

Noureddine Morceli

Schauplatz: Zürich, Letzigrundstadion; 17. August 1994. Traditionell ist beim prestigeträchtigen Leichtathletikmeeting über 5000m das Beste vom Besten aufgeboten; eigentlich fehlt nur einer, der neue Weltrekordler Haile Gebrselassie (12:56,96 in Hengelo). Dafür sorgt ein anderer für mehr als nur Ersatz: Der auf seinen Spezialdistanzen fast unbezwingbare 1500m- und Meilenweltrekordler Noureddine Morceli aus Algerien. Zwei Wochen zuvor hatte sich Morceli in Monaco nach den beiden Mittelstreckenrekorden in den Jahren '92 und '93 auch den 3000m-Rekord gesichert. Nach einem letzten Tausender in 2:24 lief er fantastisch anmutende 7:25,11; jetzt startet er zu seinem ersten ernsthaften 5000m-Rennen. Davor war er die Distanz letztmals im Mai 1990 gelaufen, noch vor seiner großen Zeit; nun aber stand gleich der Weltrekord auf dem Plan. Das Tempo ist anfangs auch hoch, wird aber während des dritten Kilometers verschleppt; eingangs der letzten Runde ist ein Rekord nicht mehr möglich. Es geht nur noch um den Sieg. Und den sichert sich Morceli mit einem wahrhaft einmaligen Spurt. Quasi mit der Glocke zur Schlußrunde zeigt Morceli der 5000m-Konkurrenz um den spurtstarken 10000m-Olympiasieger Khalid Skah in einer Art und Weise die Hacken, wie man es nur alle Jubeljahre einmal zu sehen bekommt. Innerhalb von kaum 50 Metern hat er sich einen Vorsprung von zehn Metern erlaufen, am Ende sind es gut 30 Meter! Morcelis Zeit für die letzte Runde: 52,2 Sekunden! Die schnellste Schlußrunde in einem 5000m-Rennen vergleichbarer Klasse überhaupt. Zeiten von 12:48 bis 12:54 wurden für Morceli vorausgesagt... Angesporn durch die einmalige 52er-Schlußrunde wagt der Algerier nur vier Tage später in Köln einen Ausflug auf die 800m-Distanz. Er wollte es seinem einstigen Idol, Said Aouita, gleichtun: die Weltklasse auf allen Distanzen herauszufordern. In einer besonders euphorischen Stunde hatte er zuvor sogar einmal alle Weltrekorde von 800m bis 10000m als Ziel ausgegeben...

Zurück zu den Ursprüngen

Das wohl etwas unüberlegte Unternehmen von Köln ging schief: Hinter dem in Bermuda-Shorts steckenden Amerikaner Mark Everett und dem Kenianer Joseph Tengelei wurde Morceli nur Dritter. Es war bis heute sein letzter Start über 800m; seine Bestzeit von 1:44,79 war er drei Jahre zuvor gelaufen. Dass er das Zeug zu besseren 800m-Zeiten besaß bewies er 1993, als er mit 2:13,73 ein wenig an Coes 1000m-Weltrekord von 2:12,18 aus dem Jahre 1981 kratzte. Damit konnte Morceli dennoch bei weitem nicht die Vielseitigkeit von Aouita erreichen; von 1000m bis 3000m konnte er seinen einstigen Mentor allerdings deutlich übertreffen.

Nach den 800m-Plänen wurden auch jene über 5000m schnell wieder ad acta gelegt. Nach einem weiteren gescheiterten Rekordversuch 1994 in Rieti trat er auch hier nicht mehr an. Vor allem durch Haile Gebrselassie war über 5000m ab 1995 das Niveau derart vorangetrieben worden, dass sich Morceli von da ab nur noch seinen Spezialdistanzen widmete. Dort aber ist seine Bilanz wirklich beeindruckend. Zurecht wird der Algerier meist als der beste 1500m-Läufer überhaupt angesehen. Auch in „Leichtathletik“ wurde er 1999 auf Platz eins gesetzt.

Algeriens nordafrikanischer Nachbar Marokko hatte in den 80ern mit Aouita und dem 88er-Olympiasieger über 10000m, Brahim Boutaib, schon große Läufer, aber auch Algeriens Lauftradition ist beachtenswert: Die Marathonolympiasieger der Jahre 1928 und 1956, Boughera El Quafi und Alain Mimoun, starteten zwar für Frankreich, waren aber eigentlich Franzosen. Und selbst in Morcelis Familie war Lauftradition vorhanden: Sein 13 Jahre älterer Bruder Abderrahmane stand 1977 im 1500m-Weltcupfinale in Düsseldorf; mit der fast kompletten damaligen Mittelstreckenprominenz: Steve Ovett, John Walker, Steve Scott und

Thomas Wessinghage. Morceli wurde respektabler Vierter; seine 1500m-Bestzeit betrug 3:36,26. Wenig überraschend, dass es Abderrahmane war, der Noureddine zum Laufen brachte. Noureddine sicherte sich mit fünf Jahren bei seinem ersten Wettlauf ein vom großen Bruder als Preis ausgesetztes T-Shirt, obwohl sein Gegner, sein Bruder Abdelkader, vier Jahre älter war! Nach Ende der eigenen Karriere begann Abderrahmane den jüngeren Bruder Noureddine zu managen und ihn beim Training zu beraten. Und noch ein Morceli ist eng mit Noureddines Karriere verknüpft: Sein drei Jahre jüngerer Bruder Ali, der den berühmten Bruder Mitte der 90er vielfach als Pacemaker unterstützte. Insgesamt sind sie neun Geschwister.

Durchbruch zur Spitze am College

Seinen ersten größeren Erfolg hatte Morceli 1986 als algerischer Jugendmeister; 1988 wurde er 1500m-Fizeweltmeister bei den Junioren und lief schon vereinzelt bei Sportfesten in Europa. Danach ging er für vier Jahre ans Riverside College in Kalifornien, wo er unter der Aufsicht von Ted Banks schnell zum Star heranreifte. 1989 wurde er siebter bei der Universiade; ein Jahr später kam dann der große Durchbruch: In seiner ersten kompletten Europa-Saison eilte er sofort von Sieg zu Sieg, nur dreimal mußte er sich geschlagen geben. Allerdings fehlten Anfang der 90er auch die großen Gegner auf der Mittelstrecke: Die großen Stars der 80er wie Coe, Cram, Ovett, Aouita oder Bile waren entweder verletzt oder hatten ihre Karriere schon beendet. Man kann es aber auch andersrum sehen: Stärkere Konkurrenz hätte ihn vielleicht schon damals zu noch besseren Zeiten treiben können.

Ab 1991 war der Algerier dann der souveräne Herrscher auf der langen Mittelstrecke. In Tokio wurde er auch überlegen Weltmeister. Nur ein Läufer hat in den vergangenen Jahrzehnten ein globales 1500m-Finale noch deutlicher gewonnen als Morceli in Tokio: Kip Keino 1968 in Mexiko. Algerien hatte sich quasi über Nacht zur Mittelstreckenhochburg Nummer Eins entwickelt, denn auch der Titel bei den Frauen ging in den afrikanischen Wüstenstaat: an Hassiba Boulmerka. Übrigens bedeutete das eine Premiere: Nie zuvor kamen bei einer globalen Meisterschaft beide Sieger über die Traditionsstrecke aus dem selben Land. 1995 konnten Morceli und Boulmerka dieses Kunststück in Göteborg noch ein mal wiederholen!

Morcelis Überlegenheit drohte die sonst so populären 1500m zum Langweiler abzuwerten: Fast jedes Rennen lief nach dem selben Strickmuster ab. Die Frage lautete nur: Bleiben die Uhren bei 3 Minuten und 32-, 31-, 30- oder sogar weniger Sekunden stehen? Bis zum 8. Juli '94. Da kam es in Lille zum Duell mit dem damals 20jährigen Vénuste Niyongabo aus Burundi, dem späteren 5000m-Olympiasieger von Atlanta. Der hatte in Morcelis Abwesenheit die ersten Saisonrennen dominiert. Jetzt rückte er dem Meister bis auf fünf Hundertstel auf die Pelle: 3:30,61 zu 3:30,66. Es waren die besten Zeiten des Jahres. Das Duell erinnerte an den ersten unter 3:30-Lauf neun Jahre zuvor zwischen Steve Cram und Aouita in Nizza. Wie Aouita damals an Cram kam jetzt Niyongabo auf der Schlußbahn Meter um Meter an den schon enteiltten Morceli heran; der blickte sich wenige Meter vor dem Ziel regelrecht ängstlich um – so stark hatte er den Burundi noch nicht eingeschätzt. Doch Niyongabo kam zu spät. Es mußte ein regelrechter Schock für Morceli gewesen sein. Niyongabo war wohl der einzige der Morceli vor 1996 hätte gefährden können. Doch ihm wich Morceli nach dem Warnschuß von Lille konsequent aus, verdrängte ihn regelrecht aus den großen Rennen. Der Höhepunkt war am 25. Juni '96 erreicht, als, erneut in Lille, innerhalb weniger Minuten zwei 1500m-Rennen gestartet wurden. Das erste gewann Niyongabo, das zweite Morceli. Leidtragender war wieder einmal die Fangemeinde. Es häufte sich Kritik am Algerier. Doch fast alle Veranstalter wollten ihn dennoch im Programm haben.

1995 hatte Morceli seinen Leistungshöhepunkt erreicht. In diesem Jahr stellte er auch seinen letzten und besten Weltrekord auf: 3:27,37 über 1500m in Nizza. Eine relativ noch bessere Leistung schaffte er zwei Wochen später in Monaco mit 3:27,52. Hier mußte er 720 Meter alleine laufen, in Nizza waren es nur 600 Meter gewesen. Mit dem neuen Weltrekord war Morceli dem Zweiten in der ewigen Weltbestenliste um über zwei Sekunden voraus. Ende des Jahres nahm Morceli die ersten fünf Plätze ein; in der kombinierten Liste 1500m/Meile sogar die ersten sieben. Das hat sonst keiner geschafft.

Allerdings zeichnete sich am Horizont schon die Wachablösung ab: Niyongabo schien die Sprintkraft zu fehlen, aber der junge Marokkaner Hicham El Guerrouj deutete sein großes Potential an und zeigte keinerlei Angst vor dem scheinbar Unbezwingbaren. Trotz der Konkurrenz durch Niyongabo und El Guerrouj war Morceli im Göteborger WM-Finale '95 überlegen wie eh und je. Diesmal benötigte er 51,3 Sekunden für die Schlußrunde; in Tokio waren es 51,5 und in Stuttgart '93 beim zweiten WM-Titel 50,6.

Immer neue Talente drängen nach

Vom 3. Juli '95 bis zum 1. September '96 hielt Noureddine Morceli sechs Weltrekorde: 1000m (Halle), 1500m (Halle), 1500m, 1 Meile, 2000m und 3000m. Aber die neuen Wunderläufer aus Afrika standen schon parat. Im September '96 lief Daniel Komen 3000m in 7:20,67; nur drei Jahre später hatte El Guerrouj auch Morcelis andere Freiluft-Rekorde sowie dessen 1500m-Hallenrekord bereits deutlich unterboten. Im Februar vergangenen Jahres schließlich verbesserte Wilson Kipketer zweimal Morcelis letzten verbliebenen Rekord, den 1000m-Hallenrekord. Die Welt ist kurzlebig auf den Mittelstrecken.

Abgesehen von der schon erwähnten 800m-Niederlage von Köln 1994 und einer weiteren 800m-Niederlage 1991 war Morceli in den Jahren 1991, '93, '94 und '95 ungeschlagen. Die Amerikanische Fachzeitschrift Track and Field News setzte ihn von 1990 bis '95 sechsmal hintereinander auf Platz eins über 1500m, wobei Morceli in den WM-Jahren '91, '93 und '95 so eindeutig dominierte wie zuvor vielleicht nur der Australier Herb Elliott 1958 und '60. Etwas entscheidendes fehlte aber noch in der Erfolgsbilanz: der Olympiasieg. In Barcelona 1992 hatte Morceli die bitterste Stunde seiner Karriere erlebt. Platz sieben! Dass es ein langsames Spurtrennen war und dass er aufgrund einer Verletzung einige Wochen nur eingeschränkt trainieren konnte war dabei unwichtig. Morceli war ängstlich gelaufen und hatte viel zu spät versucht die Initiative zu ergreifen. Bitter hatte sich gerächt, dass er in den Meetings nur noch in massgeschneiderten Rennen der Zeit hinterhergejagt war. Langsame Taktikrennen waren ihm vollkommen fremd.

Diese Niederlage schmerzte Morceli ungeheuer. Vier Jahre später in Atlanta stand viel auf dem Spiel. Mittlerweile war seine klare Dominanz dahin. Die Eindrücke aus den vorolympischen Rennen ließen Hicham El Guerrouj schon als leichten Favoriten erscheinen. Auch vom Titelverteidiger Fermin Cacho drohte erneut Gefahr. Soll man es als glückliche Fügung bezeichnen, dass El Guerrouj eingangs der Schlußrunde nach einer winzigen Berührung mit Morceli wie vom Blitz getroffen zu Boden stürzte? Und dass Cacho dabei mehrere Meter auf Morceli verlor? Der Algerier hätte wohl nicht gewonnen.

Es war der bislang letzte große Erfolg für Morceli; seine große Zeit war vorüber. Nach Olympia landete er über 3000m in Brüssel nur auf Platz sechs; beim Grand Prix Finale schließlich hatte er auch über 1500m keine Chance gegen El Guerrouj. In den darauffolgenden Jahren setzte es weitere Rückschläge; Morceli hatte viel mit Verletzungen zu kämpfen. In kurzer Zeit war er vom „Überläufer“ zum Mitläufer geworden. Andere standen im Mittelpunkt. In Sydney wagte Morceli nach einem Jahr Wettkampfpause ein Comeback. Er hatte kein Glück: Nach einem Strauchler eingangs der Zielgeraden im Halbfinale trudelte er nur noch ins Ziel. Das traurige Ende einer großen Karriere? Abwarten.

Morceli ist seit längerer Zeit verletzungsfrei. Seit zwei Wochen trainiert er in Riverside in Kalifornien; der neuen Saison sieht er wieder zuversichtlich entgegen. Ob er dann den lang angekündigten Sprung auf die 5000m-Strecke endlich wagt ist allerdings noch offen. Zu alt ist er mit Sicherheit noch nicht.

Noureddine Morceli ist seit 1996 mit der schweizer Mittelstrecklerin Fabricia Bieri verheiratet. Deren 5000m-Bestzeit steht bei 16:30; Halbmarathon lief sie in 1:15 und 1500m in 4:27. Das Paar hat einen eineinhalbjährigen Sohn und lebt in Cham bei Zug. Noureddine Morceli liebt vor allen Dingen das Fischen; mit diesem Hobby verbringt er jede freie Minute. In die Heimat nach Algerien reist er nur noch selten; dennoch besteht noch immer ein reger Kontakt mit der Familie.

Fazit: Noureddine Morceli dominierte über mehrere Jahre die lange Mittelstrecke wie noch kein Läufer vor ihm. Ein halbes Jahrzehnt jagte er mit zwei bis drei Hasen neuen Rekorden nach. Auch auf den benachbarten Distanzen kann er große Zeiten vorweisen, so dass er unbedingt zu den Top Five auf den Mittelstrecken zu rechnen ist.

Wußten Sie schon,

- dass Noureddine Morceli die 1500m insgesamt 34 mal unter 3:33 lief?
- dass sein Olympiasieg mit Ausnahme der 800m-Niederlage von Köln sein 54. Sieg in Folge war (ohne Vorläufe)?
- dass er der einzige Läufer neben Paavo Nurmi und Gunder Hägg war, der Weltrekorde über 1500m, 1 Meile, 2000m und 3000m aufstellte?
- dass er von 1992 bis '98 siebenmal in Folge in Rieti gewann, dem Sportfest bei dem er '92 und '93 seine ersten beiden Weltrekorde aufstellte?
- dass er von 1992 bis 1996 von der Amerikanischen Fachzeitschrift Track and Field News siebenmal hintereinander auf Platz eins über 1500m gesetzt wurde?

Training: Noureddine Morceli wurde in seiner Zeit am Riverside College in Kalifornien Ende der 80er von Ted Banks trainiert. Banks' Philosophie: „Leichte Einheiten müssen wirklich leicht sein und harte Einheiten wirklich hart!“. Dementsprechend absolviert sein früherer Musterschüler Morceli seine bis zu 60-minütigen Regenerationsläufe gerne im 6min/km-Tempo – langsames Traben. Und Morceli liebt extrem harte Intervalle auf der Bahn; vom Nutzen des Straßentrainings hingegen mußte er erst überzeugt werden. In seinen Anfangsjahren mußte der vom Ehrgeiz getriebene Jungstar (schon mit kaum 16 Jahren hat er sich Weltrekorde zum Ziel gesetzt!) oft zurückgehalten werden um die Intervall-Einheiten auf der Bahn nicht zu überziehen.

In seiner Glanzzeit waren diese Intervalle generalstabsmäßig vorbereitet: Zwischenmarken und „Hasen“, u.a. auch Bruder Ali, halfen um das richtige Tempo zu treffen. Auch der psychologische Aspekt ist nicht zu unterschätzen: Die eigenen Grenzen schon im Training anzukrachen ist wohl einer der Schlüssel zum Erfolg – mit „Hasen“ scheint das einfacher. Vor der eigentlichen Trainings-Arbeit läuft sich Morceli ungewöhnlich intensiv ein. Und auch intensiver Gymnastik wird viel Zeit gewidmet.

Morceli läuft gerne 200- oder 400m-Intervalle. Typische Einheit: 12 x 400m in durchschnittlich 55sec mit 40-60sec Trab-Pausen. Die zweite Hälfte, sowohl einer Runde als auch einer Einheit – werden dabei meist schneller gelaufen als die erste. Und/Oder die Pausenzeiten werden verkürzt. Morcelis Motto: Qualität kommt vor Quantität; seine höchsten Wochenumfänge im Wintertraining betragen 160 - 180km.

Um die Batterien wieder aufzuladen legt er nach der Bahnsaison ähnlich wie die meisten Kenianer eine längere Pause ein. Wie seine Vorgänger Coe und Aouita führt er dann ausgeprägtes Krafttraining durch.

Nach der Wiederaufnahme des Lauftrainings werden die Intervalle deutlich langsamer gelaufen als oben angedeutet; nach und nach wird dann dieses Tempo wieder gesteigert.

Andreas Janßen

Morceli kompakt: Geboren am 28.2.1970 in Ténès/ALG
Größe/Wettkampf-Gewicht: 1,72m/62 kg.

Weltrekorde

1500m	3:28,86	Rieti	06.09.92
1 Meile	3:44,39	Rieti	05.09.93
3000m	7:25,11	Monaco	02.08.94
2000m	4:47,88	Paris	03.07.95
1500m	3:27,37	Nizza	12.07.95

Größte Erfolge:

1991: WM 1. (1500m); 1992: OS 7. (1500m); 1993: WM 1. (1500m); 1995: WM 1. (1500m); 1996: OS 1. (1500m); 1997: WM 4. (1500m).

Persönliche Bestzeiten: 1:44,79 (800m); 2:13,73 (1000m); 3:27,37 (1500m); 3:44,39 (1 Meile); 4:47,88 (2000m); 7:25,11 (3000m); 13:03,85 (5000m).