



Wo liegt das Limit?

Eliud Kipchoge durchbrach eine Schallmauer – er lief in Wien eine Marathonzeit von unter 2 Stunden. Eine Leistung, die lange als undenkbar galt. Neben ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplänen, eiserner Disziplin und Ausnahmetalent gehört auch eine besondere Portion Leidenschaft dazu. Weitere Rekorde sind aber noch möglich.

Von Karin Podolak

Männer, die 263 kg stemmen (Weltrekord im Gewichtheben/Stoßen), eine Radlerin, Denise Mueller-Korenek, die es nur mit Muskelkraft auf 295 km/Stunde Geschwindigkeit bringt, und jetzt vor Kurzem in Wien der 34-jährige kenianische Marathonläufer Kipchoge mit einer Zeit von 1:59:40,2 Stunden für die 42,195-Kilometer-Strecke. Zeiten, die bis vor kurzem noch unerreichbar schienen, vor wenigen Jahrzehnten als schlichtweg unmöglich. Was ist seither passiert, und wo liegt die Grenze nach oben?

„Eliud Kipchoge hat einen Meilenstein in der Sportgeschichte gelegt, aber es war sicherlich nicht das Ende der Fahnenstange. Es wird keine 5 Jahre dauern, dann wird auch bei einem ‚normalen‘ Städtemarathon die 2-Stunden-Schallmauer geknackt werden“, ist Sportwissenschaftler Mag. Michael Koller, MPH, der auch im Medical Center des Vienna City Marathons und beim Österreichischen Frauenlauf Profilaufbetreuer betreut, überzeugt.

Das war also noch nicht das Limit? „Eine Bestzeit ist von sehr vielen Faktoren abhängig. Kipchoge hat sein Trai-

nings- und Wettkampfprogramm auf seine persönliche Zielsetzung abgestimmt und war stets fokussiert. Weiters sind im Laufsport sowohl in der Wettkampfernährung als auch in der täglichen Energieaufnahme Qualität und Quantität in den wissenschaftlichen Fokus gerückt. Hier spielt ebenso der Zeitpunkt der Aufnahme eine Rolle.

Wissenschaftler errechneten: Fast zwei Minuten schneller sind realistisch

Last but not least hielten neue Materialien – Stichwort ‚Carbonsohle‘ – Einzug. Es ist eine Frage der zukünftigen Reglements, wo die Entwicklung hingehen wird, aber gerade im Bereich Material sehe ich großes Potenzial für neue Spitzenleistungen“, so Koller weiter. Und: Eliud läuft im Jahresschnitt nur zwei Marathonbewerbe. Er war die vergangenen Monate ausschließlich auf das Training und die Leistungsentwicklung fokussiert.

Eine exakte Prognose zur Bestzeit auf der Langstrecke ist zwar nicht machbar, wohl tragen neueste Erkenntnisse über den menschlichen Bewegungsapparat zu optimalen oder auch noch nie da gewesenen Trainingsmethoden bei. So

zeigen aktuelle Studien etwa, dass das Verhältnis der unterschiedlichen Fasertypen im Muskel, die Muskelfaseranzahl und diverse mentale Motivations-techniken Kraftzugewinne ermöglichen, selbst wenn der Athlet bereits seine Maximalleistung erreicht hat. Weiters tragen Muskeldicke, -elastizität und Kontraktionsgeschwindigkeit zur Verbesserung bei.

Wissenschaftler von der Monash University in Melbourne (Australien) errechneten auf Basis von Leichtathletik-Weltrekorden ein Modell, nach dem 1:58:05 die schnellstmögliche Marathonzeit sein soll.

Was wir Hobbyläufer davon mitnehmen können? „Analysiert man das Trainingsprogramm von Kipchoge, so sieht man eine unglaubliche Bandbreite an Trainingsmethoden und Geschwindigkeiten. Er schafft es, 7 Tage in der Woche durchzutrainieren, und vermeidet trotzdem Monotonie und die Wahrscheinlichkeit für Überlastungsproblematiken. Es gilt also: Je mehr Reize der Körper bekommt, desto besser die Entwicklung!“

Die nächsten Ausnahmesportler stehen schon bereit, den Rekord zu brechen. Bis dahin gilt: The sky is the limit