

Paavo Nurmi

Wer ist der größte Leichtathlet des 20. Jahrhunderts? Keine Frage: Der unvergleichliche Carl Lewis. Oder? Auch heute noch wird oft der Finnische Läuferkönig Paavo Nurmi, der seine großen Erfolge vor über 70 Jahren feierte, in einem Atemzug mit Lewis genannt. Um alle Erfolge in Nurmis fast 15 Jahre dauernden internationalen Karriere zu erwähnen reicht der hier zur Verfügung stehende Platz nicht aus. Darum sei schon an dieser Stelle auf den Infoblock verwiesen.

Kein anderer Läufer hat so viele Weltrekorde aufgestellt wie Nurmi. Was die Leichtathletik insgesamt betrifft, wird der Finne nur von Stabhochspringlegende Sergey Bubka übertroffen. Der erste Rekord gelang Nurmi im Juni 1921 über 10000m, der letzte mehr als zehn Jahre später im Juli 1931 über 2 Meilen. Mit Ausnahme der beiden nacholympischen Jahre 1925 und `29 erzielte Nurmi in den Jahren 1921 bis `31 jeweils zumindest einen offiziellen Rekord; in seinem besten Jahr, 1924, waren es wie auch 1922 allein drei: über die Olympischen Strecken 1500m, 5000m und 10000m. Die ersten beiden dieser Rekorde des Jahres `24 gelangen ihm dabei innerhalb einer Stunde bei einem Test für die Olympischen Spiele in Paris, wo die beiden Strecken ebenfalls am selben Nachmittag auf dem Programm standen. Insgesamt stellte Nurmi auf den heute noch üblichen Strecken von 1500m bis zum Stundenlauf 14 Weltrekorde auf: 1500m: 1; 1 Meile: 1; 2000m: 2; 3000m: 4; 2 Meilen: 1; 5000m: 2; 10000m: 2; Stundenlauf: 1. Offiziell vom Welt-Leichtathletikverband IAAF anerkannt wurden 22 Rekorde, jedoch handelt es sich bei den acht restlichen Bestmarken meist um Zwischenzeiten über die Meilendistanzen.

Nurmi trat nicht nur als großer Rekordläufer in Erscheinung; auch seine Siegesbilanz sucht ihresgleichen: Im August 1921 wurde er bei den Finnischen Meisterschaften 5. über 1500m. Es sollte für lange Zeit seine letzte Niederlage auf einer Distanz länger als 1000m sein. Erst am 11. September 1926 kam Nurmi im Denkwürdigen Lauf auf dem alten SSC-Sportplatz am Berliner Funkturm hinter dem neuen 880y-Weltrekordhalter Otto Peltzer aus Holstein und dem schwedischen 2000m-Weltrekordhalter Edvin Wide lediglich auf Rang Drei ein. Als letzter von vier gestarteten Läufern; der vierte war vorzeitig ausgestiegen. Um Nurmi zu schlagen mußten Peltzer und Wide beide seinen Weltrekord von 3:52,6 deutlich unterbieten: 3:51,0 und 3:51,8 lauteten ihre Zeiten. Für Nurmi wurden offiziell 3:52,8 angegeben, jedoch ist eine Zeit von 3:52,4 aufgrund von Filmaufnahmen realistischer. Dies wäre eine absolute Bestzeit für Nurmi.

Über 10000m blieb der Finne ab 1920 mit Ausnahme zweier Rennen gegen Staffeln bis zu seinem Karriereende in 18 Rennen ungeschlagen.

Kein anderer Läufer hat auch vergleichbare olympische Erfolge wie Nurmi. Den größten Tag seiner Karriere hatte er wohl am 10. Juli 1924. An diesem Tag gewann er bei den Olympischen Spielen in Paris nach der schon erwähnten geglückten Generalprobe innerhalb einer Stunde die Rennen über 1500m und 5000m. Über die zuerst ausgetragene Mittelstrecke war er ungefährdet; wie häufig lief er dabei mit einer Stoppuhr in der Hand um sein Tempo überprüfen zu können. Über die Langstrecke hatte Nurmi aber zwei große Konkurrenten: Edvin Wide und vor allem sein Landsmann Ville Ritola. Der war in Paris zuvor schon über 10000m und 3000m-Hindernis erfolgreich gewesen. Der Schwede übernahm frühzeitig die Führung mit Ritola im Schlepp; Nurmi ging das Tempo zuerst nicht mit, hatte bei 2000m den Anschluß aber wieder hergestellt. Nach einer Tempoverschärfung von Ritola fiel Wide zurück, und die beiden Finnen spurteten die letzte 500m-Runde um den Sieg. Nurmi gewann, zwar knapp, aber ungefährdet.

Dieses Double wird wohl für immer einmalig bleiben. Ohne Zweifel gehört es zu den großen Momenten der Leichtathletik. Wie beispielsweise Jesse Owens' 6 Weltrekorde in 4 Wettbewerben innerhalb einer Stunde am 25. Mai 1935 in Ann Arbor, wie Abebe Bikilas zweiter Marathonsieg 1964 in Tokio, wie Bob Beamons Jahrhundertssprung 1968 in Mexiko, wie Florence Griffith Joyners Sprintrekorde 1988 in Indianapolis und Seoul, wie das Weitsprungduell Mike Powell gegen Carl Lewis 1991 bei der WM in Tokio, wie Wang Junxias Rekordserie auf den Langstrecken 1993 bei den National Games in Peking oder wie Michael Johnsons 200m-Lauf vor vier Jahren in Atlanta.

Um den Pariser Erfolg zu komplettieren siegte Nurmi auch noch überlegen mit 400m Vorsprung auf Ritola in dem als „Sonnenschlacht von Colombes“ in die Geschichte eingegangenen 10650m Cross-Rennen sowie als schnellster aller Läufer im 3000m-Teamwettbewerb. Insgesamt errang Nurmi bei drei Olympiaden neun Olympiasiege; zählt man die Cross- und die 3000m-Mannschaftstitel nicht mit kommt er immer noch auf sechs Goldmedaillen in Einzelwettbewerben. Dazu kommen noch zwei Silbermedaillen 1920 und '28 über 5000m sowie eine Silbermedaille über 3000m-Hindernis in seinem letzten olympischen Auftritt 1928 in Amsterdam.

Diese letzte Medaille ist umso erwähnenswerter, als es Nurmis insgesamt erst dritter Start über die Hindernisse war, nachdem er 1922 Finnischer Meister und internationaler Britischer Meister über 2 Meilen-Hindernis werden konnte. Im Amsterdamer Vorlauf landete er auch prompt im Wassergraben! Der Sturz wirkt zu komisch: Nurmi lag zusammen mit dem Franzosen Lucien Duquesne am Schluß des Feldes. Zum ersten mal lief der Pulk auf den Wassergraben zu. Nurmi trat mit seinem linken Fuß wie gewohnt auf die Oberkante des Balkens. Ihm fehlte aber der Schwung um in die fast aufrecht stehende Position zu gelangen von der aus der Sprung ans Grabenende üblicherweise eingeleitet wird. Für einen kurzen Moment verharrte er in einer Art Hockposition auf seinem linken Bein. Er kippte nach rechts, versuchte sich noch mit dem rechten Arm auf dem Balken abzustützen und plumpste dann ins Wasser. Mit einem Bauchwölzer! Direkt hinter dem Balken! An der tiefsten Stelle des Wassergrabens! Mit dem Rücken zuerst und mit seinem ganzen Körper! Duquesne war von Nurmi noch behindert worden und verschwand ebenfalls im Wasser. Frontal auf dem tauchenden Finnen. So stieg der wohl berühmteste Sportler seiner Zeit schon während seines Wettkampfes in die Badewanne. Vor tausenden von Zuschauern.

Trotz dieser ungewollten Einlage konnten sich der läuferisch seinen Konkurrenten hoch überlegene Finne und auch Duquesne noch leicht für das Finale qualifizieren. Hier war Nurmi aber chancenlos gegen seinen über die Hindernisdistanz viel erfahreneren Landsmann Toivo Loukola, den Halter der inoffiziellen Weltbestzeit.

So erstaunlich Nurmis Olympia-Bilanz von 9 Gold- und 3 Silbermedaillen schon ist, sie könnte noch besser aussehen: 1924 wurde er vom Finnischen Verband nicht für die 10000m in Paris gemeldet; schließlich war sein Programm mit Starts über 1500m, 5000m, im Cross und im 3000m-Teamwettbewerb schon sehr umfangreich. Außerdem stellten die Finnen damals neben Nurmi noch vier weitere 10000m-Läufer der absoluten Weltklasse. Die Legende will es, dass Nurmi aus Trotz parallel zum 10000m-Finale in einem Solorennen ebenfalls 10000m lief. Auf einem Nebenplatz des Olympiastadions soll er unter 30 Minuten gelaufen sein während Ritola das Finale in der Weltrekordzeit von 30:23,2 Minuten gewann. Wahr oder nicht wahr, sicher ist, dass Nurmi nach Olympia den Rekord nach einem gescheiterten Versuch im zweiten Anlauf schließlich auf 30:06,2 steigerte, eine Zeit, die 13 Jahre lang nicht unterboten wurde. Eine weitere Chance auf zusätzliche Medaillen wurde Nurmi 1932 genommen. Zum Verhängnis wurden ihm dabei „Regeln, die schon antiquiert waren als man sie dem Sport aufzwang“, wie „Die Chronik des Sports“ schreibt. Am 29. Juli, einen Tag vor Eröffnung der Spiele in Los Angeles, wurde Nurmi wegen verletzens des Amateurparagrafen der Amateurstatus aberkannt. Mit 5:2 Stimmen hatte der IAAF-Rat

gegen ihn entschieden. Auslöser dafür war ein Artikel im schwedischen „Idrottsbladet“, der damals führenden Sportzeitung Europas, im Juli 1931. Demnach sollte er für seinen Weltrekord über 2 Meilen in Helsinki 20000 Kronen erhalten haben. In Los Angeles hatte Nurmi seine Karriere mit seinem dritten 10000m-Titel sowie dem Sieg im Marathonlauf krönen wollen. Dass er das Zeug dazu hatte bewies er wenige Wochen zuvor bei den finnischen Ausscheidungswettkämpfen, bei denen er sich mit 2:22:04 Stunden auf einer 2 Kilometer zu kurzen Strecke leicht qualifizierte. Bei gleichbleibendem Tempo entspricht diese Zeit 2:29:07 auf der vollen Marathon-Distanz. Die beste bis dahin erzielte Zeit war 2:29:02; in Los Angeles gewann der Argentinier Juan Carlos Zabala in 2:31:36. Allerdings war Nurmi zu Beginn der Spiele nicht ganz fit, und es ist sehr fraglich ob er wirklich gewonnen hätte.

In Finnland blieb Nurmi aber weiterhin startberechtigt; bis 1934 nahm er hier noch erfolgreich an Wettkämpfen teil. Im Rahmen der Olympiade 1952 in Helsinki wurde Nurmi rehabilitiert: Ihm wurde die Ehre zuteil, das Olympische Feuer entzünden zu dürfen.

Fazit: Was Weltrekorde und Olympiasiege betrifft ist Paavo Nurmi bis heute mit Abstand der erfolgreichste Läufer. Ein Jahrzehnt lang war er dominierend, hatte auf allen Distanzen ab 1500m seine Klasse nachgewiesen. Auch wenn Nurmi von einer noch relativ geringen Leistungsdichte profitierte, gebührt ihm ohne Zweifel der Titel Läufer des 20. Jahrhunderts.

Interessante Fakten zu Nurmi:

- gewann 1919 mit 10 Minuten Vorsprung einen Armee-Marsch über 20km in voller Montur;
- hat als einziger Läufer olympische Medaillen auf vier verschiedenen (Bahn)-Distanzen (1500m, 5000m, 10000m, 3000m-Hindernis) vorzuweisen;
- hat als einziger Läufer neben seinem Landsmann Ville Ritola olympische Goldmedaillen auf drei verschiedenen (Bahn)-Distanzen (1500m, 5000m, 10000m) vorzuweisen;
- hat als einziger Läufer neben dem Ungarn Sandor Iharos (1500m, 5000m, 10000m) und dem Kenianer Henry Rono (5000m, 10000m, 3000m-Hindernis) Weltrekorde auf drei verschiedenen olympischen Distanzen (1500m, 5000m, 10000m) aufgestellt;
- wurde zwischen 1920 und 1933 auf allen Strecken zwischen 800m und 10000m inklusive 3000m-Hindernis und Cross insgesamt 22 mal Finnischer Meister;
- unternahm im Frühjahr 1925 eine Wettkampftour quer durch Nordamerika. Dabei bestritt er mindestens 46 Hallenstarts und 10 Freiluftstarts. Zum Teil über sehr ungewöhnliche Distanzen wie beispielsweise 1 1/8 Meilen. Mit Ausnahme eines Handicap-Rennens, eines gegen den Amerikaner Alan Helffrich verlorenen 880-Yards-Rennens sowie eines nicht beendeten 5000m-Rennens gegen den in Amerika wohnenden Ville Ritola hat er alle Wettkämpfe gewonnen;
- war der erste unter 9 Minuten über 2 Meilen (8:58,2 während seiner Hallen-Tourne durch Amerika);
- konnte 1933, fünf Jahre nach seinem letzten ernsthaften 1500m-Rennen, im Alter von 36 Jahren noch einmal gegen die starke nationale Konkurrenz Finnischer 1500m-Meister werden;
- war nach Beendigung seiner Karriere noch bis 1936 Weltrekordhalter über 3000m und 2 Meilen, bis `37 über 10000m und bis `45 im Stundenlauf;
- hielt 9 Jahre und 9 Monate lang den 5000m-Weltrekord, nur der Schwede Gunder Hägg hielt den Rekord mit 11 Jahren und 8 Monaten länger;
- hielt 13 Jahre und 10 Monate lang den 10000m-Weltrekord, länger als jeder andere;

- stieg nach Beendigung seiner Karriere ins Bau- und Immobiliengeschäft ein. Bis zu seinem Tod betrieb er zudem in Helsinki ein Konfektionsgeschäft;
- vor dem Olympiastadion von Helsinki wurde ihm zu Ehren eine Statue errichtet.

Das Training von Paavo Nurmi:

Wie unzählige andere Finnen fühlte sich auch der junge Paavo Nurmi durch die drei Langstrecken-Olympiasiege seines Landsmannes Hannes Kolehmainen bei den Spielen 1912 in Stockholm (5000m, 10000m und Cross) zum Laufen animiert. Kolehmainens Training basierte zu einem Großteil auf den Erfahrungen seines in Amerika als Berufsläufer lebenden Bruders William, der schon 1912 Marathon auf der Bahn in 2:29:39 gelaufen ist, eine Zeit die von „Amateuren“ auf der schnelleren Straße erst 1925 unterboten werden konnte. William hatte seinem Bruder Hannes lange Dauerläufe und Märsche ergänzt um Tempoläufe nahegelegt. Ein anderer Finne der durch William Kolehmainen vom damaligen amerikanischen Trainingssystem erfuhr war der Trainerguru Lauri Pihkala. Dieser schrieb 1912 das Buch „Der Wegweiser des Sportlers“ (Urheilijan Opas), das in der Folgezeit zur Bibel der finnischen Läufer wurde. Dieses Buch bekam auch der 15jährige Paavo Nurmi in die Hände. Zu Beginn seiner Läuferkarriere trainierte Nurmi also zunächst nach Kolehmainen und Pihkala, später dann mehr nach eigenen Erfahrungen.

Lange, mitunter mehrere Stunden dauernde Märsche durch die finnischen Wälder waren vor allem in den Wintermonaten ein Pfeiler des frühen Nurmischen Trainings. An diese Märsche schloß Nurmi oftmals Läufe von etwa 6km Länge (bei längerem Marsch) und 20km Länge (bei kürzerem Marsch) an. Nurmi führte zudem in den wärmeren Monaten auch Tempoläufe von 600m bis 1000m oder scharfe Läufe von 70 bis 250m durch, wie sie ebenfalls von Pihkala erwähnt wurden; mit Hügelgängen stählte er seine Kräfte. Später bezeichnete er den Anteil des Marschtrainings als viel zu hoch; vor allem im Winter wurde fast nur marschiert. Durchgehendes ganzjähriges (Lauf)-Training war damals auch noch nicht üblich. In späteren Jahren nahmen Tempoläufe und eine Art Vorstufe des Intervalltrainings mehr Raum in Nurmis Training ein. Schon im Training kontrollierte Nurmi meist mit einer Stoppuhr genau sein Tempo; zudem legte er auch viel Wert auf die Ausbildung eines sauberen Laufstils. Auch hierin richtete er sich wieder nach Pihkala, der in seinen Ausführungen diesem Thema viel Raum widmete.

Andreas Janßen

Nurmi kompakt: Geboren am 13. Juni 1897 in Turku; Größe/Gewicht: 1,74m/65 kg; gestorben am 2. Oktober 1973 in Helsinki.
 Erfolge in chronologischer Reihenfolge: **1920**: LM 1500m, LM Cross, OS 5000m (2.), OS 10000m (1.), OS Cross (1.) (plus Cross-Mannschaft (1.)); **1921**: LM Cross, WR 10000m (30:40,2) (plus WB über 6 Meilen als ZZ), LM 5000m, LM 10000m; **1922**: LM Cross, LM 3000m-Hindernis, WB 3 Meilen, LM 1500m, WR 3000m (8:28,6), WR 2000m (5:26,3), WR 5000m (14:35,3) (plus WB 3 Meilen als ZZ); **1923**: LM 5000m, LM 800m, WR 1 Meile (4:10,4) (plus WB 1500m (3:53,0) als ZZ), WR 3 Meilen (als ZZ über 5000m), WB 3000m (8:27,8); **1924**: WR 1500m (3:52,6), WR 5000m (14:28,2) (plus WB 3 Meilen als

ZZ), OS 1500m (1.), OS 5000m (1.), OS Cross (1.) (plus Cross-Mannschaft (1.)), OS 3000m-Team (1.), LM 10000m, WR 10000m (30:06,1) (plus WB über 4 Meilen, 5 Meilen, 6 Meilen und im Halbstundenlauf als ZZ), WB 5 Meilen (plus WB 4 Meilen als ZZ); **1925**: WB 3000m (8:26,8 Halle), WB 2 Meilen (9:08,0 Halle), WB 2000m (5:22,4 als ZZ Halle), WB 2 Meilen (8:58,2 Halle), WB 3000m (8:16,8 als ZZ Halle); **1926**: WR 3000m (8:25,4), WR 3000m (8:20,4), LM 5000m, LM 10000m; **1927**: WR 2000m (5:24,6), LM 5000m; **1928**: LM Cross, OS 10000m (1.), OS 5000m (2.), OS 3000m-Hindernis (2.), WR 1 Stunde (19210m) (plus WR über 15 km und 10 Meilen als ZZ); **1930**: LM Cross, WR 6 Meilen (29:36,4), LM 10000m, WR 20000m (1:04:38,4); **1931**: WR 2 Meilen (8:59,5); **1932**: LM Cross, OS 10000m (Qual.), OS Marathon (Qual.); **1933**: LM 1500m.

Persönliche Bestzeiten: 1:56,3 (800m), 2:31,4 (1000m), 3:52,6 (1500m), 4:10,4 (1 Meile), 5:22,4h (2000m), 8:18,6h (3000m), 8:58,2h (2 Meilen), 14:02,0i (3 Meilen), 14:28,2 (5000m), 29:07,1i (6 Meilen), 30:06,1 (10000m), 19.210m (Stundenlauf), 1:04:38,4 (20000m), 9:31,2 (3000m-Hindernis).

(Abkürzungen: OS: Olympische Spiele; LM: Landesmeister; WR: Weltrekord; WB: Weltbestleistung; ZZ: Zwischenzeit)