

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Auf langen Strecken laufen die Frauen und Männer bald davon  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994321>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Auf langen Strecken laufen die Frauen den Männern bald davon

Leichtfüßig, locker und mit einem strahlenden Lächeln im verschwitzten Gesicht spurtet die Siegerin durchs Ziel. Keiner der begeistert klatschenden Zuschauer sieht ihr an, dass sie soeben die Marathonstrecke, genau 42 Kilometer und 195 Meter, in Weltbestzeit gelaufen ist, denn die Athletin zeigt keinerlei Anzeichen von Erschöpfung. In eine Decke eingehüllt, vor sich einen Pappbecher mit dampfendem Tee, schreibt sie nach exakt zwei Stunden, 40 Minuten und 15,8 Sekunden strapaziösen Laufs geduldig Autogramme für die staunende Menge: Christa Vahlensiek (26) aus Wuppertal ist nach dem schwersten aller Laufwettbewerbe frischer als nach einem Generalputz in ihrer Drei-Zimmer-Wohnung. «Frauen können relativ besser Marathon laufen als Männer, weil ihre Muskulatur für diese Distanz besser geeignet ist. Frauen haben die grössere Ausdauer!» lehrt «Langlauf-Professor» Dr. Ernst van Aaken seit 30 Jahren. Für die wissenschaftlich untermauerten Erkenntnisse des jetzt 65-jährigen Arztes aus dem Niederrheinstädtchen Waldniel ist Christa Vahlensiek der beste Beweis.

Sie hält alle Weltbestleistungen über die langen Strecken: Die 10 000 Meter auf der Bahn ist sie in 34:01,6 Minuten gelaufen, in einer Stunde hat sie es auf genau 16 872,40 m gebracht, und ihre 1974 im westfälischen Dülmen erreichten 2:40:15,8 Stunden über die Marathon-Distanz sind ebenfalls von keiner Frau unterboten worden.

«Die Standard-Strecke auf den Stadionbahnen sind mir einfach zu kurz. Da kann ich mich nicht richtig auslaufen!» begründet Christa Vahlensiek, mit 1,60 m Körpergrösse und 48 Kilogramm Normalgewicht ein zierliches Persönchen, ihre Vorliebe für Rennen über Distanzen, bei deren Vorstellung der autoverwöhnte Normalbürger schon Blasen an den Füßen zu spüren vermeint.

Komplimente über ihre Klasseleistungen wehrt die Wuppertaler Dauerläuferin, die vor grossen Rennen im Training zwischen 150 und 200 Kilometer im Alleingang zurücklegt, ab. «Laufen macht mir eben einen Riesenspass — zumal ich dabei auch noch Erfolge habe!»

So wie die seit eineinhalb Jahren mit dem Landesliga-Tischtennisspieler Ulrich Vahlensiek («Vom Laufen versteht er absolut nichts!») verheiratete kaufmännische Angestellte finden immer mehr Frauen in Deutschland Spass am Langstreckenlauf. Zu den ersten deutschen Marathon-Meisterschaften, die jetzt in Bräunlingen bei Donaueschingen ausgetragen werden, haben sich über 70 Läuferinnen angemeldet.

«Marathon ist für sportliche Frauen ein echtes Bedürfnis! In zehn Jahren werden Tausende von Frauen über diese Strecke laufen!» prophezeit Dr. van Aaken, der im Herbst 1973 in Waldniel das erste Rennen dieser Art für Frauen veranstaltete. Von 32 Starterinnen kamen 26 ins Ziel — eine Zahl, die es bei den Männern noch nie gegeben hatte. Und keine der Frauen musste sich im Ziel verschämt ein einsames Plätzchen suchen, um erst einmal Zwiesprache mit einem sich umdrehenden Magen zu halten — Szenen, wie sie bei allen grossen Marathonläufen der Männer an der Tagesordnung sind.

Wo im Sport die Ausdauer besonders schwer wiegt, da brauchen sich die Frauen längst nicht hinter den Män-

nern zu verstecken. So durchschwamm zum Beispiel nur ein einziger Mann, der Pakistaner Brojen Das, den Aermelkanal von Calais an die englische Küste (Luftlinie: 33,8 Kilometer) genausooft wie die erfolgreichste Frau: Die Dänin Greta Andersen schwamm zwischen 1957 und 1965 sechsmal die Mammutstrecke durch die Nordsee.

Aber nicht allein auf den langen Strecken im Laufen und Schwimmen macht das weibliche Geschlecht den Herren der Schöpfung Konkurrenz. Auch etwa im Trapschiessen oder Reiten sind die Frauen absolut ebenbürtig. Jüngstes Beispiel: Bei der Military-Europameisterschaft gaben Lucinda Prior-Palmer und Prinzessin Anne aus England allen männlichen Hufschlag-Akrobaten glatt das Nachsehen.

«Die Frauen sind auf dem Vormarsch!» befand kürzlich Adrian Paulen, Präsident der Europäischen Leichtathletik-Union. «Viele ihrer Leistungen sind schon relativ höher einzuschätzen als die ihrer Kollegen!» Das internationale Fräuleinwunder stiehlt so manchem Adam die Schau.

«Eines Tages werden Frauen und Mädchen im Marathon Zeiten von 2:20 Stunden erreichen», ist van Aaken sicher. Das wäre eine Zeit für die mehr als 42 Kilometer, die nur etwa zehn Minuten unter der Bestmarke des bisher schnellsten Mannes, des Engländers Ron Hill liegt.

Eine erstaunliche Antwort gibt Liane Winter aus Wolfsburg, die grosse Konkurrentin von Christa Vahlensiek, auf die Frage, ob Frauen im Marathon jemals schneller sein könnten als die Vertreter des starken Geschlechts: «Mit Sicherheit nein, denn die Marathon-Distanz ist für uns Frauen zu kurz!»

Den Beweis für diese kühn anmutende These liefert der international renommierte Fachmann aus Waldniel: «Die in Amerika ausgetragenen Läufe über 100 Meilen, also über 161 Kilometer, hat noch kein Mann, sondern immer nur eine Frau gewonnen!»

Zu welchen Leistungen das vermeintlich schwächere Geschlecht im Langlauf fähig ist, verdeutlicht ein anderes Ergebnis aus den Vereinigten Staaten: Die zwölfjährige Marietta Boitano, die ein Jahr zuvor bei den US-Meisterschaften in der Zeit von drei Stunden und einer Minute vierte geworden war, lief dem mehrmaligen Olympiasieger von Rom und Tokio, Peter Snell (36) aus Neuseeland, in einem 10 000-Meter-Rennen glatt davon. «Ich würde im Marathon auch gern gegen Männer antreten. Aber leider erlaubt der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) dergleichen nicht!» bedauert die von dem Sportjournalisten und früheren Marathon-Renner Manfred Steffny, Olympiasiebter von Mexiko, trainierte Christa Vahlensiek.

Für Dr. van Aaken, der selbst ein begeisterter Langläufer war, bevor er bei einem Autounfall beide Beine verlor, liegt der Grund für die ablehnende Haltung des DLV auf der Hand: «Er will den Männern eine kräftige Blamage ersparen. Welcher Mann lässt sich im Marathonlauf schon gern von einer Frau überholen... Und das wären sehr, sehr viele!»

Aus «Hören und Sehen», Hamburg