuferinnen, die sich intensiv mit der Disziplin beschäftigen, eine langfristige Vorbereitung möglich ist, als dies bei den Pionierinnen 2001 der Fall war.

2003 gab es so schon geringere Abstände in der Spitzengruppe zwischen Flach- und Hindernis-Zeiten. Das spricht für eine bessere Hindernis-Ausbildung. Langfristig darf aber nicht die Entwicklung des Flachleistungsvermögens vernachlässigt werden, da Spitzenleistungen im internationalen Vergleich nur mit entsprechendem Potenzial über die Flachstrecken erreichbar sind!

Für die 2000-Meter-Hindernisstrecke wurden die Bestleistungen über 1500 und 3000 Meter als Zubringerleistung herangezogen. Zeiten von 4:35 Minuten (1500 Meter) und 10 Minuten (3000 Meter) sollten 7:00 Minuten nach einer relativ kurzen Vorbereitung über 2000 Meter Hindernis erreichbar machen. Inzwischen ist klar, dass mit einer längeren Hindernis-Vorbereitung unter den genannten Voraussetzungen Hindernis-Zeiten um 6:50 Minuten möglich sind.

Der Abstand zwischen Flach- und Hinderniszeiten nimmt durch die längerfristige Vorbereitung der Athletinnen ab.

Für die 3000-Meter-Hindernisstrecke wurde bei guter technischer Ausbildung, entsprechend geschultem Entfernungsehen und einem guten 5000-Meter-Niveau eine Schonzeit von 40 Sekunden gegenüber der Flachdistanz veranschlagt. Langfristig sind sicherlich geringere Zeitdifferenzen möglich. Je länger die Hindernis-Strecke wird, um so mehr machen sich technische und athletische Defizite bemerkbar. Die Zeitdifferenzen zwischen Hindernisspezialistinnen und Gelegenheitsläuferinnen werden größer.

Zu wenig Läuferinnen

2001 habe ich erwartet, dass der Weltrekord über die 3000-Meter-Hindernisstrecke bald

bei 9:10 Minuten liegen dürfte (er lag zu diesem Zeitpunkt bei 9:25,21 Minuten). In diesem Jahr lief Gulnara Samitova 9:08,33 Minuten. Leider erfüllte sich meine Hoffnung, dass im nationalen Bereich bald Läuferinnen, die über 3000 Meter an der 9 Minuten-Schwelle „kratzen“ mit einer angemessenen Vorbereitung 9:40 Minuten über die Hindernisse laufen können, noch nicht in dem erhofften Umfang. Es gibt national einfach zu wenig Läuferinnen, die aktuell 9 Minuten über die flachen 3000 Meter laufen können!

Die Jugend ist bei den nationalen Meisterschaften in Bestform!

Sowohl bei der A- als auch bei der B-Jugend erzielten in diesem Jahr ca. 70 Prozent aller Teilnehmerinnen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Fulda ihre bisher schnellste Zeit. Das kann Ausdruck einer guten Trainings- und Wettkampfplanung sein, die die Form zum Jahreshöhepunkt entwickelt. Das könnte aber auch durch fehlende qualifizierte Wettkampfangebote verursacht sein: Die meisten Teilnehmerinnen an den Deutschen Jugend-Meisterschaften hatten im Vorfeld nur ein oder zwei Rennen über die Hindernis-Distanz bestritten. Die stärksten Athletinnen bewiesen auch schon im Winter gute Ausdauergrundlagen.



Platz 7 und 11 erreichten Verena Dreier (vorn) und Felicitas Mensing bei den U20-Europameisterschaften

TAB. 8 LEISTUNGSSTAND 2001 (WASSERGRABEN CA. 3 M)

Weibliche Jugend B

Name	1500 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Hesse, Julia	4:56,85	2:12,48	4:32,08	9:59,31	
Möller, Kristin	4:57,24		4:39,98	9:43,57	
Sauer, Karina	4:59,40	2:11,97	4:36,00	10:15,91	
Mohr, Christina	5:02,20	2:17,25	4:36,15	10:05,03	
Nicklas, Franziska	5:03,49		4:46,24		

Weibliche Jugend A

Name	2000 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Hoffmann, Antje	6:36,67		4:41,65	9:37,62	
Schleifer, Christine	6:55,14			10:08,33	
Federau, Kristina	6:58,72		4:35,42		
Wahler, Agnes	7:03,50		4:41,68		
Deghani, Janine	7:28,37		4:37,06		

Frauen

Name	3000 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Schulz, Melanie	9:54,99	2:11,28	4:12,42	9:19,24	16:05,52
Kleinmann, Larissa	10:01,52				16:16,32
Strunz, Susanne	10:18,30				
Engelen, Katrin	10:23,47			9:55,20	17:16,54
Pogorzelski, D.	10:45,42	2:12,26	4:28,43	10:13,23	

So wurde Verena Dreier Dritte bei den Deutschen Cross-Meisterschaften und lief über 10 Kilometer 37:44 Minuten, Felicitas Mensing belegte Rang vier im Cross und Kristin Möller erzielte über 10 Kilometer 37:29 Minuten. Es fand also ein gelungener Leistungstransfer vom ersten Höhepunkt im Winterhalbjahr zum zweiten Höhepunkt auf der Bahn statt. Das hohe Leistungsniveau am Ende des Winterhalbjahres ist als günstige Voraussetzung für die Bahnsaison zu sehen.

Viele Aussteiger

Bisher gibt es zu noch zu wenige Daten, um auf breiter Basis gesicherte Tendenzen über „Aussteiger“ abzulesen. Aber es scheint doch deutlich, dass bei allen Altersklassenwechseln einige Läuferinnen „auf der Strecke bleiben“. Wer in der B-Jugend über 1500 Meter mit drei Wassergräben und zwölf Hindernissen einmal am Hindernislauf „schnupperte“, muss sich bei der A-Jugend auf fünf Wassergräben und achtzehn Hindernisse einstellen. Die längere Strecke erfordert eine gezieltere Vorbereitung und schreckt einzelne Läuferinnen ab. Wer in der B-Jugend mit einer guten 1500-Meter-Zeit über 1500-Meter-Hindernis in der Spitzengruppe landen kann, muss in der A-Jugend schon deutlich bessere Ausdauer- und Kraftausdauerqualitäten mitbringen. Noch schwieriger ist der Umstieg von 2000- auf 3000-Meter-Hindernis. Auch die Verlängerung des Wassergrabens zog Veränderungen nach sich. Einige Athletinnen verschwanden aus den Ranglisten oder verzeichneten deutliche Leistungsrückgänge. Es sind aber auch viele Läuferinnen, die 2001 „von Anfang an dabei waren“, noch heute in Spitzenpositionen zu finden. Das ist für die Entwicklung des Hindernislaufes wichtig, da gerade hier der Erwerb von Wettkampferfahrungen von großer Bedeutung ist.

TAB. 9 LEISTUNGSSTAND 2002 (WASSERGRABEN 3,66 M)

Weibliche Jugend B

Name	1500 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Dreier, Verena	4:55,34	2:14,82	4:39,32		
Sauer, Karina	4:58,48	2:10,85	4:35,53	9:52,14	
Mohr, Christina	4:59,34	2:13,44	4:36,42	9:51,63	17:28,42
Schnurrenberger R	4:59,54	2:11,73	4:28,10	10:00,61	
Nicklas, Franziska	5:02,29	2:13,79	4:37,22		

Weibliche Jugend A

Name	2000 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Möller, Kristin	6:47,64	2:22,84	4:42,54	9:58,95	17:28,02
Schleifer, Christine	6:50,00			10:05,76	18:04,98
Mensing, Felicitas	6:52,92		4:47,04	10:29,66	19:00,95
Berg, Ulrike	6:55,09	2:16,19	4:42,82		
Splinter, Katharina	7:02,51	2:11,62	4:17,76	10:14,10	17:27,95

Frauen

Name	3000 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Schulz, Melanie	9:38,31	2:07,30	4:12,61	8:56,46	15:31,67
Engelen, Karin	10:21,45		4:31,70		17:09,91
Thier, Sylvia	10:25,38		4:21,08		
Tremmel, Tina	10:25,47			9:55,76	16:53,77
Hoffmann, Antje	10:31,75				

Ich ziehe daraus folgendes Fazit: Jede Läuferin, die sich ambitioniert mit dem Hindernislauf auseinandersetzt, muss in der B-Jugend ein entsprechendes Leistungsvermögen über 1500 Meter flach, in der A-Jugend über 1500 und 3000 Meter, bei den Frauen von 1500 bis 5000 Meter mitbringen! Zudem halte ich es für sinnvoll, im zweiten Jahr einer Altersklassenzugehörigkeit die Läuferinnen der DLV-Spitzengruppe schon

einmal die Hindernis-Strecke des nächsten Jahres ausprobieren zu lassen, also mit 17 Jahren gegen Saisonende die 2000- und mit 19 die 3000-Meter-Hindernisstrecke.

Der Cross-Lauf – eine optimale Vorbereitung

Ein konsequenter Umstieg zur Hindernisstrecke sollte nicht zu spät erfolgen, da die Entwicklung der speziellen Anforderungen

TAB. 10 LEISTUNGSSTAND 2003

Weibliche Jugend B

Name	1500 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Lang, Caroline	4:56,69 (1)*	2:17,63	4:41,36		
Reder, Susanne	4:59,38 (2)		4:41,44	10:29,77	
Witting, Valerie	5:04,62 (3)		4:51,29	10:36,91	
Klawonn, Lisa	5:07,13 (4)			10:01,64	
Gläß, Liesa	5:14,01		4:41,69	10:30,43	

Weibliche Jugend A

Name	2000 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Dreier, Verena	6:37,90 (1)*	2:15,60	4:32,87	9:39,99	
Mensing, Felicitas	6:45,05 (3)		4:36,86		
Möller, Kristin	6:47,70 (2)		4:44,68	9:50,97	17:25,29
Kitzel, Mareile	6:54,47 (4)	2:14,37			
Sauer, Karina	7:01,57 (5)	2:15,63	4:36,42		

Frauen

Name	3000 m Hi	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Bultmann, Birthe	10:26,46		4:22,96	9:16,28	16:04,70
Engelen, Karin	10:28,77 (1)*		4:32,93		17:04,74
Mensing, Felicitas	10:29,87		4:36,86		
Tremmel, Tina	10:30,81				17:00,29
Pogorzelski, D.	10:32,59 (3)	2:09	4:25		

*Platzierung bei den jeweiligen Deutschen Meisterschaften

(Technik, Entfernungsehen, Kraftausdauer) seine Zeit benötigt. Eine vielseitige Ausbildung im Grundlagentraining erleichtert aber den Umstieg. Der Crosslauf bietet wegen der dort geschulten Fähigkeiten eine hervorragende Vorbereitung - auch im Winter für die Sommersaison. Im Cross wird die Kraftausdauer unter Wettkampfbedingungen intensiv ausgebildet. Die Entwicklung von Kampfgeist, Risi-

kobereitschaft, Mut und Beharrlichkeit stellen die Basis für das Entwicklungspotential auf der Bahn dar. Zudem werden Rhythmusfähigkeit, Entfernungsehen und die Antizipationsfähigkeit geschult.

Internationale Analyse

Tab. 11 (auf Seite 10) zeigt die Frauen-Weltbestenlisten aus den Jahren 2002 und 2003

(vorläufig), was einen direkten Vergleich – wiederum mit Leistungen auf den Flachstrecken – ermöglicht. Auffallend sind die guten Zeiten der Weltbesten des Jahres 2002, Alesja Turova. Sie weist aus den Vorjahren sogar noch bessere Langstreckenzeiten auf: 2001 lief sie 8:32,89 Minuten über 3000 Meter und 2000 15:23,84 Minuten über 5000 Meter. Zudem belegte sie bei den Hallen-Europameisterschaften Platz sieben über 1500 Meter. Der hohe Anteil von Läuferinnen aus dem osteuropäischen Raum und den USA, die relativ häufig mit Hallenzeiten (H) in Tab. 11 zu finden sind, weist darauf hin, dass individuelle Lösungen bei der Frage nach einem Cross- oder Hallenschwerpunkt im Winter immer möglich sein sollten. Natürlich auch immer angepasst an besondere klimatische oder persönliche Bedingungen. Im Nachwuchsbereich ist sicher eher eine Crossorientierung wünschenswert. Eine Besonderheit in diesem Zusammenhang sind russische Hallenmeisterschaften für die Hindernisstrecke. So lief die Weltrekordinhaberin Gulnara Samitova im Februar 2003 eine Zeit von 9:29,54 Minuten über 3000-Meter-Hindernis. Das hohe Niveau der russischen Hindernisläuferinnen zeigte sich auch darin, dass die Achtplatzierte in der Halle noch 10 Minuten lief.

Erfolge auf den Flachstrecken

Die gute Leistungsfähigkeit der beiden Russinnen auf den Flachstrecken wird anhand der Weltmeisterschaften von Paris deutlich: Turova erreichte das Halbfinale über 1500 Meter, Salmitova über 5000 Meter im Finale Platz sieben mit 14:54,58 Minuten. Diese – nach einem gemächlichem ersten Kilometer – erzielte Zeit deutet darauf hin, dass Salmitova wahrscheinlich 14:45 Minuten über 5000 Meter und dementsprechend 8:30 Mi-

SPIELEN UND ÜBEN MIT SPASS



Ausgehend von unseren heutigen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beschreibt dieses neue DLV-Lehrbuch zunächst zwar die notwendigen **theoretischen Grundlagen**, ist aber überwiegend von der **Praxis** bestimmt: Welche **methodischen Wege und Übungen** haben sich bewährt, wo sollte der Übungsleiter Schwerpunkte setzen?

Abgerundet wird dieses hilfreiche Buch durch **viele Spielformen** zum Erproben der erlernten Bewegungen: Neue Bewegungsformen, Geräte und Wettbewerbe sollen die **Kinder von 7 bis 11 Jahren** motivieren, sich mit der Leichtathletik zu beschäftigen. Das Übungsangebot stellt nicht etwa einen Miniaturauszug aus dem Programm der Erwachsenen dar, sondern orientiert sich mit seinen Bewegungsaufgaben an der kindlichen Bedürfnislage, am Entwicklungszustand, an der Gefühlswelt und der Phantasie junger Menschen. **Vielfältiges Laufen, Springen und Werfen** stehen im Vordergrund, ebenso Inhalte aus **Gerätturnen, Spiel und Rhythmik**. Spaßorientierte Angebote beziehen die neuen Auffassungen von sportlicher Aktivität mit ein.

Hans Katzenbogner: KINDERLEICHTATHLETIK. Spielerisches und motivierendes Üben in Schule und Verein. 240 Seiten, gebunden, durchgängig farbig, € 22,80

ZUM ARCHIVIEREN!



Damit Sie **leichtathletiktraining** praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit: Sammelmappen in rotem Regentleinen mit gelber Prägung des Titels auf Vorderseite und Rücken. Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, wodurch einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos möglich ist.

12-er Mappe € 7,95, Versandkosten € 3,35 je Sendung, ab 5 Mappen spesenfreie Lieferung. Mit JahreszahlenAufklebern 2000 - 2005.

TAB. 11 WELTBESTENLISTEN DER FRAUEN

Im Jahr 2002

Name	3000 m Hi	1500 m	3000 m	5000 m
Turova, Alesja (BLR)	9:16,51	3:59,89	8:43,20	
Bak, Justyna (POL)	9:22,29	4:12,53		
Olivares, Elodie (FRA)	9:33,12	4:17,05	9:19,73	15:57,53
Casandra, Cristina (ROM)	9:33,16	4:20,95		16:35,37
Schulz, Melanie (GER)	9:38,31	4:12,61	8:56,46	15:31,67
Duquenoy, Laurence (FRA)	9:43,89			
Mannova, Michaela (CZE)	9:45,94	4:23,84	9:11,61 (H)	

Im Jahr 2003 (vorläufig)

Name	3000 m Hi	1500 m	3000 m	5000 m
Samitova, Gulnara (RUS)	9:08,33	4:15,78		14:54,38
Turova, Alesja (BLR)	9:20,28	4:03,44		
Ivanova, Ljubow (RUS)	9:24,78	4:11,49 (H)		
Volkova, Yekaterina (RUS)	9:32,31	4:21,48	9:20,81	
Inzikura, Docus (UGA)	9:39,51	4:36,05	8:46,29	15:54,81
Casandra, Cristina (ROM)	9:40,49		9:21,48 (H)	15:50,44
Mannova, Michaela (CZE)	9:42,01		9:11,61 (H)	15:54,10
Vanden Bempt, Sigrid (BEL)	9:42,04	4:19,07	9:13,46	16:31,23
Shook, Briana (USA)	9:44,72		9:23,90 (H)	16:32,12 (H)
Anderson, Kathryn (USA)	9:44,95	4:20,52		
Aguilera, Lisa (USA)	9:46,30	4:20,82	9:12,60 (H)	
Nilsson, Ida (SWE)	9:46,74	4:21,34	9:19,97	15:58,30
Proca, Alina (ROM)	9:46,76			16:32,86

nuten über 3000 Meter flach laufen kann. Damit bestätigt sie die vor zwei Jahren aufgestellte Prognose, dass – wenn sich eine der vielen russischen 8:30 Minuten-Läuferinnen auf die Hindernisstrecke konzentriert – bald Zeiten von 9:10 Minuten zu erwarten sein werden.

Problemfelder

Fehlende hochqualitative Wettkampfangebote

Neben den Deutschen Meisterschaften gibt es auf nationaler Ebene kaum Wettkämpfe mit leistungsstarken Teilnehmerfeldern. Das

liegt nur zum Teil am geringen Wettkampfangebot: Viele Hindernisläuferinnen wünschen sich zwar mehr Startmöglichkeiten, aber gleichzeitig werden die angebotenen Veranstaltungen häufig nur ungenügend frequentiert. Zwei bis drei (ganz selten mehr als fünf) Teilnehmerinnen pro Wettbewerb motivieren Veranstalter nicht unbedingt, Hindernisläufe auch im nächsten Jahr in ihrem Programm beizubehalten. Die ambitionierten Hindernisläuferinnen müssen hier mehr Verantwortung für ihre Disziplin übernehmen und entsprechende Veranstaltungen besuchen. Sie und ihre Trainer müssen sich mit anderen Läuferinnen absprechen und die Veranstalter unterstützen!

Aufbaurennen über 2000-Meter-Hindernis für Frauen gibt es national nur ganz selten, da noch keine überregionale Struktur existiert.

Im Schülerbereich haben „Schnupperläufe“ mit erleichterten Bedingungen über Hürden/Kästen und Wassergräben in Westfalen (Münster-Wollbeck und Kamen-Methler) großen Anklang gefunden. Es gilt, die Begeisterung der Kinder zu nutzen und ihnen weiterhin altersgemäße Angebote zu unterbreiten.

Wassergrabenänderung

Die Ausmaße des Wassergrabens stellten 2001 keine besondere Anforderung an die Frauen und waren für die Teilnehmerinnen weder besonders gefährlich noch orthopädisch zu belastend. Seit 2002 ergibt sich eine andere Situation: Die Läuferinnen werden gegenüber den Männern dadurch benachteiligt, dass sie den gleichen Wassergraben bewältigen müssen – vor dem allerdings ein kleineres Hindernis steht.

Sybille Link (Trainerin von Verena Dreier) sagt zur Wassergrabenänderung folgendes:

„Verena lief im ersten Jahr (2001) bei einem Wettkampf über den kurzen Wassergraben ohne Angst und kam für eine Anfängerin ganz gut damit zurecht. Nach der Verlängerung des Wassergrabens läuft sie ängstlicher über den Graben und kommt mit der Landung auf der schiefen Ebene mit dem tiefen ‚Hineinfallen‘ noch nicht zurecht. Sie verliert gegenüber ihren Konkurrentinnen von Runde zu Runde; also mit zunehmender Ermüdung immer mehr an Zeit.“ Dies soll nur eine exemplarische Aussage sein.

Nach den Erfahrungen vieler Trainer ist der aktuelle Wassergraben zu lang für den Abstoß vom niedrigen Hindernis. Da das vor dem Graben stehende Hindernis eine geringere Höhe als bei den Männern aufweist, wird die Flugkurve auch entsprechend flacher und die Frauen landen früher (und tiefer) im Wassergraben. Langbeinige Frauen senken häufig ihren Körperschwerpunkt auf dem Balkenhindernis weniger als die Männer ab, um dadurch eine höher Flugkurve zu erreichen und so weiter zu springen. Beide Techniken, sowohl die tiefe Beckenabsenkung mit einer früheren Landung auf der schiefen Ebene im Wassergraben als auch niedriger Beckenabsenkung mit „hoher“ Flugkurve und Landung im flacheren Teil des Wassergrabens führen zu einer höheren orthopädischen Belastung als dies bis 2001 der Fall war.

Tempoerhöhung vor dem Wassergraben

Eine sinnvollere Möglichkeit, weiter zu springen und so im flacheren Teil des Wassergrabens zu landen, eröffnet sich dadurch, dass vor dem Wassergraben das Tempo (meist durch eine höhere Schrittfrequenz) gesteigert wird. Das verlangt aber auch spezielle konditionelle und koordinative Voraussetzungen.

Die Steigerung der Geschwindigkeit vor dem Wassergraben erfordert von den Frauen die Fähigkeit, beidbeinig den Graben attackieren zu können. Um das Tempo vor dem Wassergraben zu erhöhen, ist ein hohes Maß an Selbstbewusstsein erforderlich. Die Läuferin darf nicht zögern und nicht zweifeln! Entsprechende vorbereitende Maßnahmen sind im Training einzuplanen: So kann zu Beginn des Wassergrabenstrainings ein Balkenhindernis auf den Rasen oder vor eine Weitsprunggrube gestellt werden, um den Wassergraben unter erleichterten Bedingungen zu simulieren. Im Winter können in einer normalen Halle Kästen oder Schwebelbalken als Hilfsmittel herangezogen werden.

Aus orthopädischen Gründen wäre der kürzere Wassergraben für Frauen empfehlenswerter. Da aber in absehbarer Zukunft kaum Änderungen zu erwarten sind, müssen die Athletinnen so vorbereitet werden, dass sie mit den Gegebenheiten zurecht kommen.



Für viele Läuferinnen ist es ungewohnt im Pulk über die Hindernisse zu laufen, da sie im Training meist allein laufen. Oft kommt es darum zu Stürzen bei Meisterschaften.

© IRIS

Beidbeinige Landungen und Stürze

Einige Teilnehmerinnen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften landeten im Wassergraben beidbeinig. Teilweise kam es sogar zu Stürzen. – Die Anforderung, mit einem Bein im flachen Teil des Wassergrabens zu landen und den zweiten Schritt ins Trockene zu setzen, wurde häufig nicht realisiert. Ursache dafür könnte sein, dass die Läuferinnen es gewohnt sind, mit freier Sicht bei Tempoläufen und vorbereitenden Wettkämpfen auf Hindernisse und Wassergräben zu laufen. Wenn dann bei einer Deutschen Jugend-Meisterschaft plötzlich mehr als ein Dutzend Läuferinnen dicht gedrängt auf den ersten Wassergraben zulaufen, kann dadurch das „Technik-Programm“ total zerstört werden und „Anfängerfehler“ zur Folge haben. Genauso häufig Anlass für diese Fehlerbilder ist sicherlich eine mangelnde athletische Ausbildung verbunden mit Kraftdefiziten.

Trainingsmethodische Konsequenzen müssten sein, häufiger in Gruppen gleichstarker Läuferinnen (zumindest) auf Landesverbandsebene zu trainieren. Zudem wäre es nur konsequent, eine bessere athletische Ausbildung (vor allem im Winter) anzustreben und die beidbeinige Überquerung von Hindernissen und Wassergräben zu üben.

Merke: Der verantwortungsbewusste Trainer schickt nur entsprechend vorbereitete Athletinnen in einen Hinderniswettkampf!

Ein Ausblick

Es stellt sich die Frage, ob Hindernisläuferinnen demnächst mehr aus dem Flachläuferinnenlager rekrutiert werden sollten. Die Bewertung der internationalen Analyse lässt diese Schlussfolgerung zu. Bedenklich ist aber die nationale Entwicklung im Mittel- und Langstreckenbereich: Bei den Deutschen A-Jugend-Meisterschaften 2003 fielen sowohl über 800 Meter (12 Teilnehmerinnen) als auch über 1500 Meter (15 Läuferinnen; 14 im Ziel) die Vorläufe „mangels Masse“ aus. Auch über 3000 Meter kamen nur acht Läuferinnen ins Ziel. Wenn man berücksichtigt, dass sich diese Langstrecklerinnen künftig auf 5000 Meter, 10000 Meter und Marathon aufteilen werden, ergibt sich daraus keine besonders günstige Perspektive! Vielversprechender sehen in diesem Vergleich schon die Zahlen bei den Hindernisläuferinnen (13 gestartet, davon 11 im Ziel) aus.

Die B-Jugend-Zahlen lassen etwas mehr Optimismus aufkommen: 24 Läuferinnen traten über 800 Meter zu drei Vorläufen an, über 1500 Meter starteten 26 Mittelstrecklerinnen, über 3000 Meter immerhin 20. Auch hier ist die Zahl der Hindernisläuferinnen (19) erfreulich hoch.

Problematisch ist allerdings, dass sich im Durchschnitt die Teilnehmerfelder von der B-Jugend zur A-Jugend halbieren! An den Qualifikationsanforderungen dürfte das nicht liegen. Sie sehen moderate Steigerungen von der B- zur A-Jugend vor. ■

BITTE LESEN!



Wie belastbar sind Kinder im Sport wirklich?

Sportliche Ausbildung ohne die wesentlichen entwicklungsbiologischen Grundlagen des Organismus zu berücksichtigen, birgt erhebliche gesundheitliche Risiken, besonders bei Nachwuchssportlern. Außerdem wird das Leistungspotential nicht voll ausgeschöpft. Dieses Buch der Sportmedizinerin Gudrun Fröhner vermittelt vor dem Hintergrund langjähriger Erfahrungen in der Betreuung von sporttreibenden Kindern und Jugendlichen wesentliche Erkenntnisse einer entwicklungsgemäßen, belastbarkeitssichernden und -fördernden Trainingsgestaltung im Kindes- und Jugendalter sowie im späteren Leben.

Gudrun Fröhner: Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining

200 Seiten, € 16,90

Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,
E-Mail: buchversand@philippka.de oder nutzen Sie den Bestellschein auf S. 40
Wir senden Ihnen gerne unser Gesamtverzeichnis zu