



# Van Aaken als Prophet des Dauerlaufs

Am 16. Mai 2010 würde Dr. med Ernst van Aaken, dessen bekanntester Buchtitel „Programmiert für 100 Lebensjahre“ ist, 100 Jahre alt. Er selbst hat dies nicht erlebt, ist an den Spätfolgen eines schrecklichen Autounfalls, bei dem er beide Beine verlor, am 2. April 1984 gestorben. Der OSC Waldniel, sein kleiner Verein am Niederrhein, den er gegründet hat und mit dem er als Vorsitzender und Trainer 15 Deutsche Meisterschaften errang, feiert ihn am 19. und 20. März in Schwalmatal-Waldniel anlässlich seines 10-km-Laufs.

## Von Manfred Steffny

**E**in Grund, das Trainingssystem von van Aaken, das damals bahnbrechend war, wieder einmal vorzustellen. An anderer Stelle in diesem Heft erklärt Prof. Wildor Hollmann im Interview mit SPIRIDON, dass van Aakens Vorhersagen eingetroffen sind. Unser Mitarbeiter Prof. Alexander Weber sagte noch dieser Tage, seit den 1980er Jahren sei im Lauftraining nichts Neues gekommen.

Das Training ist zwar technisiert worden, doch Naturläufer beherrschen die Laufbahnen und die Straße im Mittel- und Langstreckenlauf. Kleine, schlanke Mädchen würden eines Tages Marathon unter 2:20 h laufen, meinte van Aaken, als der Frauenweltrekord durch Christa Vahlensieck bei 2:40:15 h stand. Er ließ alte Menschen 10 km und Marathon laufen, als die Männer mit 30 Jahren ihre Karriere beendeten und es für unter ihrer Würde hielten, langsam zu laufen. Er ließ auch Grundschüler erfolgreich lange Strecken laufen und entzündete damit Diskussionen, die bis heute andauern ebenso wie seine Forderung, man solle dem Krebs davonlaufen.

Das ganze Geheimnis mündete in den Ausspruch, man solle stets so laufen, dass man sich dabei unterhalten kann. Das war das aerobe Laufen, das im scharfen Gegensatz zum bis in die 70er Jahre propagierten scharfen Intervall- und Tempolauftaining stand.

Hier die wichtigsten Trainingselemente, die van Aaken bewusst einfach vorstellte, aus dem Buch „Das war van Aaken“ von Margret Crisp (SPIRIDON-Verlag, 5 €).

### Das Waldnieler Lauftraining für Mittel- und Langstrecken:

**1. Variation:** 10x350 m Traben mit 50 m Gehpausen, anschließend 2.000 m mit 2 min Schonzeit gegenüber der möglichen Bestzeit, danach 5x350 m Traben, wiederum 2.000 m mit 1 1/2 min Schonzeit gegenüber der Bestzeit. Anschließend im 3. Trainingsmonat einen Tempolaufl über 600 m mit etwa 10 sec Schonzeit gegenüber der möglichen Bestzeit. Als Tempoläufe können auch die 800- und 1.000-m-Strecken verwandt werden.

**2. Variation:** 10 x 350 m Traben mit 50 m Gehen, danach 5.000-m-Lauf mit 4 min Schonzeit gegenüber der möglichen Bestzeit, abschließend Tempolaufl in der oben beschriebenen Weise.

**3. Variation:** Geländelauf im Intervall-Prinzip von 10-30 km, d. h. entweder in 2000-m-Laufen mit 2 min Schonzeit und Gehpausen von 3-5 min oder 3.000-m-Laufen mit 3-4 min Schonzeit und ebenso langen vollständigen Erholungspausen bis zur Streckensumme, abschließend 1 oder 2 Tempoläufe über 400 oder 600 m auf der Bahn mit Gehen und Traben dazwischen.

**4. Variation:** Kontinuierlicher Waldlauf oder Straßenlauf von 10-20 km in wechselndem Gelände, aber nicht mit gesteigertem Hügellaufen, im Tempo nicht schneller als man sich dabei bequem unterhalten kann.

**5. Variation:** Mischung von Geländelauf und anschließendem Bahntraining, bestehend aus 2 Tempoläufen und evt. einem Testlauf über die Rennstrecke oder kürzeren Teilstrecken.

**6. Variation:** (besonders nach scharfen Rennen an Vortagen oder bei



Dr. Ernst van Aaken in Waldniel mit zwei damals amtierenden Marathon-Weltrekordlern: Christa Vahlensieck und Derek Clayton. Foto: Otte

Sehnen- und Muskelverletzungen anzuwenden, die einen längeren kontinuierlichen Lauf unmöglich machen): 25-50 mal 350 m Traben und 50 m Gehpausen = 10-20 km „Waldnieler Intervalltraben“ auf dem Innenrand des Rasens.

## Training für jedermann

**Das Waldnieler Ausdauer -Training bietet, außer Spitzenleistungen im Mittel- und Langstreckenlauf, noch folgende Vorteile:**

1. Es kann von jedermann ohne Gefahr ausgeführt werden, von Kindern, älteren Menschen, auch Frauen bis ins höchste Alter.
2. Das Waldnieler Ausdauer-Training führt bei schwächlichen und akzelerierten Jugendlichen in kürzester Zeit zur Normalisierung und zu guten Ausdauerleistungen.



Zwei berühmte Trainer: Ernst van Aaken und Arthur Lambert in Rodenbach mit Marathonsiegerin Helen Comsa. Foto: SPIRIDON-Archiv

3. Das Waldnieler Ausdauer-Training kann auf alle Sportarten angewandt werden, die eine Dauerbewegung enthalten.
4. Herzinfarkt-Patienten können nach Absinken der SGOT und CPK Enzym-Aktivitäten unbedenklich ein Herztraining nach dieser Ausdauerermethode, vor allen Dingen in der Variation 1, aufnehmen.
5. Patienten mit Fettsucht oder Hyperhydratation werden auf schnellste Weise in Verbindung mit mäßigen Fastenkuren vom Übergewicht „aktiv“ befreit, und die Hyperlipämie und Hypercholesterinämie normalisiert.
6. Das Waldnieler Ausdauer-Training verzeichnet keine Schaden oder Überforderungen und übt schonend die Ausdauerfunktion als den Weg zur biologischen Dauerhaftigkeit.



Findling als Gedenkstein für Dr. van Aaken.

Foto: Mast

### Die reine Ausdauerermethode für den Sportler der Spitzenklasse basiert auf wenigen praktischen Grundsätzen:

1. Laufen lernt man vornehmlich durch Laufen. Bahnlaufen lernt man vornehmlich durch Training in der Ebene und nicht im ausgesprochenen Hügeltraining, wo andere Hebelgesetze für die Beine wirksam sind.
2. Die biologisch wichtigste Funktion im Lauftraining der Mittel- und Langstrecken ist die Übung der Ausdauer, die ein Quotient ist von Maximaler Sauerstoffaufnahme, geringem Körpergewicht und ökonomischer Hebelgesetzgebung.
3. Ausdauer wird vornehmlich durch Ausdauerübungen in mäßigem Tempo erworben. Dieses Tempo orientiert sich an der persönlichen Dauerleistungsgrenze, um sie im Training dauernd um einige Prozent zu unterschreiten und nur gelegentlich im Renntempo zu üben.
4. Dauernd höheres Tempo im Training über das Renntempo hinaus, auch auf kürzeren Teilabschnitten der Rennstrecke, ist unökonomisch und führt zum Abbau der Reserven.
5. Tempoläufe sind am zweckmäßigsten im erwünschten Renntempo in Teilstrecken auf der Rennstrecke. Die Anzahl der Wiederholungen und Pausen und die Länge der Pausen richten sich nach der Erholung.
6. Der Sinn des „Intervall-Prinzips“ im Lauftraining ist der, durch die Pausen die Möglichkeit zu schaffen, mehr Gesamtkilometer ohne Ermüdung zurückzulegen.
7. Alle relativ starken anaeroben Belastungen (Tempoläufe) sind durch aerobe Funktionen (leichte Trabläufe) vorzubereiten, d. h. Einlaufen bzw. nach einer stärkeren statt geübten Belastung anschließend aerob wieder ausgleichen (Erholungstraben, Auslaufen).
8. Meide die Inaktivität Deines Organismus wie eine schwere Krankheit und pflege die Ausdauerfunktion zur biologischen Dauerhaftigkeit Dein ganzes Leben lang. ■

# LAUF FÜR DEIN LEBEN.

**14.-16. Mai 2010**

Neu!  
Ein-Runden-  
Kurs

MARATHON | HALBMARATHON  
MARATHON-STAFFEL | WALKING  
INLINE-HALBMARATHON  
MESSE | GROSSE PARTY

**NÄCHSTER SCHRITT: JETZT ANMELDEN!**  
[WWW.KASSEL-MARATHON.DE](http://WWW.KASSEL-MARATHON.DE)

AS-Event GmbH | Böllpfad 5 | 34292 Ahnatal | Telefon: 0561-933 29 28

**E.ON Mitte  
KASSEL MARATHON**  
powered by E.ON Mitte Vertrieb