

Sportpraktische und sportwissenschaftliche Aspekte des Crosslaufs

Eine kommentierte Bibliographie

Einleitung

Geschichtliche Entwicklung des Crosslaufs

Der organisierte Crosslauf hat seinen Ursprung in der Mitte des 19. Jahrhunderts in England. Die Mitglieder des Thames Rowing Club, die sich regelmäßig in Roehampton in Surrey trafen, führten zunächst Läufe auf der nahegelegenen Gemeindeweide von Wimbledon aus, um sich fit zu halten. 1868 begannen sie damit, die Läufe als Schnitzeljagden zu organisieren. Bereits im Jahr 1837 war an der Rugby-Schule ein Crossrennen, der sog. Crick Run, ins Leben gerufen worden. Auch der moderne 3000-m-Hindernislauf entwickelte sich aus dem Crosslauf.

Die ersten englischen Meisterschaften im Crosslauf fanden 1876 im Epping Forest statt. Allerdings wurde das Rennen für ungültig erklärt, da sich alle 32 Teilnehmer verließen. Als erste offizielle englische Crosslauf-Meisterschaft gilt daher das Rennen von 1877, das über elfeinviertel Meilen in Roehampton ausgetragen wurde.

Bereits 1881 nahmen 100 Läufer an den englischen Cross-Meisterschaften teil. Die Zahl der Teilnehmer stieg stetig an, 1979 nahmen 1672 Läufer alleine in der Seniorenklasse teil. (Siehe zur Entwicklung des Crosslaufs in England TEMPLE in Kap. 9.)

In Deutschland hat sich der Quersfeldein- oder Crosslauf aus dem Waldlauf entwickelt. Als erster Wettkampf dieser Art ist der über 8,5 km führende Waldlauf in Hohenneuendorf bei Berlin am 29. Juli 1900 dokumentiert, der nur sechs Teilnehmer hatte und von Johannes Runge, der 1904 Olympiazweiter über 800 und 1500 m wurde, gewonnen wurde. Zusammen mit Eugen Wagener, dem Zweiten dieses Laufs, schrieb Runge 1913 die erste Deutsche Meisterschaft im Waldlauf aus. Diese Premiere fand am 5. Oktober auf einer etwa 7,5 km langen Strecke im Berliner Grunewald statt. Infolge des ersten Weltkriegs fand diese Meisterschaft erst im Oktober 1919 ihre Fortsetzung.

Nach der Pause seit 1936 wurde schon 1947, am 27. April in Kassel auf einer flachen 6 km langen Strecke, wieder eine Deutsche Waldlaufmeisterschaft ausgetragen. Seit 1961 gibt es Titelkämpfe auf der Mittelstrecke (zwischen 2,5 und 3,5 km) und auf der Langstrecke, die in Berlin 1961 auf 9 km und in den folgenden Jahren auf etwa 10 km erweitert wurde. Seit 1974 erfolgte eine Umstellung auf Crossmeisterschaften mit mehr Höhendifferenzen der Streckenführung und, je nach verfügbarem Gelände, auch Wiesenstrecken und weichem Boden. Während auf der Langstrecke nach wie vor etwa 10 km gelaufen wurden (1996 9,0 km, 1997 9,7 km), bewegte sich die Mittelstrecke um die 5000 m, 1996 und 97 betrug sie nur ca. 3,5 km.

Bis 1934 wurde die Waldlaufmeisterschaft stets im April (1921 schon am 28. März) ausgetragen. Das blieb auch beim DLV von 1947 an die Regel, bis 1996 in Hamburg Glatteis die Austragung unmöglich machte und die Meisterschaft infolge Terminmangels erst am 30. November stattfand. Zwar wurden die Deutschen Crosslauf-Meisterschaften 1997 wieder im März ausgetragen, aber die Terminierung der Deutschen Meisterschaften 1998 im November könnte darauf hindeuten, daß eine Anpassung an die internationale Crosslauf-Saison angestrebt wird.

1957 wurde erstmals auch eine Waldlaufmeisterschaft der Frauen ausgetragen. Bis 1959 betrug die Streckenlänge 1000 m und wurde dann etwas länger (1996 und 97 ca. 3,5 km). Seit

1970 wird zusätzlich noch ein Langstreckenwettbewerb ausgetragen, der zuerst über 2500 m führte und dann stetig verlängert wurde, bis 1980 erstmals 6 km gelaufen wurden. Als 1985 dann 7550 m erreicht waren, wurde die Streckenlänge nach und nach wieder etwas zurückgeschraubt. 1996 betrug sie 5,3, 1997 6,5 km. (Siehe zur Entwicklung des Crosslaufs in Deutschland STEINMETZ in Kap. 6.)

In den Vereinigten Staaten spielt der Crosslauf eine untergeordnete Rolle. Es gibt nur wenige Wettkampfangebote, und die meisten betreffen den Bereich des College- und High-School-Sports. Innerhalb dieses Bereichs hat der Crosslauf den Ruf einer Sportart, die gewählt wird, wenn man in den traditionsreichen amerikanischen Sportarten keinen Erfolg hat. (Siehe zur amerikanischen Situation GLAD und VIRGIN in Kap. 1 sowie MCFADDEN in Kap. 9.)

Kurzfristig war der Crosslauf auch Bestandteil des olympischen Programms, aber die Vorkommnisse bei den Olympischen Spielen in Paris 1924 führten zu seiner Herausnahme aus dem Wettbewerbskanon der Olympischen Spiele. Das Olympische Rennen wurde im Juli unter extremen Hitzebedingungen, bei Temperaturen über 45 Grad, über 10 km ausgetragen. Viele der Läufer erlitten einen Hitzschlag oder dehydrierten. Nur 15 der 39 Teilnehmer kamen ins Ziel. Eine Reihe davon befand sich in einem kritischen Zustand, und nur der legendäre finnische Läufer Paavo Nurmi, der das Rennen mit mehr als einer Minute Vorsprung gewann, schien von der Hitze unbeeinflusst.

Auf internationaler Ebene wurde bereits seit 1903 eine inoffizielle Cross-Weltmeisterschaft, der sog. Cross der Nationen, jährlich durchgeführt. 1973 wurde dieser Wettbewerb vom Internationalen Leichtathletik-Verband (IAAF) übernommen und zur offiziellen Cross-Weltmeisterschaft erklärt. Seit Anfang der neunziger Jahre wird im Vorfeld der Cross-Weltmeisterschaft eine Serie hochklassiger internationaler Crossrennen, der sog. IAAF World Cross Challenge, ausgetragen. Während in den siebziger Jahren vor allem Läufer aus europäischen Nationen bei den Cross-Weltmeisterschaften dominierten, geben ab 1981 die Afrikaner den Ton an. Den letzten europäischen Erfolg konnte im Jahr 1985 Carlos Lopez aus Portugal mit dem Titel eines Cross-Weltmeisters verbuchen. Seit 1986 sind die Goldmedaillen ohne Ausnahme an die Afrikaner gegangen.

Am 10. Dezember 1994 wurde im nordenglischen Alnwick Castle die erste Crosslauf-Europameisterschaft ausgetragen. 1997/98 wurde nicht zuletzt auch als Vorbereitung auf die Crosslauf-Europameisterschaft der deutsche Cross-Cup ausgetragen. Mit dieser Forcierung des Crosslaufs ist auch die Hoffnung auf einen Aufschwung für die Langstrecken auf der Bahn verbunden.

Anforderungen und Training des Crosslaufs

Der Crosslauf unterscheidet sich von den auf der Bahn ausgetragenen Laufdisziplinen durch seine technischen und taktischen sowie mentalen Anforderungen. Im Unterschied zu den Bahnlaufwettbewerben muß der Läufer sich im Rennen an stark variierendes Terrain anpassen. Steile Bergaufpassagen wechseln mit abschüssigen Abschnitten, die Bodenverhältnisse lassen nicht immer einen sicheren Tritt zu, nicht selten müssen Hindernisse überquert werden, neben dem oft extrem hohen Anfangstempo, das aufgrund der Sicherung von Positionen notwendig ist, müssen Tempoveränderungen im Rennen bewältigt werden, und enge Kurven oder scharfe Abbiegungen behindern den Laufrhythmus.

Der Crosslauf ist ein Mannschaftssport für Langstreckler. D.h., um ein gutes Mannschaftsergebnis zu erzielen, müssen mehrere Läufer einer Mannschaft so dicht hintereinander wie möglich ins Ziel kommen. Auch dies bewirkt, daß in Crossrennen der Taktik ein höherer Stellenwert zukommt als in Bahnrennen.

Das Training für den Crosslauf unterscheidet sich nicht grundsätzlich vom Training für die längeren Bahnstrecken (siehe GAMBETTA und SWARDT in Kap. 1). Allerdings sollte das Training hinsichtlich der aeroben und anaeroben Ausdauer sowie der Kraftausdauer ausgewogener sein. Vor allem dem Training der Kraftausdauer kommt ein hoher Stellenwert zu (siehe z.B. SYMONS in Kap. 1). Auch das Training der spezifischen Technik wird als hoch erachtet (siehe GAMBETTA in Kap. 2). In diesem Zusammenhang sollte der Schwerpunkt auf der Hügels- und Berglauftechnik (Technik des Bergauflaufens (siehe UHER in Kap. 2), Bergablaufens und der Gipfelüberquerung) sowie der Kurventechnik liegen.

Zu dieser Bibliographie

Bei der folgenden Bibliographie handelt es sich um eine Literatursammlung aus der Literaturdatenbank SPOLIT des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, der Datenbank SPORT des Sport Research and Information Centres (SIRC) in Ottawa/Kanada, der Datenbank SPOWIS des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig sowie den Datenbanken der National Library of Medicine MEDLINE und HEALTHSTAR. In der Bibliographie wird deutlich, daß die SPOLIT-Datenbank des BISp zu jeder Literaturangabe Abstracts enthält, die dem Nutzer die Literatursammlung erleichtern. SPOLIT ist auf der CD ROM "Sportwissenschaft" enthalten, die unter folgender Adresse bezogen werden kann: Edition Czwalina im Feldhaus Verlag, Postfach 730240, 22122 Hamburg. Anfragen zu Recherchemöglichkeiten können an die im Impressum angegebene Adresse gerichtet werden.

Die Bibliographie enthält insgesamt 356 Literaturangaben aus den Jahren 1911 bis zur Gegenwart. Sie ist in neun Kapitel unterteilt:

- Publikationen zur Planung, Organisation und Methodik des Crosslauf-Trainings (182 Dokumente).
- Artikel zu biomechanischen und bewegungstechnischen Gesichtspunkten des Crosslaufs (5 Dokumente).
- Artikel über medizinische Aspekte des Crosslaufs (75 Dokumente).
- Publikationen mit pädagogischer Ausrichtung (7 Dokumente).
- Publikationen zu psychologischen Aspekten des Crosslaufs (26 Dokumente).
- Artikel mit Schwerpunkt auf historischen und soziologischen Aspekten (14 Dokumente).
- Artikel zur Organisation und zur Wertung bei Crossrennen (12 Dokumente).
- Beiträge zur Crosslauf-Ausrüstung (3 Dokumente).
- Publikationen mit übergreifender oder nicht eindeutig zu spezifizierender Ausrichtung (32 Dokumente).

Es handelt sich hierbei um eine eher grobe Differenzierung. Vor allem zwischen den Kapiteln 1 und 2 sowie 4 und 5 bestehen fließende Übergänge.

Die überwiegende Mehrzahl der in dieser Bibliographie aufgeführten Publikationen sind Zeitschriftenartikel. Die Bibliographie weist nur acht Bücher nach, die sich ausschließlich mit dem Crosslauf beschäftigen (BLOOM, CANHAM/CRUMP, LONG/KING/LOEFFELHARDT, NEWTON (siehe Kap. 1), CANHAM (siehe Kap. 2), JEANNOTAT (siehe Kap. 6)). Während das Buch von ORTON (siehe Kap. 9) das erste nachgewiesene Buch zu sein scheint, das sich mit dem Crosslauf beschäftigt, handelt es sich

bei dem Buch von NEWTON (siehe Kap. 1) um die aktuellste Veröffentlichung, die das Thema Crosslauf umfassend und detailliert behandelt.

Der Schwerpunkt der in Kapitel 1 dieser Bibliographie vorgestellten Publikationen liegt auf folgenden Aspekten des Crosslaufs und -trainings:

- Vielfalt der crosslaufspezifischen Anforderungen und des Trainings für den Crosslauf (BOEHM, ESTES, FREEMAN, HASSARD, LENZI, LEWIS, MARSH, MOSS, NONELLA, OLCOTT, WRIGHT). Der Aspekt der Vielfalt wird auch in den Artikeln von TONNER (siehe Kap. 4) und RAFFIN (siehe Kap. 9) behandelt.
- Kraftentwicklung für und durch den Crosslauf (GARVEY, HELSLER, MILLER, PIGG, SMYERS, SWARDT, SYMONS, WILSON, WRIGHT, RAFFIN).
- Hügeltraining (BANKS, COFFMAN, LAWRENCE/SCHEID/WILT, MARSH, MCFARLANE, MILLS, MIRKIN, MURRAY/MURRAY, MYERS, NURMEKIVI, PIGG, ROSE, SMITH, SWARDT, TEMPLE, TUTTLE, VOLLMER; siehe auch GAMBETTA und UHER in Kap. 2).
- Die "Hart-Leicht-Methode" des Trainings (BANKS, GARTLAND, MANN, MCLAUGHLIN).
- Der Einfluß von Lydiard (ESTES, HAMBURGER, LYDIARD, LYDIARD/GILMOUR, NURMEKIVI, NYGAARD, PARKS).
- Sommertraining für den Crosslauf (BELL, BOWERS/SPARROW, DESCHRIEVER, KIESSLING, LEVINE, MCGUIRE, NEWTON, PARKS, SMITH, STEVENSON, TUTTLE, WALSH/O'BRIEN, WATTS, WEIS/LARKINS, WILSON, ANJOS/ADRIAN, O'DONNELL). Interessant ist, daß ein speziell auf den Crosslauf im Winter ausgerichtetes Sommertraining nur in Publikationen aus dem amerikanischen College- und High-School-Bereich thematisiert wird. Dies hängt jedoch mit der engen Verknüpfung der Saisonplanung mit dem amerikanischen Schulkalender zusammen (siehe hierzu MCFADDEN in Kap. 9.). In Europa und besonders in Deutschland wird eine Crosslauf-spezifische Vorbereitung bereits im Sommer nicht durchgeführt. Der Crosslauf seinerseits wird hier vielmehr als eine nützliche Maßnahme zur Vorbereitung auf die Bahnsaison im Sommer gesehen (siehe SCHMIDT und STEFFENS). Diese Auffassung wird auch von LYDIARD vertreten.
- Der Mannschaftsgedanke (COFFMAN, ESTES, MOSS, NEWTON, GAMBETTA, KUES, WIRZ, HASSARD, SMOOT, PRICE).

Die Beiträge zu sportmedizinischen Gesichtspunkten des Crosslaufs in Kapitel 4 lassen sich differenzieren in Artikel mit

- leistungsphysiologischer Ausrichtung (ADAMS, ANJOS/ADRIAN, BERG/LATIN/HENDRICKS, BULBULIAN/WILCOX/DARABOS, BUTTS/TUCKER/SMITH, CORRY/POWERS, CREAGH/REILLY/NEVILL, CUNNINGHAM, DEMAERE/RUBY, FERNHALL et al., FLYNN et al., GRIMBY/RENTSTROM/SALTIN, HARTUNG, KNOWLTON et al., KRANENBURG/SMITH, KRUSE/RUNYAN/PUHL, LAMBERT, LAMBERT/COSTILL, LOFTIN/ WARREN/MAYHEW, MAYERS/GUTIN, MAZZEO/MARSHALL, MORRIS/DOTSON/DAVIS, MOSENTHAL, NALDER, PUHL/RUNYAN/KRUSE, REDDON, REILLY/FOREMAN, ROLIM/SANTOS, RUNYAN/PUHL, SIEVERS, WILCOX/BULBULIAN, YAU, SKELTON et al.),

- traumatologischer Ausrichtung (ALBANESE, DAHLE et al., KROB, LOMBARDO/BERGFELD/MICHELI, MCCLAY/APPLEBY/PLASCAK, NEWTON, RENBERG, SHIVELY/GRANA/ELLIS, SOHN/MICHELI),
- gynäkologischer Orientierung (BERGEN CICO, BROWN/HARROWER/DEETER, BUTTS, DOYLE, FREDERICKSON, FREDERICKSON/PUHL/RUNYAN, NICKERSON/TRIPP, PLOWMAN/MCSWEGIN, POWELL/TUCKER, PRUDHOMME LIZOTTE, ROBERTS, SMALLEY/RUNYAN/PUHL, WAKAT/SWEENEY/ROGOL, WEBB/PROCTOR, ROWLAND/BLACK/KELLEHER, NICKERSON et al.),
- ernährungsbezogener Ausrichtung (NIEKAMP/BAER, ROSS, SCHUBIGER, TANAKA/TANAKA/LANDIS, PARKS/READ)
- anthropometrischem Schwerpunkt (ADRIAN/ANJOS, BOENNEC/PREVOST/GINET, BUTTS, WILLIAMS).

Die große Mehrzahl dieser Artikel nimmt den Crosslauf nur als ein Beispiel aus dem Bereich der Lauf- oder Ausdauerdisziplinen. Es finden sich keine Hinweise auf medizinische Probleme, die spezifisch für den Crosslauf sind.

Der Schwerpunkt der psychologischen Publikationen in Kapitel 5 liegt auf

- der Motivation (BAYCOCK, O'DONNELL, PECOR, DONSELAAR, WITTKOWSKI, ZINKOWICZ),
- Angst (HANSON/GOULD, SANDERSON/REILLY),
- Stimmungen (COCKERILL/NEVILL/LYONS, REILLY),
- der Zielsetzung (LANE/KARAGEORGHIS, RICHARDS), und
- der Persönlichkeit (BOWMAN).

Die im letzten Kapitel dieser Bibliographie aufgelisteten Artikel und Bücher sind entweder sehr allgemeinen oder übergreifenden Charakters (z.B. DREARY, DZIEZAWIEC, GENOT, GRATTON, GRIAK, JEANNOTAT, PILKINGTON) oder (zumindest dem Titel nach) sehr vage (z.B. BERG, REEVES, TULLOH), oder sie lassen sich schlicht keinem anderen Kapitel dieser Bibliographie zuordnen (z.B. SONKA/BINA).