

«Der Placebo-Effekt macht am meisten aus»

Lauflegende Markus Ryffel findet es sinnvoll, dass Laufschuhe neu reglementiert sind – und hinterfragt die Renner von Nike

Christian Brüngrer

Zürich Seit Nike 2016 einen Laufschuh präsentierte, der allein zwischen Sieg und Niederlage entscheidet, ist die Laufwelt in Aufruhr. Schliesslich verfügten Athleten ohne Swoosh über einen Nachteil: 31 von 36 Top-3-Rängen an den sechs weltgrössten Marathons von 2019 holten sich Läufer in diesem Spezialmodell. Am Freitag reagierte der Leichtathletik-Weltverband mit Regeln. Sie verbieten die neuste Nike-Entwicklung, erlauben aber anderen Produzenten, nachzulegen.

Braucht es wirklich Regeln für Laufschuhe?

Bei diesem Entscheid sind die Topathleten im Fokus – nicht die Hobbyläufer. Aus Topathletensicht ist es sinnvoll, die Schuhe zu reglementieren. Schliesslich war die Verzweiflung bei Läufern, die nicht von Nike gesponsert wurden, teils immens: Sie überklebten den Swoosh mit dem Logo ihres Ausrüsters, malten etwa drei Streifen darüber. Die Regeln sorgen für Ruhe.

Ist die Laufschuh-Branche je derart durchgerüttelt worden wie mit Nikes Innovation?

Zumindest hat es immer wieder grosse Veränderungen gegeben. Das fing mit dem Äthiopier Abebe Bikila an. 1960 holte er barfuss Marathon-Gold, vier Jahre später in Schuhen. 1964 war er drei Minuten schneller, erneut in Weltrekordzeit.

Der Vergleich hinkt. Schliesslich waren die damaligen Laufschuhe allen zugänglich.

Okay, dann wähle ich ein anderes Beispiel. 1968 verfügten die Amerikaner über Nagelschuhe mit ganz vielen kleinen Borsten an der Sohle und stellten in ihnen vor den Spielen viele Weltrekorde auf. Die Athleten, die nicht solche Spikes besaßen, waren natürlich wenig erfreut. Was tat der Verband? Er verbot den Bürstenschuh.

Ist das Problem mit neuen Regeln nun behoben?

Zumindest werden Nikes Konkurrenten nun ähnliche Schuhe auf den Markt bringen. Der Zugang für alle ist damit bald gewährleis-



«Hier sind die Top-Athleten im Fokus»: Markus Ryffel Foto: Urs Jaudas

tet. Aber natürlich geht die Entwicklung der Schuhe weiter. Darum ist es möglich, dass je nach Innovation die Regeln angepasst werden müssen. Ich sage nur: Wir benutzen ja auch keine Nokia-Handys mehr.

Hätte der Verband früher intervenieren müssen?

Er brauchte fast dreieinhalb Jahre, bis er reagierte.

Ich habe Verständnis für seine Position. Schliesslich sind immer wieder Schuhe auf den Markt gekommen, deren Produzenten behaupteten, allein die Schuhe wür-

den Läufer schneller machen. Aber eine solche Aussage muss man erst einmal belegen können.

Das ist beim Nike-Wurf erwiesen.

Diesen Fakt zweifle ich an. Nike ist ein Coup gelungen, zweifellos. Aber primär betreffend Marketing. Denn ich habe noch keine methodisch standardisierte Studie gelesen, die Läufer über 42,195 km schickte und schaute, ob allein der Schuh für die Zeitdifferenz sorgte.

Was wollen Sie damit sagen?

Ich glaube, dass die Nike-Schuhe tatsächlich die Laufökonomie verbessern, aber in viel geringerem Ausmass, als es Nike behauptet. Ich glaube hingegen, dass der Placebo-Effekt am meisten ausmacht, Läufer ihre Bestzeiten in den Nike-Modellen also primär darum verbessern, weil sie daran glauben, in ihnen schlicht schneller rennen zu können. Darf ich noch einen anderen Gedanken anfügen?

Bitte.

Nikes Coup bestand darin, dass selbst bei einem Ausnahmeathleten wie Marathon-Weltrekordhalter Eliud Kipchoge alle nur noch

von den Schuhen reden. Aber Kipchoge ist ein moderner Athlet und investiert neben dem Ausdauertraining zum Beispiel auch enorm viel in den Kraftbereich. Marathonläufer brauchen beides. Lange aber wurden einfach nur Kilometer abgespult.

Das bedeutet?

Ich behaupte, Kipchoge ist in den letzten Jahren keineswegs einfach nur schneller geworden, weil er diesen Schuh am Fuss tragen konnte, sondern weil er schlicht ein besserer, austrainierterer Athlet wurde. Denn wir Europäer haben immer noch dieses klischeerartige Bild vom afrikanischen Läufer im Kopf, der aus dem Busch kommt und einfach ein bisschen rennt. Das ist falsch.

Richtig ist?

Er hat längst gelernt, nach den aktuellen Trainingswissenschaften zu arbeiten. Aber wie gesagt: Wir verfallen eher der Magie von Nikes Marketing. Dass sie darin mehrfache Olympia-Champs sind, ist wiederum unbestritten. Dazu gehört, dass sie das Angebot verknappen und damit die

Strahlkraft des Produkts erst recht verstärken.

Trotzdem will jeder Athlet, der Bestzeiten jagt, einen solchen Schuh tragen.

Das mag sein. Aber ich würde entgegen: Mit cleverem Training bezüglich Körper und Geist ist über einen längeren Zeitraum viel mehr herauszuholen als mit einem Schuhwechsel. Eines kommt noch hinzu.

Was?

Dieser Schnellermacher von Nike ist primär für Rennpferde geeignet. So wie dieser Schuh gebaut ist, kannst du nur über den Mittelfuss abrollen. Das heisst, 42 000 Schritte im Marathon ohne den Einbezug der Ferse! Der Durchschnittsläufer aber rollt wechselweise über Mittel- und Rückfuss ab.

Sie raten Hobbyläufern gar von diesem Nike-Produkt ab?

Ich würde ihn einem Durchschnittsläufer nur mit schlechtem Gewissen empfehlen. Diese Läufer verfügen gar nicht über die notwendige Kraft in der Wadenmuskulatur, damit sie den Schuh über 42,195 km folgenlos vertragen.

Vom Netz in den Abfahrtshimmel

Thomas Dressen setzt in Garmisch die Serie an Heimsiegen in dieser Saison fort – Beat Feuz landet neben dem Podest

Garmisch/Zürich Die Abfahrer sind ein freundliches Volk. Dominik Paris hätten sie in Bormio zweimal gewinnen lassen, Matthias Mayer in Kitzbühel, «mir überliessen sie den Sieg in Wengen», so sagt das Beat Feuz. Triumphe vor Heimpublikum, allesamt.

Gestern war die Abfahrt in Garmisch-Partenkirchen. Der Sieger? Thomas Dressen, aufgewachsen in Mittenwald, 13,19 km Luftlinie Distanz. Er kenne jeden Zentimeter der Kandahar-Strecke, sagt der 26-Jährige. Wie sehr das stimmt, bewies der Deutsche an diesem Samstag – und vor allem im unteren Streckenteil.

Im Ziel klapperten die grünen Plastikhände, die sie wieder einmal zuhauf verteilt hatten vor dieser Abfahrt, Hunderte deutsche Fähnchen zuckelten auf der Tribüne, Applaus vom Athleten, Daumen hoch. Dabei hatte seine Zeit nicht einmal grün aufgeleuchtet, konnte sie gar nicht, Dressen trug die Nummer 1. 54 kamen nach, 54 waren langsamer.

Kreuzband, Innenband, Meniskus: Alles gerissen

Die Serie an Heimsiegen fand ihre Fortsetzung – und die wundersame Geschichte von Dressen ein neues Kapitel. Im November 2018 lag dieser noch am Boden. Im Wortsinn. In den Netzen von Beaver Creek war er gelandet, nachdem er einen heftigen Schlag aufs rechte Knie erwischt hatte. Die Diagnose: Kreuzband gerissen, das Innenband, der Innen- und der Aussenmeniskus auch. Der Knorpel: zerstört. Es war der bittere Tiefschlag nach einem Wunderwinter, der ihn zu Siegen in Kitzbühel und Kvitfjell geführt hatte.

Dressen haderte nicht, einmal schaute er sich den Sturz an, am Unfalltag selber. Dann schufte er in der Rehabilitation, krampfte im Kraftraum, kehrte auf die Piste zurück und merkte, dass der Kopf



Er kennt jeden Zentimeter der Kandahar-Strecke: Sieger Thomas Dressen Foto: Sammy Minkoff/Imago

das Tempo noch nicht mitgehen konnte. Vor dem Start in Lake Louise fragte er sich, ob er es wagen sollte. Er tat es. Und gewann die erste Abfahrt des Winters.

Seit gestern ist Dressen vierfacher Weltcup Sieger. Ein Kindheitstraum gehe in Erfüllung, sagt er. Vom Netz in den Abfahrtshimmel, in etwas mehr als einem Jahr. Neben ihm auf dem Podest standen Aleksander Kilde und Johan Clarey – und es fehlte einer: Beat Feuz, davor bei allen sechs Abfahrten auf dem Podest, oder: 17-mal in den letzten 19 Rennen. Sechster wurde der Emmentaler. Oft fand er die Ideallinie nicht, war zu direkt – und auch noch erkältet. Kurz: Es war nicht sein Tag. Dass der 32-Jährige bloss 35 Hundertstel verlor, heisst einzig: Feuz' Form ist bestechend.

Er war wieder bester Schweizer, allerdings rückte ihm ein Teamkollege ganz nahe, bis auf vier Hundertstel. Niels Hintermann, Wildsau genannt in der Mannschaft, machte seinem Spitznamen alle Ehre und raste die eisige Kandahar am siebtchnellsten hinunter. Es war sein dritter Top-10-Platz – in diesem Winter und überhaupt. Beim Saisonstart habe er sich zu sehr auf die Resultate fixiert, sich verkrampt, sagt er. In Bormio fand der Zürcher die nötige Lockerheit, fuhr auf Rang 6, vor zwei Wochen in Wengen auf Rang 8. Es ist die Schweizer Aufstiegsgeschichte der letzten Wochen. René Hauri

Frauenabfahrt abgesagt

Die ganze Woche konnten die Frauen nicht trainieren in Rosa Chutor, auf der Abfahrtsstrecke von Olympia 2014. In der Nacht auf Samstag schneite es – und war es doch zu warm. Die Strecke: zu schlecht. Ob heute zum Super-G gestartet werden kann, ist ungewiss. (rha)