

## Das Phantom-Training

Als im vergangenen Mai bei dem 24jährigen Brüsseler Polizeibeamten Roger Moens Senkfüße festgestellt wurden, verfinsterte dieses Attest nicht nur die sportliche Zukunft des Mittelstreckenläufers Moens, sondern vor allem das Ansehen des deutschen Sportlehrers Woldemar Gerschler, nach dessen Anweisung Moens seit einem Vierteljahr trainierte.

Die belgische Sportpresse behauptete nämlich, daß einzig die barbarischen Methoden des ehemaligen Harbig-Trainers Gerschler schuld seien, wenn der arme Roger in Zukunft leichtathletische Meetings von der Tribüne betrachten müsse. „Les Sports“ knirschte: „Übertreibt der Hexenmeister von Freiburg nicht ein wenig? Die ganze Welt heißt nicht Rudolf Harbig!“

Woldemar Gerschler, der Direktor des Instituts für Leibesübungen an der Universität Freiburg und bekannteste deutsche Leichtathletik-Trainer, ist zwar an derlei Anfeindungen gewöhnt, seit er das Dresdner Laufphänomen Harbig kurz vor dem Kriege zum heute noch unerreichten 800-Meter-Weltrekord heranzog. „Sie nennen mich grausam“, amüsiert sich der „Phantom-Trainer“ — so taufte die Franzosen den heute Fünfzigjährigen. Was aber an weiteren schlechten Nachrichten in Freiburg eintraf, schien doch mehr zu sein, als ein abgeklärter Sportweiser zu vertragen imstande ist.

Im Juli teilte Englands Langstreckenläufer Gordon Pirie seinem deutschen Fern-Lehrer Gerschler mit, daß er wegen eines Zehenbruchs nicht mit der englischen Mannschaft zu den Leichtathletik-Europameisterschaften nach Bern ziehen könne. Pirie galt als ernsthafter Rivale des Tschechen Emil Zatopek und war eine von Albions schönsten Hoffnungen für die Berner Wettkämpfe.

Das Debakel des dritten prominenten Gerschler-Schülers, des luxemburgischen Olympiasiegers Josy Barthel, schien Ruhm und Ansehen des deutschen „Phantom-Trainers“ vollends zu pulverisieren. Daß Barthel nach seinen Winter-Erfolgen auf amerikanischen Hallenbahnen nun plötzlich bei den luxemburgischen Landesmeisterschaften auf beschämende Weise von einem Sportsmann namens Müller abgehängt wurde, so daß er gleichfalls aus der Berner Teilnehmerliste gestrichen werden mußte, ging selbstverständlich auch zu Lasten seines Trainers. Dabei handelte Barthel in Wahrheit gegen Gerschlers Ratschläge, als er in den USA mit einer Verletzung der Achilles-Sehne größere Wettkämpfe bestritt.

Auf jeden Fall schien es, als bliebe Gerschler nur noch übrig, sich wie ein entlarvter Massenschlächter in sein Messer zu stürzen — bis am 7. August der Brüsseler Plattfuß-Polizist Roger Moens auferstand: Er gewann bei den belgischen Meisterschaften die 800 Meter in 1:47,5, und das war die beste Zeit, die seit Rudolf Harbigs 1:46,6-Weltrekord jemals erreicht worden war. Staunend erinnerte sich jetzt manch

einer, daß Gerschler im April, als er den Belgier in Freiburg drillte, prophezeit hatte: „Der wird mal ein zweiter Harbig.“

Blitzartig rückte Moens zum großen 800-Meter-Favoriten der Europameisterschaften auf, und wieder kreisen Hoffnung und Neugier um den „Hexenmeister von Freiburg“. Von allen aussichtsreichen Teilnehmern an den Europa-Titelkämpfen 1954, die vom 25. bis zum 29. August in Bern ablaufen, ist Moens jetzt der einzige echte Gerschler-Jünger\*. Noch in dieser Woche wird er, wahrscheinlich gegen das stärkste Läufer-Rudel, das jemals über die 800-Meter-Distanz gestürmt ist, seine und seines Trainers Fähigkeiten bewähren müssen.

Was Gerschler mit seinen schnellen Jünglingen anstellt, ist handfest abgestützt durch die sportmedizinischen Forschungen

1500 Meter, der rechte die Strecken von 800 bis 10 000 Meter. Die 1000-Meter-Distanz, die nicht zum Programm der Olympischen Spiele gehört, fällt mithin in beide „Funktionskreise“. Sie ist in Gerschlers physiologischem System Wendemarke und Wegscheide, und von ihr gingen Gerschlers gesamte Überlegungen aus.

Es hatte damit angefangen, daß Woldemar Gerschler vor Jahren ein beliebtes, doch rein akademisches Zahlenspiel der Sportpresse aufgriff: Gunder Hägg, der langjährige schwedische Weltrekord-Inhaber über 1500 und 5000 Meter, und Rudolf Harbig, der 1939 Weltrekorde über 400 und 800 Meter aufstellte, wurden in der Theorie gegeneinander ausgespielt. Man zerbrach sich den Kopf darüber, wie wohl ein Zweikampf zwischen Hägg, dem Lauf-Asketen mit der abnormen Lungen- und Herz-Kapazität, und Harbig, dem energievollen und drahtigen Spurt-Läufer ausgegangen wäre. Für Gerschler stand es nun fest, daß Harbig dabei über 1500 Meter ebensowenig Aussichten gehabt hätte, wie Hägg über 800 Meter. Es blieb die 1000-Meter-Strecke. Hier wäre, sagt Gerschler, ein Duell Harbig gegen Hägg völlig offen gewesen.

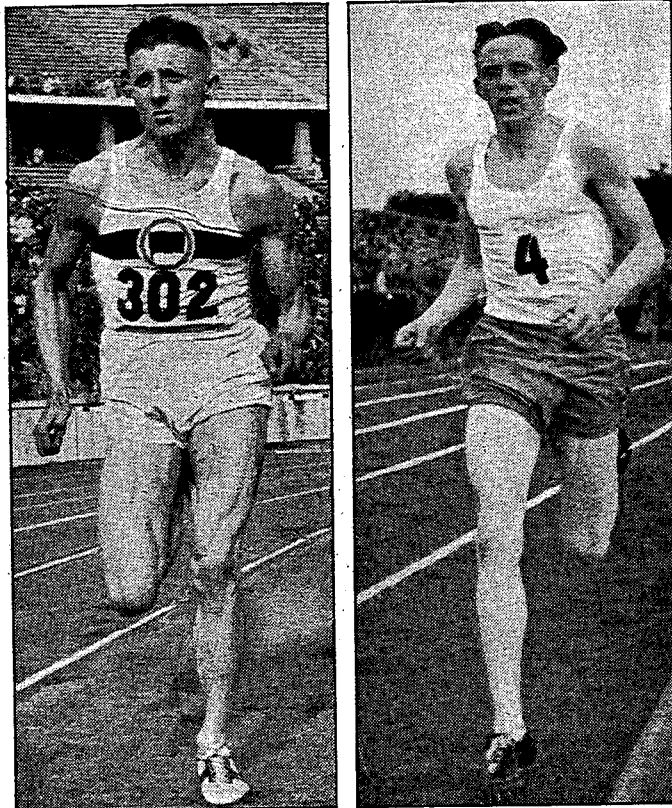
Im folgenden kristallisierte sich aus Woldemar Gerschlers Untersuchungen als fundamentales Resultat: An der 1000-Meter-Marke scheiden sich die Läufer in zwei grundverschiedene Gattungen. Während in den kürzeren Läufen der „muskuläre Typ“ mit relief-artig hervortretender Skelett-Muskulatur dominiert, sind über mehr als einen Kilometer die Organe, namentlich Herz und Kreislauf, leistungsbestimmend. Während der „muskuläre Typ“ seine Taten hauptsächlich auf Grund seiner explosiv erregbaren, aber auch schnell ermüdenden „weißen“ Muskelfasern verrichtet, ist der „Dauerleister“ nur mit einem starken, voluminösen Herzen denkbar.

Die Kenntnis solcher grundsätzlichen Unterschiede zwischen Kurz- und Langstrecklern war zwar vor Gerschler schon allgemein verbreitet. Neu und umwälzend war jedoch Gerschlers konsequente Aufteilung aller

Lauf-Disziplinen unter seine zwei Grundtypen und sein resolutes Aufräumen mit der geheiligten Überlieferung, daß zwischen beiden noch ein sogenannter Mittelstrecken-Typ sich eines autonomen Daseins erfreuen müsse. Gerschler erkannte den vermeintlichen Extra-Typ als bloßen Übergang zwischen den beiden Urformen des Läufers und strich folgerichtig die „Mittelstrecke“ als gefährvolles Niemandland aus seinem Lexikon. Er kam zu dieser Einteilung:

- Kurzer Sprint: 100 und 200 Meter,
- langer Sprint: 400 und 800 Meter,
- kurze Dauerleistung: 1500 und 3000 Meter,
- lange Dauerleistung: 5000 und 10 000 Meter.

Nur der verhängnisvollen Zählebigkeit der alten Lehrsätze schreibt Gerschler es zu, daß selbst prominente und anerkannte Meisterläufer die 1000-Meter-Barriere überspringen, weil sie glauben, als „Mittelstreckler“ für die 800 wie für die 1500 Meter gleich gut geeignet zu sein. Ein Parade-Beispiel gab in diesem Jahr der amerikanische Mischling und weltbeste 800-Meter-Läufer Mal Whitfield, der 1948



Duell auf dem Papier: Muskel-Typ Harbig (l.), Organ-Typ Hägg

seines Freundes, des Freiburger Internisten Professor Reindell, der jeden Gerschler-Schüler, oft über mehrere Tage, eingehend auf Herz, Lunge und Kreislauf untersucht.

Nur wenn die medizinische Klinik bescheinigt, daß selbst Zähne und Mandeln intakt sind, beginnt Gerschler mit dem Training, dessen Kernstück die sogenannten Intervall-Läufe sind. Sie führen mit Abständen von mehreren Minuten über eine Distanz, die meist wesentlich kürzer ist als die bevorzugte Wettkampf-Strecke des Läufers. Gerschler verfährt damit nach einem Grundsatz, der psychologisch bedeutungsvoll ist: „Das Tempo im Wettkampf soll dem Läufer langsam vorkommen.“

Die Grundlagen seiner Trainings-Prinzipien sind jedoch Gerschlers eigene physiologische Erkenntnisse. Seine Sportstudenten pflegt Gerschler an Hand eines Schaubildes mit zwei sich überschneidenden „Funktionskreisen“ in seine sportliche „Typenlehre“ einzuweisen. Der linke Kreis umfaßt die Laufstrecken von 100 bis

\* Als „Cheftrainer“ der deutschen Leichtathleten hatte Gerschler in den letzten Wochen vor Bern über die Läufer der Bundesrepublik lediglich die Oberaufsicht.

BEI DARMTRÄGHEIT

# DRIX

Dragee

aus dem Edelextrakt von  
Dr. Ernst Richters Frühstücks-Kräutertee.  
40 Stück 1,35, 100 Stück 2,25 DM  
In Apotheken und Drogerien

Gratisprobe: HERMES, München-Großhesselohe X 19



**Schüchtern**

sind sich oft selbst zur Last!...  
Zaghaftigkeit ist meist ein Zeichen mangelnden Vertrauens in die eigene Kraft! Kraft kann man trinken und man ist sofort mutig beschwingt — durch

**EIDRAN**

NIMM EIDRAN — UND DU SCHAFFST ES!

Das  
DEHNBARE  
VERSCHLUSSLOSE  
UHRARM BAND

**Elastofixo**

AS

VON

**RW**

für die Dame  
und den Herren

KAUFEN SIE NUR DAS  
UHRARM BAND  
„Elastofixo“  
(ges. gesch.)  
UND NICHTS  
ÄHNLICHES

ERHÄLTlich IN GOLDANKER-  
WALZGOLD-DOUBLEE, EDEL-  
STAHL UND 14 KARAT GOLD  
IN ALLEN FACHGESCHÄFTEN

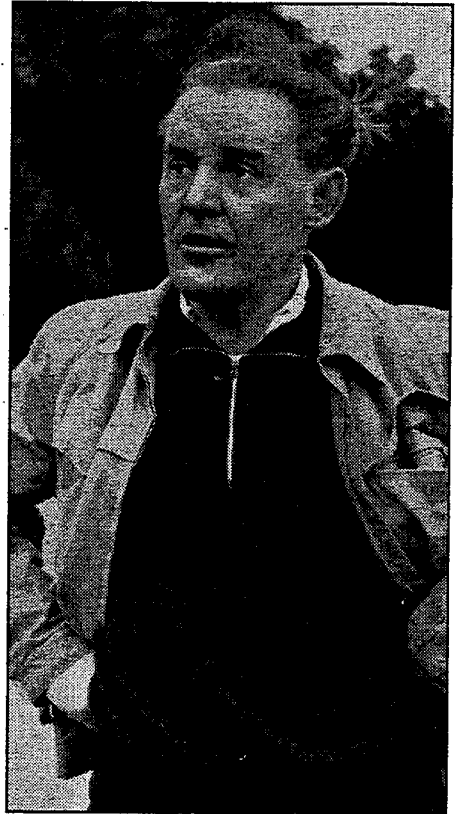
und 1952 den olympischen Endlauf auf seiner Spezial-Strecke überzeugend gewann.

Da es ihm jedoch nicht gelingen wollte den seit 1939 bestehenden Weltrekord des Deutschen Rudolf Harbig (1:46,6) zu brechen, nahm er sich schließlich vor, den Weltrekord über eine englische Meile (1609 Meter) anzugreifen, der damals noch auf 4:01,4 stand.

Als Whitfield im April bei seinem ersten Meilenrennen von dem neuseeländischen Nachwuchstalent Hallberg abgehängt wurde, entschuldigte er seine blamable Leistung (4:16) mit ungenügender Vorbereitung. Damit er beim nächsten Versuch desto sicherer den Weltrekord knicke, ließ Whitfield Schrittmacher engagieren. Der eine, ein gewisser Alex Breckenridge, sollte auf der ersten Streckenhälfte für das Rekordtempo sorgen und dann von einem zweiten Tempomacher abgelöst werden.

In Atlantic City stieg der denkwürdige Rekordversuch und entwickelte sich zu einer Danny-Kaye-Groteske von unwiderstehlicher Komik. Statt nämlich nach 800 Metern zermürbt und programmgemäß auszusteigen, fand Schrittmacher Breckenridge Spaß an dem munteren Kriegen-Spielen, lief weiter und ging mit gutem Vorsprung als erster durchs Ziel. Whitfield, der beste lebende 800-Meter-Mann, war der doppelten Distanz, der englischen Meile, läuferisch einfach nicht gewachsen.

Zwar wurde er in Atlantic City zum Sieger erklärt, weil Student Breckenridge zu dem Rennen überhaupt nicht gemeldet worden war. Doch hat er den mißglückten Versuch, den physiologischen Gesetzen zum Trotz auf die „Dauerleistung“ umzusatteln, offenbar aufgegeben. Denn von weiteren Meilenläufen des großen Mal Whitfield ist nichts mehr bekanntgeworden. Dagegen wurde bekannt, daß der englische Arzt



Übertreibt der Hexenmeister?  
Leichtathleten-Trainer Gerschler

finitum steigern kann, ist das Herz bei planvollem Aufbau eines täglichen mehrstündigen Trainings-Programms imstande, sein Volumen beträchtlich zu vergrößern und seine normale Frequenz bis auf die Hälfte der gewöhnlichen Schlagzahl herabzudrücken, ohne Schaden zu nehmen. Dadurch gewinnt der austrainierte Organismus erhebliche Kraftreserven.

Oder anders herum: Der „Sprinter“ braucht sich im Training nicht umzubringen, für ihn ist die Veranlagung immer noch die Hauptsache. Dem Lehrmeister bleibt hier nur übrig, die Reaktionsfähigkeit zu schärfen und die Technik so weit auszufeilen, daß die Bewegungen flüssig und ohne großen Energieverlust ablaufen. Dagegen sind die Weltrekorde auf den längeren Strecken noch von Athleten zu brechen, die neben einer gewissen Talent-Portion den zweifelhaften Willen aufbieten, die besten Jahre ihres Lebens rennend auf dem Sportplatz zuzubringen.

Nicht nur, daß diese Lauf-Roboter meistens eine eigenbrötlerische Sippe für sich bilden — es ist auch konstitutionell zwischen ihnen und den übrigen Leichtathleten kaum eine Verwandtschaft. Aus den Körper-Thesen Woldemar Gerschlers geht dem Laien ohne weiteres ein, daß der Diskuswerfer beispielsweise, der seine hölzerne Scheibe mit der Schnellkraft der Muskeln über den Rasen befördert, dem Sprinter als Typ verschwistert ist, während er mit dem Langstreckler nicht viel mehr als das Vereinsabzeichen gemein hat.

Zwei Athleten allerdings gibt es, die sich offenbar zum Ziel gesetzt haben, Gerschlers physiologische Lehre ruchlos anzusetzen. Es sind der Norweger Boysen, der gerade einen neuen Weltrekord über 1000 Meter aufgestellt hat, und der Däne Nielsen. Jeder von ihnen ist im langen Sprint und im kurzen Dauerlauf durchaus gleich stark. Ob sie in Bern am Wochenende die 800 oder die 1500 Meter bestreiten werden, steht noch dahin.

KEIN FORTSCHRITT IN DEN SPRINTS

Weltrekorde vor dem Krieg und heute:

	1939	1954
100 m	10,2	10,2
200 m	20,3	20,2
400 m	46,0	45,8
800 m	1:46,6	1:46,6
1 500 m	3:47,8	3:41,8
3 000 m	8:14,8	7:58,8
5 000 m	14:08,8	13:57,2
10 000 m	29:52,6	28:54,2

Roger Bannister und der australische Student John Landy genau die Traumzeiten liefen, die Whitfield bereits für sich beschlagnahmt hatte.

Wer die Verbesserung der Lauf-Weltrekorde in den letzten fünfzehn Jahren durch Woldemar Gerschlers Funktionskreise betrachtet, macht die Entdeckung, daß auf den Strecken, die nach Gerschler von dem Sprinter-Typ beherrscht werden, die Leistungen teils überhaupt nicht, teils nur ganz unerheblich gesteigert werden konnten. Indessen wurden die Langstrecken-Rekorde überholt wie der Doppeldecker vom Düsenjäger, die 10 000-Meter-Bestleistung sogar um fast eine Minute.

Daß die Höchstleistungen auf den Sprint-Strecken tatsächlich dem menschenmöglichen Optimum viel näher getrieben wurden als die Rekorde in den „Dauerleistungen“, ist nur mit den physiologischen Arbeitsformen der beiden Läufer-Prototypen zu erklären. Während nämlich die Explosivkraft der Skelett-Muskulatur sich nicht mit dem Trainingsmaß ad in-