

Lasse Viren

In den Jahren 1912 bis 1936 wurden 10 der 12 olympischen 5000m- oder 10000m-Endläufe von Finnen gewonnen. Insgesamt erliefen die Läufer aus dem nur etwa 5 Millionen Einwohner zählenden Land in diesem Zeitraum auf den Strecken 1500m, 5000m, 10000m und 3000m-Hindernis und Marathon bei Olympia 18 goldene-, 10 silberne- und 9 bronzene Medaillen. Die Liste der damaligen Heroen ist lang: Hannes Kolehmainen, Ville Ritola, Harri Larva, Toivo Loukola, Albin Stenroos, Veikko Karvonen, Lauri Lehtinen, Volmari Iso-Hollo, Lauri Virtanen, Gunnar Höckert, Arvo Askola, Ilmari Salminen, Taisto Mäki und noch andere mehr. Und natürlich Paavo Nurmi, der erfolgreichste Läufer der Geschichte. Für lange Zeit der letzte große finnische Läufer war Viljo Heino. 1944 lief Heino seinen ersten Weltrekord. 1949 konnte er sich den mittlerweile an Emil Zátopek verlorenen Rekord überraschenderweise noch einmal für wenige Wochen zurückerobern. Heino war schon 35 – bis heute ist er der älteste 10000m-Weltrekordläufer. Es waren für viele Jahre die letzten großen Schlagzeilen eines finnischen Läufers. Eine lange Zeit der Erfolglosigkeit begann. Der absolute Tiefpunkt dürfte 1966 erreicht worden sein. Für die Europameisterschaft in diesem Jahr in Budapest wurde auf den Mittel- und Langstrecken nur ein einziger Finne nominiert, ein gewisser Mikko Ala-Leppilampi. Er stieg im 10000m-Finale vorzeitig aus. Die sportverrückten Finnen reagierten und holten für zwei Jahre den Neuseeländischen Erfolgstrainer Arthur Lydiard ins Land. Umgehender durchschlagender Erfolg war auch Lydiard nicht vergönnt, doch längerfristig mündete seine Arbeit in große Erfolge.

Das lange Warten ist zu Ende

1971 war die Durststrecke endlich überwunden. Bei der Europameisterschaft im heimischen Helsinki gelang dem eigenwilligen Juha Väätäinen ein frenetisch gefeierter Doppelerfolg auf den Langstrecken. Doch nicht Väätäinen sollte der neue Nurmi werden, sondern der in diesen Rennen auf den Rängen 17 (10000m) und 7 (5000m) eingekommene, 22-jährige Lasse Artturi Viren.

Schon einige Jahre galt Viren als eines der wenigen großen Talente in Finnland. 1967 blieb er als erster finnischer Junior über 5000m unter 15 Minuten. Trotz erstaunlich geringer Trainingsumfänge steigerte er sich bis 1970 auf 13:43,0; im darauffolgenden Jahr lief er über 5000m seine ersten Landesrekorde. Dennoch stand er klar im Schatten von Väätäinen. Virens Stern ging erst im Olympiejahr kurz vor München so richtig auf. Mit hochkarätigen Landesrekorden wurde er schnell auch ausserhalb Finnlands bekannt: 5000m in 13:19,0 (letzte 1000m in 2:30!); 3000m in 7:43,2; 10000m in 27:52,4. Kurz darauf gelang ihm in Stockholm mit 8:14,0 ein ausgezeichneten Weltrekord über die damals noch offiziellen 2 Meilen. Auf den beiden Langstrecken setzte sich Viren mit seinen Rekorden jeweils hinter dem Australier Ron Clarke und dem jungen Briten David Bedford auf Rang drei der ewigen Bestenlisten. Trotz dieser beeindruckenden Leistungen war kaum jemand so richtig vorbereitet auf das, was Viren in den denkwürdigen Olympischen Tagen von München vollbrachte:

Die 10000m gewann der hagere Finne in Weltrekordzeit von 27:38,4. Trotz eines Sturzes! Was war passiert? In Runde zwölf gab es eine leichte Berührung zwischen Viren und dem direkt vor ihm laufenden belgischen früheren 2 Meilen-Weltrekordler Emiel Puttemans. Der Vorfall erinnert stark an die Kollision zwischen Hicham El Guerrouj und Noureddine Morceli 1996 im 1500m-Finale von Atlanta. Beide male blieb nur der vorne laufende Athlet vom Sturz verschont. El Guerrouj war zwar in Atlanta schnell wieder auf den Beinen, wurde aber bekanntlich nur Letzter. Viren stürzte in München ins Innenfeld. Der zwei Plätze hinter ihm laufende tunesische 5000m-Olympiasieger von Mexiko, Mohamed Gammoudi, fiel noch über

ihn, blieb für kurze Zeit liegen und gab das Rennen schließlich weit abgeschlagen auf. Viren aber hatte sich blitzschnell aufgerappelt und war innerhalb von 20 Sekunden wieder am Feld dran. Nach 6200 Metern übernahm Viren dann die Führung, die bis dahin David Bedford inne hatte, der die erste Runde in exakt 60 (!) Sekunden gelaufen war. Bedfords berühmte berüchtigte Taktik, das Feld von Beginn an mit enormem Tempo zu schocken, war damit wieder einmal fehl geschlagen. Lasse Viren aber ließ sich bis ins Ziel nicht mehr von der Spitze verdrängen. Für den letzten Kilometer benötigte er lediglich 2:29,2 Minuten. Vor Puttemans und dem unberechenbaren Äthiopier Miruts Yifter gewann er klar. Der damals erst wenig bekannte Yifter hatte Viren zu Saisonbeginn in Finnland noch zweimal über 5000m bezwungen.

Es war eines der großen Lauf-Finals überhaupt. Noch der fünfte, der amerikanische Marathonsieger Frank Shorter, lief 27:51,32 Minuten – eine Zeit die vor München nur von Clarke und Bedford unterboten worden war.

Qualitativ genauso hochwertig war auch Virens Sieg über 5000m sechs Tage später. Hierbei legte er die letzte Meile in damals kaum für möglich gehaltenen 4:01 Minuten zurück. Für die Schlußrunde benötigte er lediglich 56,1 Sekunden. Roger Bannisters legendärer erster Unter-4-Minuten-Meilenlauf lag erst 18 Jahre zurück. Wenige Tage nach Olympia vervollständigte Viren seinen Erfolg, indem er Ron Clarke in Helsinki mit 13:16,4 Minuten auch noch den 5000m-Rekord entriß. David Bedford, der eigenwillige britische Tempobolzer hatte wieder einmal für schnelles Anfangstempo gesorgt.

Durchschlagender hätte der Erfolg 1972 kaum sein können: In wenigen Monaten war Lasse Viren von einem kaum über die Grenzen Finnlands bekannten Läufer zum Superstar der Leichtathletik aufgestiegen.

Als dreifachen Weltrekordler konnte sich Viren aber nur kurze Zeit bezeichnen. Nur sechs Tage nach seinem 5000m-Rekord unterbot sein schärfster Rivale von München, Emiel Puttemans, diesen schon wieder deutlich. Im darauffolgenden Jahr wurden durch die beiden Briten Brendan Foster (2 Meilen) und David Bedford (10000m) auch Virens restliche Rekorde bereits verbessert. Weitere Bestleistungen gelangen Viren nicht mehr in seiner Karriere. Die war aber dennoch lange noch nicht beendet.

Das „doppelte Doppel“

Er schaffte etwas viel beeindruckenderes als jeder weitere Rekord: Bei den Olympischen Spielen in Montreal 1976 konnte er erneut in überzeugender Manier auf beiden Langstrecken triumphieren. Über 10000m distanzierte er zuletzt den späteren Marathon-Olympiasieger Carlos Lopes noch deutlich. Brendan Foster, in München noch fünfter über 1500m, wurde dritter. Für die zweite Hälfte benötigte Viren lediglich 13:30,5 – bei entsprechendem Rennverlauf hätte Lasse Viren die Goldmedaille vermutlich erneut in Weltrekordzeit gewonnen!

Trotz dieses grandiosen Triumphes galt der Finne über 5000m gegen die grundschnellere Konkurrenz nicht als Favorit. Vor dem Endlauf hatte er zudem noch eine unerwartete Hürde zu nehmen: Bis kurz vor Beginn des Rennens mußte er um sein Startrecht bangen. Der Vorwurf: Unerlaubte Werbung für seine Schuhfirma nach dem 10000m-Finale. Auf der Ehrenrunde hatte Viren ins Publikum gewunken – die Spikes in Händen haltend. Während eines „Verhörs“ vor dem technischen Ausschuß des IOC mußte sich Lasse Viren rechtfertigen. Einen Tag vor dem Finale. Tags darauf, weniger als acht Stunden vor Rennbeginn, kam der „Freispruch“.

Dieser Vorfall spielte sich vor nicht einmal einem Viertel-Jahrhundert ab. Kaum zu glauben! Unter welcher enormen nervlichen Anspannung muß Lasse Viren in diesen Stunden gestanden haben. Und dennoch stand er am Abend kühl wie immer an der Startlinie. In einer knappen Spurtentscheidung konnte er sich gegen viele ehemalige Mittelstreckler sowie den

späteren Weltrekordler Dick Quax aus Neuseeland (Silber) erneut durchsetzen. Es war jenes Rennen, in dem der deutsche Rekordhalter Klaus-Peter Hildenbrand aus Darmstadt sich mit einem verwegenen Zielsprung noch hauchdünn die Bronzemedaille sicherte.

Virens vierte Goldmedaille auf den Langstrecken! Und das, obwohl er in den Jahren `73 - `75 nur relativ geringe Erfolge feiern konnte. Der größte war noch die Bronzemedaille über 5000m bei der Europameisterschaft 1974 in Rom; die besten Zeiten die er in diesem Zeitraum erreichte waren relativ bescheidene 8:25,68 über 2 Meilen, 13:24,57 über 5000m und 28:11,4 über 10000m. Allerdings hatte Viren auch mit Verletzungen zu kämpfen gehabt. Viele Experten hatten den Finnen schon abgeschrieben. In Montreal aber versuchte Viren sogar das „Unmögliche“: Wie Emil Zátopek 1952 in Helsinki auch noch den Marathonlauf zu gewinnen. Der Lauf wurde am Tag nach dem 5000m-Finale gestartet. Mit schweren Beinen wurde Viren höchst respektabler Fünfter. Noch bei Kilometer 35 lag er nur knapp hinter dem Führungsduo Cierpinski / Shorter. Bei längerer Regenerationszeit hätte er den Hallenser Waldemar Cierpinski vielleicht sogar gefährden können. Etwas profitiert hat Viren bei seinen Erfolgen in Montreal sicherlich von der boykottbedingten, fast vollständigen Abwesenheit der Läufer aus Afrika. An erster Stelle ist hier Miruts Yifter zu nennen, der 10000m-Dritte von München. In den Jahren 1977, `79 und `80 gelangen dem enorm Spurtstarken „Yifter the Shifter“ beim neu eingeführten Weltcup und bei Olympia drei große Doppelsiege über die Langstrecken.

Viren schnell wieder der „alte“

Bei den nacholympischen Rennen reihte Viren wieder eine Niederlage an die nächste. Bei einem 5000m-Rennen in Helsinki wurde er sogar nur Siebter, in Edinburgh über 2-Meilen gar nur Elfter!

Das große Ziel hieß schon wieder Olympische Spiele 1980 in Moskau. Hier wollte sich Viren mit einem weiteren Olympiasieg endgültig unsterblich machen. Paavo Nurmi war bis dahin (und ist bis heute) der einzige Mittel- oder Langstreckler der bei drei Olympischen Spielen (`20 - `28) eine Goldmedaille gewinnen konnte. Viren wollte es ihm gleichtun. Seine nicht besonders herausragenden Bestzeiten im Zeitraum 1977 - `79: 13:32,2 über 5000m und 28:04.69 über 10000m. Beide Zeiten erzielte er aber gegen Ende der 79er-Saison, und vieles deutete daraufhin, als könne der Olympiaspezialist Viren sein hochgestecktes Ziel tatsächlich verwirklichen. Es sollte nicht sein. In der Zeit von 27:50,46 wurde Viren in Moskau schließlich nach einem sehr aktiven Rennen respektabler Fünfter über 10000m; im Marathonlauf stieg er nach 25 Kilometern aus; die 5000m hatte er diesmal ausgelassen. Damit war Lasse Virens Karriere praktisch beendet. Bis 1982 bestritt er noch vereinzelt Wettkämpfe; allerdings ohne größere Ambitionen.

Lasse Virens spektakuläre Erfolge in München und Montreal erschienen vielen Kritikern als nicht ganz geheuer. Auf einer Pressekonferenz nach dem 10000m-Finale von Montreal wurde Viren mit dem Vorwurf konfrontiert, Blut-Doping betrieben zu haben. Also jene Methode zur Leistungssteigerung mit der speziell finnische Athleten in den 70er- und 80er-Jahren immer wieder in Verbindung gebracht wurden. Dabei wird dem Athleten bekanntlich Blut entnommen, mehrere Wochen kühl gelagert und, nachdem der Körper den Mangel an roten Blutkörperchen auf natürliche Weise ausgeglichen hat, dem Körper wieder zugeführt. Im Gegensatz zu anderen Finnischen Laufstars wie dem Hindernisläufer Mikko Ala-Leppilampi, dem 1500m-Olympiasieger von München, Pekka Vasala, und dem Langstreckler Martti Vainio haben aber Viren und auch sein langjähriger Trainer Rolf Haikkola diese Vorwürfe nie bestätigt. Viren und Vasala hatten unterschiedliche Trainer mit unterschiedlichen Konzepten. Auf keinen Fall sollte unkritisch von Vasala auf Viren geschlossen werden. Dennoch werden

die Vorwürfe wohl nie ganz verstummen. Wie so oft: Die wahre Antwort kennt wohl nur der Athlet.

Lasse Viren hat lediglich eine einfache Schulbildung genossen; von Beruf war er Polizist. Heute sitzt er als Abgeordneter im Finnischen Parlament. Er hat drei Kinder. 1994 bot er für \$ 200.000 seine Goldmedaillen zum Verkauf an. Vielleicht ist er heute froh, dass niemand sie haben wollte. 1995 hieß es plötzlich, er habe den WM-Marathon von Göteborg im Visier. Schon während seiner aktiven Zeit erlaubte er sich gerne einen kleinen Spaß mit den Journalisten!

Fazit: Vier Olympiasiege auf den Langstrecken sprechen eigentlich eine klare Sprache. Fragt man Fans oder Experten nach dem besten Läufer der Geschichte fallen meist die Namen Nurmi, Zátopek oder Gebrselassie. Fragt man aber die Athleten, so wird erstaunlich häufig Lasse Viren genannt. Für Sebastian Coe beispielsweise ist der Finne bis heute der „Größte“. Der Leichtathletik-Statistiker Manfred Holzhausen schreibt in seiner sehr informationshaltigen Broschüre „Weltrekorde und Weltrekordler“ über Viren: „...Zwischen den Olympischen Spielen rückte er aus der Weltspitze ins Mittelfeld der Langstreckenelite zurück. Vielleicht war das der Schlüssel für seine Olympiasiege.“ Beschränkt man sich auf die Langstrecken gebührt Lasse Viren meiner Einschätzung nach hinter Haile Gebrselassie und Emil Zátopek Rang drei.

Wußten Sie schon,

- dass Lasse Viren 1968 einen nationalen 30km-Lauf hinter 292 Landsleuten auf Platz 293 beendete?
- dass er inklusive Cross lediglich vier mal Finnischer Meister war?
- dass er über 5000m oder 10000m nur zweimal (´72 und ´76 über 10000m) am Jahresende an der Spitze der Weltjahresbestenliste stand?
- dass er drei seiner vier besten 10000m-Zeiten in seinen Olympiafinals lief?
- dass er lediglich 17 seiner 48 Wettkämpfe über 10000m gewann?
- dass er sämtliche 13 nicht-olympischen Duelle mit dem früheren britischen 3000m- und 2 Meilen-Weltrekordhalter Brendan Foster verlor? Die einzigen Siege gegen Foster gelangen Viren in den drei gemeinsamen olympischen Endläufen von Montreal und Moskau;
- dass er der einzige Läufer mit vier olympischen Goldmedaillen über 5000m oder 10000m ist?
- dass er noch immer die Landesrekorde über 3000m (gemeinsam mit Ari Paunonen) und über 5000m hält?
- dass er 1988 den Los-Angeles-Marathon in 2:27:31 als 59. beendete?
- dass er Paavo Nurmi niemals persönlich begegnete? Nurmi starb am an jenem Tag, als ein Treffen vereinbart war.

Andreas Janßen

Training:

Am 20. März 1967 kam der Neuseeländische Erfolgstrainer Arthur Lydiard in Finnland an - die Finnische Laufherrlichkeit war zu diesem Zeitpunkt auf dem absoluten Tiefpunkt angelangt. Lydiards zwei Jahre waren zu kurz um ihm direkten Erfolg zu bringen. Aber seine Methoden wurden von den Finnen geradezu aufgesogen, u.a. von Rolf Haikkola, der ab 1970 Lasse Viren trainierte. Haikkolas Rezept hieß also: lange Läufe und extreme Umfänge im Winter um die aerobe Ausdauer auszubilden gefolgt von anaerobem Tempo-Training im Frühjahr. Nach der Wettkampfsaison folgte eine längere Regenerations-Phase. Kontrolliertes, langes Laufen im Winter – kaum einer hat es so zur Perfektion getrieben wie Lasse Viren. In den Wintermonaten vor München lief er meist über 200km pro Woche. Vor Montreal absolvierte Viren in Kolumbien und Kenia mehrwöchige Höhentrainingslager mit Spitzenumfängen von bis zu 300km pro Woche. In Finnland lief er oftmals in vollkommener Abgeschiedenheit Strecken von bis zu 50km. Virens bevorzugte Intervall-Länge betrug 200m. Eine seiner letzten harten Trainingseinheiten vor Montreal: 20 x 200m in 28 Sekunden. Zur Lockerung der Muskulatur suchte Viren nach jeder harten Trainingseinheit – wenn immer möglich – eine Sauna auf. Lasse Viren war ein Meister im Sich auf den Punkt Vorbereiten. Durch Niederlagen in unbedeutenden Wettkämpfen ließ er sich nie aus der Ruhe bringen. Wie kaum ein anderer arbeitete er kühl berechnend auf seine Ziele hin – ohne dabei zu vergessen, dass der Sport nur einen relativ unbedeutenden Teil des Lebens ausmacht.

Viren kompakt: Geboren am 22.7.1949 in Myrskylä/FIN
Größe/Wettkampf-Gewicht: 1,80m/60 kg.

Größte Erfolge:

1971: EM 17. (10000m), EM 7. (5000m); 1972 OS 1. (10000m), OS 1. (5000m); 1974: EM 7. (10000m), EM 3. (5000m); 1976: OS 1. (10000m), OS 1. (5000m), OS 5. (Marathon); 1980: OS 5. (10000m)

Persönliche Bestzeiten: 1:54,3 (800m); 3:41,8 (1500m); 4:01,6 (1 Meile); 5:08,6 (2000m); 7:43,2 (3000m); 8:14,0 (2 Meilen); 13:16,4 (5000m); 27:38,35 (10000m); 2:13:11 (Marathon).