

Immer eine Idee voraus

Kaum ein Läufer hat die Langstreckenszene so sehr geprägt wie der Engländer Ron Hill. Wenn er am 23. September 70 Jahre alt wird, kann er auf eine großartige sportliche Karriere zurückblicken, wenn ihm auch olympische Medaillen fehlen. Er war Europameister im Marathonlauf, Weltrekordler auf langen Bahnstrecken, vor allem ein überragender Marathonläufer mit 2:09:28 h als Bestzeit 1970, was damals Weltbestzeit war. Als Doktor der Chemie entwickelte er zum Teil futuristische Sportkleidung, und er war der erste Läufer der Weltklasse, der erfolgreich eine Kohlenhydrat-Diät anwandte.

VON MANFRED STEFFNY

Die Laufwelt beeindruckte Ron Hill nach seiner Karriere als Spitzensportler vor allem mit zwei spleenigen Ideen. Er ist der Läufer weltweit, der den längsten Trainings-Streak hat. Seit dem 20. Dezember 1964 hat er keinen Trainingstag versäumt und ist für viele Läufer zum Vorbild geworden. Niemand ist in so vielen Ländern wettkampfmäßig gelaufen wie Ron Hill. Im August dieses Jahres fuhr er nach Panama, um die hundert Länder voll zu machen. Ob am Toten Meer oder in der Sahara, kein Weg war Hill zu weit. SPIRIDON riet ihm, noch schnell in die untergehende DDR zu fahren und dort zu laufen, um 1990 seine Sammlung mit existierenden Ländern zu erweitern. Ein Versäumnis machte er erst im April 2008 wett. 1962 war er in Belgrad als Teilnehmer der Europameisterschaft über 5.000 m ausgestiegen. Das Land Jugoslawien fehlte ihm so. Leicht verletzt kam er 46 Jahre später wieder nach Belgrad, statt des geplanten Halbmarathons konnte er nur am 5-km-Volkslauf teilnehmen. Und Jugoslawien war es ja auch nicht mehr, sondern nunmehr Serbien.

SIEGE DANK „CARBO-LOADING“

Den Sprung vom erstklassigen Crossläufer zum Top-Marathoner schaffte Ron Hill 1969 mit dem Gewinn der Europameisterschaft auf dem schwierigen Kurs von Athen. 1968 hatte er sich wahrscheinlich verkalkuliert und in der Höhe von Mexiko auf die 10.000 m gesetzt. Damals war Tim Johnston der beste britische Marathonläufer. Gerade die 10.000 m als noch teils anaerober Wettbewerb beeinträchtigten die Flachländer mehr als der Marathonlauf. Johnston scheiterte im Kampf um die Medaillen an seinem zu hohen Anfangstempo, Hill hätte als leichter Mann (1,69 m groß und 58 kg schwer) eine gewisse Chance gehabt.

Der Tüftler Hill schaffte den Sprung von 2:17 h im Jahr 1968 auf 2:11 h ein Jahr später u.a. durch das von ihm als Erster konsequent angewandte „Carbo-loading“, was später als Saltin-Diät bekannt wurde, aber

schon von dem britischen Arzt Dr. John Brotherhood entwickelt wurde. Mit drei Tagen Eiweiß und Fett-Ernährung und anschließend drei Tagen Kohlenhydratmast schaffte Hill den Durchbruch. 1970 war dann sein ganz großes Jahr

1972 galt er als einer der Olympiavorzogen, obwohl er bei der EM 1971 in Helsinki vom jungen Belgier Karel Lismont geschlagen worden war. Hill beschwerte sich, dass er Mitte Juni 1972 überhaupt für eine Olympiaqualifikation antreten musste. Die Zeit sei zu knapp, sein Vorbereitungstraining für München werde so unterbrochen. Das waren damals neue Ideen, denn traditionell lagen die Ausscheidungsrennen nur wenige Wochen vor dem Saison-Höhepunkt. Heute tritt die Weltklasse spätestens drei Monate vor einer internationalen Meisterschaft noch einmal über die 42,195 km an, wenn überhaupt.

Unlustig lief Hill in Manchester mit, löste sich in dem hochklassigen Feld mit dem Darmstädter Lutz Philipp als Duo. Gegen Ende sagte Philipp zu Hill: „I want to have a beer for thirst – Ich möchte ein Bier für den Durst.“ Hill verstand „I want to be first“ und ließ ihn gewinnen. 2:12:50 h und 2:12:51 h waren die Zeiten die beide an die Spitze der Weltrangliste vor den Spielen in München brachten. Damals qualifizierten sich hier auch Paul Angenvoorth und Manfred Steffny mit 2:16:44 h und 2:16:45 h für München.

Ron Hill bereitete sich wie viele Sportler im Höhentraining in St. Moritz auf die Spiele vor und lief dabei bis 200 km in der Woche. Doch offensichtlich kam er mit der Umstellung von kühler Bergluft in das zum Teil stickige Münchner Klima nicht zurecht. Dennoch zog Hill alle Blicke auf sich. Er lief in einem auffälligen metallenen Netzhemd aus Silber-Lurex, das Wärme und Schweiß absorbieren sollte. Doch macht es die Kleidung alleine nicht. Er musste sich mit Rang 6 zufrieden geben, nur knapp vor seinem britischen Landsmann McGregor.

GROSSER TÜFTLER

Der Tüftler Ron Hill machte die Entwicklung von Sportkleidung zum Beruf. Als Doktor der Chemie mit dem Spezialgebiet



Ron Hill bei seinem EM-Gewinn im Marathon in Athen 1969. Foto: Horst Müller

Textil lag dies nahe. Anders als die Amerikaner Frank Shorter und Bill Rodgers, die für damals erfolgreiche Bekleidungslinien ihren Namen hergaben, stand der Engländer als Entwickler, Designer und Fabrikant dahinter. Seine superleichten Netzhemden waren ein Renner, die leichten Hosen der Marke Ron Hill sind noch heute gefragt. In vielen kleinen Details war die englische Firma bahnbrechend. Er baute schließlich auch Laufschuhe. Die ausgesparte Fersenkappe wurde ein Erfolg und flugs von den großen Herstellern imitiert. Auch als Autor betätigte sich Ron Hill, schrieb zwei dicke Bücher: „The Long Hard Road“ in zwei Teilen, gründete eine regionale Laufzeitschrift. In zwischen hat er seine Firma „Ron Hill Sports“ verkauft und ist als Entwicklungsdirektor für „Hilly Clothing“ tätig.

Marathonmäßig hat Hill alle fünf Kontinente durch mit Stationen wie Liverpool, London, Manchester, Budapest, Szeged, Athen, Helsinki, München, Enschede, Amsterdam, Antwerpen, Benidorm, Kosice, Debno, Ankara, Istanbul, Limassol, Malta, Tokio, Fukuoka, Seoul, Hongkong, Christchurch, Mexiko, Boston, Baltimore, New York, New Orleans, Miami, Bermuda, Rio, Bahrain, Trinidad, Barbados und für Afrika Zimbabwe.



Ron Hill beim München-Marathon vor der Siegerin Annemarie Grüner. Foto: Mast

Bei seinen Reisen kam er zu einer anderen Erkenntnis: man kann sich auf die Zeitumstellung in fernen Kontinenten präparieren, in dem man tagelang schon zu Hause nach der Ortszeit des Rennen lebt und trainiert. So kann man die Anpassungszeiten verkürzen.

43 JAHRE JEDEN TAG GELAUFEN

Eines Tages nahm sich Hill vor, jeden Tag zu laufen. Rückdatiert auf den 20. Dezember 1964 hat er so über 43 Jahre durchgehalten. Manchmal schaffte er es nur in der ersten Stunde und manchmal nur in der letzten Stunde eines Tages. Bei Langstreckenflügen legte Hill schon mal ein oder zwei Meilen auf Flughafenkorridoren zu-



Ron Hill nach seinem Sieg in Enschede 1975 in 2:15:59,2 h. Foto: SPIRIDON-Archiv

rück. Denn das war das von ihm festgelegte Minimum: eine Meile am Tag musste es sein. Bei einer Verletzung wurde diese eine Meile schon mal auf einem Bein zurückgelegt. Als er sich 2007 bei einer Autofahrt das Brustbein brach, da war er morgens schon gelaufen und am anderen Nachmittag schon wieder aus dem Krankenhaus. Als er eine schmerzhafte Entzündung unter dem Ballen hatte, bei dem jeder andere ein paar Tage ausgesetzt hätte, da umwickelte Hill dick seinen Fuß und zwängte sich in Plastikschuhe, mit denen er eine Art Lauftraining absolvierte.

Im Winter 2007 legte Hill feierlich im Stadion von Bolton die 150.000. Laufmeile in seiner Karriere zurück. Rein sportlich muss man allerdings feststellen, dass Ron nur noch in der M40 zu den allerbesten Altersläufern zählte. Der gleichaltrige Portugiese Aldegallega, in seiner Jugend kein Läufer, war und ist z. B. im höheren Alter wesentlich stärker. Der Leistungsabfall bei Hill war stärker als bei Läufern, die mit 35 Jahren beginnen, sich fünf Jahre lang verbessern, einige Jahre noch die Leistung in etwa halten, ehe der Leistungsabfall beginnt.

Warum das so ist? Nur zum Teil spielt Verschleiß eine Rolle, Hill z.B. war in seiner Karriere wenig verletzt und läuft immerhin mit 70 Jahren noch die 10 km unter 50 min. Eine größere Rolle spielen Faktoren wie Ehrgeiz, Lebensführung und Motivation. Nach zwei Jahrzehnten Leistungssport lässt der Ehrgeiz nach. Wer olympische Medaillen und Weltrekorde gejagt hat, den locken Seniorentitel und entsprechende Rekorde in geringerem Maße als den Sportler, der bis 40 Jahre sportlich mit leeren Händen da steht. Ron Hill führt seit Jahrzehnten mit seiner Ehefrau May ein intaktes Eheleben, man darf spekulieren, dass er also noch anderes im Sinne hatte als Laufen. Ein Asket war Ron Hill auch nicht. So zeigt ihn unser Foto unter Laufgeburtstage am Toten Meer nach dem Halbmarathon beim Biertrinken.

Es gibt natürlich einen Motivationswandel und den hat Ron Hill als Pionier eingeleitet in einer

Zeit, als andere noch feierlich das Ende ihrer Karriere mit einem „letzten Lauf“ feierten. Ewig täglich weiterlaufen, das ist die Lehre von Ron Hill, mit seinen Streaks daraus einen Mythos machen, die Lebenslaufkilometer zählen, überall in der Welt laufen und dabei nicht gegen andere, sondern mit anderen laufen. Und weil es bei ihm nicht ohne Superlative geht, müssen es einfach 100 Länder sein.

Ron Hill lief mehrere Weltrekorde auf der Bahn und auf der Straße. 10 Meilen lief er 1968 in 47:02 und 1968 dann in 46:44 min in Leicester. In Bolton hatte er bereits 1965 1:15:22,6 h über 25 km auf der Bahn erzielt, mit einer 15-Meilen-Zwischenzeit von 1:12:48,2 h ebenfalls Weltrekord. Dazu kommen zwei Weltbestzeiten auf der Straße über 20 Meilen (32.186 m): 1964 1:40:55 h und 1968 1:36:28 h.

Wie fast alle britischen Langstreckler war Ron Hill auch ein hervorragender Crossläufer. 1964 und 1968 war er bei den Weltmeisterschaften Zweiter und fuhr sechs Mannschaftssiege für England ein in den Zeiten der Internationalen Cross Country Union (ICCU) vor den Zeiten des Internationalen Leichtathletik-Verbandes als Veranstalter.

Auf der Bahn hat Ron Hill seine Zeiten nicht ausgereizt. Auf 10.000 m stehen von ihm nur 28:39,2 von 1969 zu Buche.

115 Marathonläufe hat Ron Hill zwischen 1961 und 1996 bestritten. 1996 sollte mit dem 100. Marathon von Boston ein guter Schlusspunkt sein, hatte er hier doch 1970 mit 2:10:30 h einen damals fantastischen Streckenrekord aufgestellt. Mit 57 1/2 Jahren hat er die Marathon-Phase beendet, um in den Folgejahren nur noch kürzere Strecken zu laufen.

In seinen besten Jahren lief Hill höchstens 3-4 Marathons im Jahr, 1977 waren es bereits sieben. Nun fing Hill das Sammeln an. Mit 29 Marathonläufen unter 2:20 Stunden lief er eine Rekordanzahl unter 2:20 h, die später von dem Schweden Kjell-Erik Stahl verbessert wurde.

1984 lief der Engländer 13 Marathons, 1985 sogar 20, 1987 bis 1981 dann nur noch jährlich einen.

Hier seine Marathon-Entwicklung:

1961	2:24:22	(23 J.)	1972	2:12:51	(34)	1983	2:23:57	(45)
1962	2:21:59	(24)	1973	2:13:22	(35)	1984	2:09:04	(46)
1963	2:18:06	(25)	1974	2:17:23	(36)	1985	2:29:36	(47)
1964	2:14:12	(26)	1975	2:12:34	(37)	1986	2:40:35	(48)
1965	2:26:33	(27)	1976	2:16:59	(38)	1987	2:47:11	(49)
1966	2:20:55	(28)	1977	2:16:37	(39)	1988	2:51:47	(50)
1967	2:23:43	(29)	1978	2:19:36	(40)	1989	2:42:39	(51)
1968	2:17:11	(30)	1979	2:15:46	(41)	1990	2:45:22	(52)
1969	2:11:54	(31)	1980	2:27:48	(42)	1991	2:51:12	(53)
1970	2:09:28	(32)	1981	2:22:55	(43)	1996	3:12:46	(58)
1971	2:12:39	(33)	1982	2:20:57	(44)			