

Langsam zum Ziel

Olympiasieger war er nicht, Europa – oder Weltmeister auch nicht. Dennoch genießt der deutsche „Laufpapst“ **Herbert Steffny** in Läuferkreisen allerhöchste Anerkennung. Dass seine Karriere eigentlich in Luxemburg begonnen hat, verrät der gebürtige Trierer im Gespräch mit der revue.

Text: Nico Tedeschwilli (revue@revue.lu) / Fotos: Paul Ernster, herbertsteffny.de, Julien Garroy

Startschuss zum Marathon 1983 in Echternach. Mit dabei der heute schon fast legendäre Herbert Steffny. Die Nähe zum heimatlichen Trier hat ihn hierher geführt. Die ganze Familie ist gekommen, um an der Strecke mitzufiebern. Herbert Kosmala, damals einer der besten einheimischen Marathonläufer und Bekannter der Familie, bietet sich an, mit ihm zu laufen. Nach 18 Kilometern merkt Steffny, dass er doch noch etwas Gas geben kann, verabschiedet sich von Kosmala und rollt das Feld von hinten auf. Nach 2'20"05 läuft er als Sieger durch das Ziel. Es wäre sogar noch mehr drin gewesen, doch das viele Jubeln vor der Ankunft verhindert eine Zeit unter zwei Stunden und zwanzig Minuten. Trotzdem ist der Echternacher Lauf mit seinem familiären Flair für Steffny der Startschuss zu einer großen Marathonkarriere.

In jungen Jahren hatte er bereits viel ausprobiert, sich beim Cross, am Berg und sogar beim Hindernislauf abgemüht. Doch erst in Echternach scheint er bei sich angekommen zu sein und entscheidet sich, Marathonläufer zu werden. Seine Brüder, vorher alle mit Meisterehren

bedacht, wie Manfred, zweifacher Olympiateilnehmer und Buchautor, hatten die Fähigkeiten des jüngsten Sprosses längst erkannt. „Ja es stimmt, ich hatte das meiste Talent, war aber in meiner Jugend leider stinkfaul“, gesteht Herbert Steffny. Dabei war Echternach nicht sein erster Auftritt in Luxemburg. Als Jugendlicher war er oft hier, um Cross zu laufen, den es in dieser Form in Deutschland nicht gab. Der Morast, das tiefe, oft gefrorene Geläuf, der Kampf mit den Elementen haben ihn geprägt und hart gemacht. „Es waren entscheidende Jahre, die ich hier verbracht habe. Zudem gab es in Luxemburg bei den Rennen immer die schönsten Sachpreise“, schmunzelt Steffny.

Zu einem Vortrag im Vorfeld des Nordstad-Semimarathons ist Herbert Steffny Gast in dem Land, in dem seine Karriere begonnen hat. Sein Werk „das große Laufbuch“ hat wohl jeder Hobby- und Profisportler schon in der Hand gehalten. Auch der Autor dieser Zeilen, selbst leidenschaftlicher Läufer. Für ihn ist der Vortrag eine einzigartige Gelegenheit, sich mit dem Mann treffen zu können. Zwei E-Mails an Pascale Schmoetten, der Initiatorin vom Celtic Diekirch, und der



„Es waren entscheidende Jahre, die ich hier verbracht habe. Zudem gab es in Luxemburg bei den Rennen immer die schönsten Sachpreise.“

Herbert Steffny, deutscher „Laufpapst“ und gebürtiger Trierer

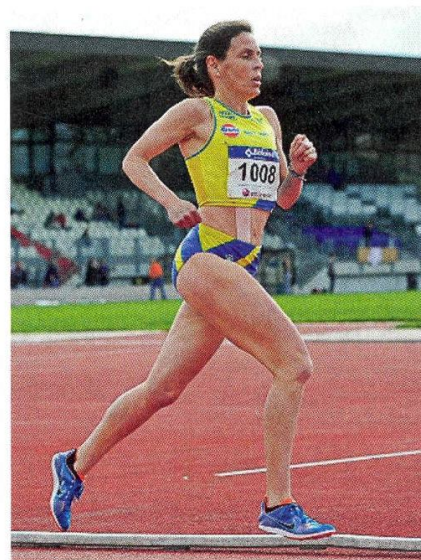


Herbert Steffny

1953 in Trier geboren, hat Herbert Steffny 1986 seinen größten Erfolg, als er in Stuttgart Dritter bei den Marathon-Europameisterschaften wird. Weitere Erfolge feiert er bei den City Marathons in Frankfurt (3 X), in München und in Pittsburgh. Seine persönliche Bestzeit läuft er 1986 als Fünfter in 2:11:17 Stunden in Chicago. Berühmt wurde Steffny als Trainer des früheren deutschen Außenministers Joschka Fischer und mit der Veröffentlichung seines Bestsellers „Das große Laufbuch“. Er ist jetzt Geschäftsführer einer Firma für Laufseminare, Managementtraining und Laufreisen in Titisee-Neustadt.
www.herbertsteffny.de



Laufbegeisterte unter sich: Nico Tedeschwilli, Pascale Schmoetten und Herbert Steffny (v.l.)



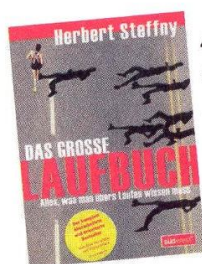
Treffpunkt in Trier ist schnell ausgemacht. Das unter Läufern übliche Du und Steffnys einfache, unkomplizierte Art brechen schnell das Eis. Auf der Fahrt nach Diekirch verrät der „Laufpapst“ schon so einiges über sich. Sogar einige Brocken Luxemburgisch spricht er: „Ich habe sehr viele, gute Erinnerungen an Luxemburg. Ich bin ja in Trier geboren und als Jugendliche sind wir oft mit dem Fahrrad zum Zelten und Angeln in die Nähe von Echternach gefahren.“

Heute lebt der Diplombiologe, seine Promotion ließ er wegen Olympia 1988 in Seoul sausen, in Titisee im Südschwarzwald. Doch an sein ehemaliges Laufrevier erinnert er sich gerne: „Immer wenn ich heute einen Luxemburger in einem Seminar habe und den moselfränkischen Dialekt höre, bekomme ich sofort Heimatgefühle.“ Heimisch fühlt er sich auch in Diekirch, wo er mehrmals beim Eurocross angetreten ist. „Laufend in Form“ ist das Motto des Abends in der Al Seeërei: „Ich habe ein breites Spektrum an Themen, sie sind jeweils vom Zielpublikum abhängig. Da ich heute zumeist Läufer erwarte, die nicht mehr zum Laufen motiviert werden müssen, gehe ich ein bisschen mehr auf Trainingsmethoden ein und wie man variabler trainiert“, erläutert der Laufexperte seine heutige Arbeit. Wie man sein Training steuert, ist ein weiterer Schwerpunkt von Steffny, welcher der grundsätzlichen Auffassung ist, dass viele Läufer immer noch den Fehler begehen, zu schnell zu laufen.

Die Luxemburger Langstreckenläuferin Pascale Schmoetten ist ebenfalls eine Verfechterin des langsameren Laufens: „Da ich von

Anfang an meine Dauerläufe extrem langsam gelaufen bin, wurde viel über mich gelästert. Aber ich ließ mich nicht davon abbringen und der Erfolg gab mir recht,“ erzählt die 59-fache Luxemburger Meisterin. Die Bestätigung dafür erhält sie in Steffnys Laufbibel. Die Celtic-Athletin und siebenfache Medaillengewinnerin der JPEE, ist auch sehr angetan von Steffnys Trainingsanleitungen. „Vorausgesetzt man schätzt sich richtig ein, findet jeder den für ihn geeigneten Trainingsplan. Seine Vorschläge sind nicht so intensiv, dass sie zu einem Leidensweg werden. Man muss den Aufbau eines Planes verstehen, und das vermittelt Steffny hervorragend in seinen Vorträgen. Gut zugehört müssen wohl die anwesenden Paul und Martine Mellina haben, gewinnen die Geschwister doch tags darauf die 10 Kilometer-Meisterschaften.

Steffny selbst, der nach seiner Karriere als Hochleistungssportler noch fleißig Titel in den Alterskategorien sammelte, sieht sich heute gerne als Gourmetläufer. Er möchte so lange wie möglich fit bleiben, um als 80-Jähriger noch joggen und zum Lauftreff gehen zu können. Immer in Bewegung bleiben, ist seine Devise und er tut das mit Laufen, Skilanglauf und Fahrrad fahren.



408 S., überarbeitete und erweiterte Neuauflage, aktualisiert September 2012, Südwestverlag München, 24,99 €

„Da ich von Anfang an meine Dauerläufe extrem langsam gelaufen bin, wurde viel über mich gelästert.“

Pascale Schmoetten