

# Zur Audienz beim Laufpapst

**ERLEBNIS** Herbert Steffny gehört zu den bekanntesten Menschen in der Szene. Der einstige Weltklasseläufer ist heute Buchautor und gibt Marathonseminare.

VON THOMAS KRAUSE

**GIEßEN.** Das ist also der Mann, der tausende Hobbyläufer glücklich gemacht hat, sie zu neuen Bestzeiten führte und vielen sogar ein „neues“ Leben geschenkt hat. Herbert Steffny sitzt an der Bar im Sport-Point, einem Fitnesscenter in Gießen, und frühstückt. Er ist gar nicht so groß, wie er im Fernsehen wirkt, aber immer noch schlank und rank. Sportler eben.

In Gießen ist Herbert Steffny nicht zum ersten Mal. Dort, in der gut 75 000 Einwohner zählenden Stadt in Hessen, gibt der einstige Spitzenläufer seit vielen Jahren Seminare. 52 Frauen und Männer sind bei dieser zweitägigen Veranstaltung, bei der es speziell um den Marathon geht, dabei. Sie kommen aus allen Ecken Deutschlands, aus Erfurt, Berlin, Verden, Marburg. Ingo Bauer ist einer von ihnen. Der 45-jährige Berliner hat 2009 in seiner Heimatstadt seinen ersten Marathon gemeistert. Nach 4:35:34 Stunden kam er damals ins Ziel am Brandenburger Tor und war überglücklich. Seine Frau ist ebenfalls dem Laufsport verfallen, sie rannte in diesem Jahr die 42,195 Kilometer in Hamburg. In Bauers Wohnung in Karlshorst stapeln sich mittlerweile die Laufbücher. „Meine Frau hat wohl alles gekauft, was es gibt“, erzählt er mit einem Schmunzeln. Natürlich steht auch „Das große Laufbuch“ von Herbert Steffny im Regal. In der Szene ist der Wälzer ein Bestseller, gilt als Bibel im Laufsport, bei Profis und bei Hobbyathleten. Ingo Bauer sagt, dass es wirklich ein gutes Buch sei, das ihm gerade am Anfang sehr geholfen habe.

In Gießen haben viele Seminar-Teilnehmer dieses Buch im Gepäck, lassen es sich von Herbert Steffny signieren – er macht es mit Freude. Diese 367 Seiten, millionenfach verkauft, haben Steffny, der als Laufpapst gilt, bekannt gemacht, sie sind sozusagen sein Markenzeichen. „Aus finanziellen Gründen müsste ich solche Laufseminare nicht machen. Aber ich tue es, weil es mir einfach Spaß macht“, sagt er. Der Diplom-Biologe und einstige Weltklasseläufer möchte sein Wissen weitergeben an die vielen Millionen Hobbyathleten. Und das macht er seit 1989 mit Leidenschaft und Witz.

Und vielleicht möchte der 57-Jährige seinen Seminarbesuchern auch verdeutlichen, dass sie diese Leidenschaft fürs Laufen nie verlieren sollten; Herbert Steffny war sie damals für eine Weile abhanden gekommen.

Mit 19 gehörte der gebürtige Trierer zu den größten Lauftalenten in Deutschland, die Aussichten waren blendend. Doch das Ganze geriet ins Stocken. „Ich galt als Riesentalent, hatte aber keine Arbeitsmoral“, erzählt er. Steffny kümmerte sich um seine berufliche Zukunft, begann ein Studium. Erst mit 30 fand er zurück zum Lauf-



Herbert Steffny zeigt in einer Turnhalle, wie man sich nach dem Lauftraining richtig dehnt. 52 Frauen und Männer aus ganz Deutschland waren beim Seminar in Gießen dabei.

FOTO: THOMAS KRAUSE

**„Aus finanziellen Gründen muss ich keine Seminare mehr geben.“**

sport: „Für den Marathon war ich noch nicht zu alt, und jetzt hatte ich Arbeitsmoral.“ Will heißen: Der Sportler besaß nun den Biss, um auf der großen Bühne auch Edelmetall holen zu können. Drei Jahre später feierte Herbert Steffny schließlich seinen größten sportlichen Erfolg. Bei der Europameisterschaft 1986 in Stuttgart gewann er in 2:11:30 Stunden Bronze im Marathon.

Medaillen bei großen nationalen und internationalen Meisterschaften werden den Frauen und Männern, die jetzt beim Marathonseminar in Gießen sitzen, vermutlich nicht holen. Aber das ist auch nicht ihr Anspruch, die meisten wollen ihren Marathon genießen. Herbert Steffny soll ihnen dabei helfen.

Der Marathon ist das Matterhorn des kleinen Mannes, sagt Steffny gern. „Ihn“ zu bezwingen, bedarf es aber einer vernünftigen Vorbereitung, eines auf die 42,195 Kilometer abgestimmten Trainings. Natürlich empfiehlt er sein eigenes Buch. „Dann machen sie alles richtig“, sagt er schmunzelnd. Seine Seminare sind aber mitnichten eine Promotionsveranstaltung für seine Nachschlagewerke. Der Experte dringt tief ein in die Laufmaterie: Trainingslehre, Ernährung, Ausrüstung, Kräftigungsübungen – Steffny lässt nichts aus, beantwortet immer wieder Fragen der Teilnehmer. Wie lange sollte

der lange Lauf in der Marathonvorbereitung sein? Darf man Alkohol trinken nach dem Training? Welche Klamotten trägt man am besten bei so einem Lauf? Wann dehnt man seine Muskeln am besten?

Herbert Steffny garniert seine Antworten immer wieder mit Erlebnissen von Kenia-Reisen und Laufveranstaltungen auf der ganzen Welt. Und die sind oft lustig. In New York sei mal ein Teilnehmer zwei Tage vor dem Marathonstart zum ihm gekommen und habe gefragt, ob er noch ein paar Tipps habe. „Wir haben uns unterhalten und dabei kam heraus, dass der Mann während seiner Vorbereitung nicht einen langen Lauf absolviert hatte, das längste waren 15 Kilometer. Ich habe ihm gesagt, dass die lange Läufe aber das A und O sind“, erzählt Steffny. Am Abend sei der Mann schließlich 30 Kilometer durch den Centralpark gerannt, beim Marathon war er dann nach der Hälfte platt. „Das musste passieren. Aber der wollte alles nachholen, was er bis dahin versäumt hatte. Ins Ziel ist der Mann aber irgendwie gekommen“, erinnert sich der Seminarleiter.

Was Steffny mit dieser Episode verdeutlichen möchte: Viele Hobbyläufer machen immer die gleichen Fehler bei der Vorbereitung für einen Marathon: „Vor allem laufen viele einfach zu schnell im Training. Die Lauftreffs, die ich sehr begrüße, sind oftmals Renntreffs. Hobbyläufer würden staunen, wenn sie sehen könnten, wie beispielsweise die Kenianer trainie-

ren. Da war sogar ich überrascht, wie oft sie im Training wirklich langsam laufen. Das langsame Laufen ist die Basis.“

Eines seiner Lieblingsthemen bei Seminaren ist die Ernährung. „In keinem anderen Bereich wird so viel Unsinn publiziert wie bei der Ernährung. Das ist ein Fass ohne Boden“, sagt Steffny. Dabei sei es im Prinzip ja ganz einfach: „Wenn du nicht dick werden möchtest, kannst du am Tag nur so viel essen, wie dein Körper auch verbraucht. Treibst du ausreichend Sport, kannst du dir abends dann auch mal eine Tafel Schokolade gönnen, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu haben.“ Die Frauen und Männer im Seminarraum lauschen gebannt, viele schreiben eifrig mit.

Einer, der sich über das Interesse der Hobbysportler besonders freut, ist Achim Wricke. Er ist Geschäftsführer des Laufreise-Anbieters InterAir und arbeitet schon lange mit Herbert Steffny zusammen. Das Unternehmen aus dem hessischen Pohlheim bietet seit vielen Jahren Sportreisen und Seminare an.

Veranstaltungen wie diese seien total im Trend, der Markt sei da, sagt Wricke. Seine Begründung: „In den 80er-Jahren gehörten Langstreckenläufer Vereinen an, dort bekamen sie ihre Trainingspläne, wurden von Übungsleitern betreut. Mit dem Laufboom änderte

sich das aber alles. Viele Hobbyläufer gehören heute keinem Verein mehr an, wollen aber trotzdem Marathon laufen und suchen deshalb nach Möglichkeiten, sich optimal vorbereiten zu können. Wir wollen ihnen dabei helfen.“ Die Veranstaltung in Gießen sei früh ausgebucht gewesen, es habe eine Nachrückerliste gegeben.

Die Reisebranche hat sich diese Lust aufs Laufen längst zunutze gemacht. „Früher gab es vielleicht fünf Laufreiseanbieter, heute sind es 15 in Deutschland“, sagt Achim Wricke. Mit den neuen Möglichkeiten, einen Marathon in Dublin, Rio de Janeiro, New York oder auf Honolulu laufen zu können, hat sich auch die Laufszene in den vergangenen Jahren sehr geändert.

„Früher ging es wirklich nur um Ergebnisse. Da wurde bei Marathons regelrecht um neue Bestzeiten geschraubt“, erinnert sich Herbert Steffny. Heute würden viele eine Marathonreise auch nutzen, um Land und Leute kennen zu lernen, teilweise mit der ganzen Familie. „Laufen und Kultur erleben, viele sind Genussläufer. Ich bin es mittlerweile auch“, meint der Marathon-Experte.

Zu den Genussläufern zählt sich Ingo Bauer auch. Der Berliner strebt keine Superzeiten beim Marathon an, er sieht den sportlichen Wettstreit über die 42,195 Kilometer eher als Event. „Als Läufer so etwas wie in Berlin erleben zu können, ist einfach genial.“ Im Schwarzwald hatte er vor zwei Jahren schon einmal ein Seminar mit Herbert Steffny besucht und war sehr angetan. In Gießen möchte er sein Marathon-Wissen noch einmal auffrischen. „Viele Sachen kannte ich schon, aber man vergisst das Meiste ja schnell wieder, dafür war Gießen gut“, erzählt er. Und – die Veranstaltung sei für ihn noch einmal ein großer Motivationsschub gewesen. Denn Ingo Bauer wird in diesem Jahr den zweiten Marathon seines Lebens absolvieren. Und das wird ein besonderer sein: Am 6. November läuft Bauer den wohl bekanntesten „langen Kanten“ dieser Welt – in New York.

**„Ich galt als Riesentalent, hatte aber keine Arbeitsmoral.“**

## Dritter Platz in New York

Herbert Steffny wurde am 5. September 1953 in Trier geboren. Er ist 16-facher Deutscher Meister über 10 000 Meter, Marathon, 25 km, im Cross- und Berglauf. Steffny gewann dreimal den Frankfurt-Marathon und war 1983 Dritter beim New York-Marathon. 1986 feierte er mit dem Gewinn der Bronzemedaille im Marathon bei der EM in Stuttgart seinen größten Erfolg. Der Diplom-Biologe ist heute Geschäftsführer der Run Fit Fun GmbH mit Sitz in Titisee im



Herbert Steffny

FOTO: THOMAS KRAUSE

Schwarzwald. Dort wohnt er mit seiner Familie. Herbert Steffny hat mehrere Bücher veröffentlicht, er ist TV-Kommentator, Personaltrainer und als Autor sowie Kolumnist für Zeitungen tätig. **THK**



Zum Seminar in Gießen gehörte natürlich auch der morgendliche Lauf durch den Stadtwald.

FOTO: ACHIM WRICKE

### WUNDERSAMES LEBEN

## Gespensstisch gestörter Genuss

„Die fabelhafte Welt der Amélie“ ist so fabelhaft, dass wir uns vorgenommen hatten, den Film noch einmal anzuschauen. Diesmal nicht allein. Wir wollten Freunde mit unserem Besuch und der DVD überraschen, wussten jedoch nicht, dass sie gerade ihren vierjährigen Enkelsohn bei sich hatten. Gerade als Amélies große Augen uns das erste Mal anschauten, kam Lucas mit der Nachricht ins Zimmer, dass er ausgeschlafen habe. Mit rudernden Armen erklärte ihm unsere Freundin, wie oft der große Zeiger noch kreisen müsse, damit zuträfe, was er uns verkündet hatte. „Und nun ab ins Bett“, sagte sie. Da blieb Lucas tatsächlich so lange, bis Amélie hinter einer losen Badezimmerfliese ein wundersames Kästchen fand. Diesmal erschien Lucas mit der Nachricht, dass er Bauchschmerzen habe. Und während Amélie ihrem Vater den Gartenzweig klaubte, war unsere Freundin in der Küche, brühte Tee auf und brachte ihn zu Lucas.

Einige Fotos, die den Gartenzweig in verschiedenen Teilen der Welt zeigen, hatten wir bereits gemeinsam gesehen, als Lucas plötzlich schreiend in der Tür stand. Er schrie so, wie Amélie es zu Beginn des Films als Kind getan hatte, als ihr an Depressionen leidender Fisch mit einem Sprung aus dem Wasserglas seinem Leben ein Ende setzen wollte. Schluchzend erzählte Lucas, dass ein Gespenst unter seinem Bett liegt. Das muss wohl vorher im Kopf unseres Freundes rumgewirbelt sein. Wie soll man es sich sonst erklären, dass ein guter Deutschlehrer plötzlich zu seinem Enkel sagt: „Mit dir rupf ich gleich mal ein ernstes Hühnchen“? Mein Mann legte einen Stopp ein. Es würde bestimmt eine Weile dauern, bis unsere Freundin Lucas erklärt hatte, dass es keine Gespenster gibt. Was ich jedoch für falsch hielt. Endlich konnte ich anbringen, was ich bei Colin Bowles gelesen hatte. Da hockt ein großes lila Krokodil unter dem Bett eines Kindes. Bowles rät, die Existenz solcher Wesen nicht zu leugnen, sondern das Krokodil mit einem Fleischklopper zu erschlagen, in einen Teppich zu wickeln und aus dem Zimmer zu tragen. Unserer Freundin erschien das logisch. Töten wollte sie das Gespenst allerdings nicht, aber sie marschierte los, um es in ein Handtuch zu wickeln. Wir haben den Rest des Films nicht mehr gesehen, weil es spät geworden war. Ich war verwundert, dass unsere Freundin zum Abschied mit einem Handtuch vom Balkon winkte. Aber dann sagte mein Mann: „Die winkt uns nicht, sondern schüttelt das Gespenst aus.“



Ditte Clemens ist Schriftstellerin und Journalistin und lebt in Güstrow.