

SPORTSFREUND

SPORTS FREUND

Marathon

20 Seiten Tipps & Typen
Laufpapst Herbert Steffny:
„Keep it simple!“ • Termine:
Die schönsten Strecken 2013

Fußball

Eurofighter Reloaded
Jan Schlaudraff und das Abenteuer
Europa • Reiner Calmund: Darum
ist der deutsche Fußball so gut

Großer Praxistest

Funktionsunterwäsche
Kleine Klimaanlage: Mit dieser
Sportbekleidung kommen (nicht
nur) Läufer gut durch den Winter

Wintersport

Loipen-Legenden
Kombinierer Ronny Ackermann:
über sein Leben als Trainer • König
des Biathlon: Ole Einar Bjørndalen

Die Kreml-Spiele

Putin, Gazprom, Beckenbauer:
Russlands sportlicher
Weg zur Großmacht

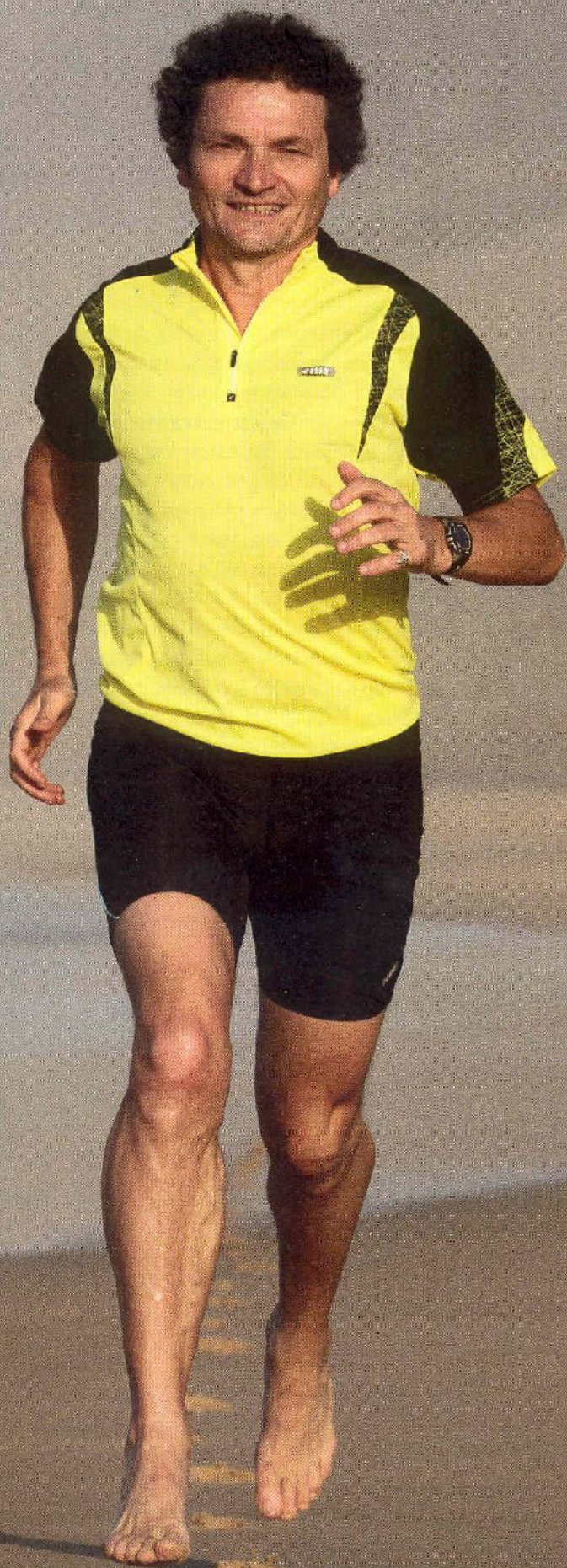


DAS AKTUELLE SPORTSTUDIO

GUTE ALTE ZEITEN

Happy Birthday, Sportstudio: Ein illustrierter Streifzug durch 50 Jahre Fernsehgeschichte mit Dieter Kürten, Bernd Heller und Michael Steinbrecher





Wenn ein „Laufpapst“ wie Herbert Steffny die „Dibel“ für jeden Alter geschrieb hat, spricht das für Anerkennung und Kompetenz des 59-jährigen Experten.

MARATHON-EXPERTE HERBERT STEFFNY

Das Matterhorn des kleinen Mannes

Herbert Steffny war 16-facher Deutscher Meister, hat dreimal den Frankfurt-Marathon gewonnen und unzähligen Menschen den Weg zum Langstreckenlauf geebnet – darunter auch Joschka Fischer. Er gilt als deutscher „Laufpapst“ – und SPORTSFREUND hatte eine Audienz bei ihm.

Interview: Christian Bärmann

Herr Steffny, Ihr Ratgeber „Das große Laufbuch“ umfasst rund 400 Seiten – ist Laufen wirklich so kompliziert? Sie selbst sagen, dass Sie ein Freund des KISS-Prinzips sind: „Keep it simple and stupid.“ Das KISS-Prinzip bezieht sich mehr auf die ganzen technischen Hilfsmittel, die es heute gibt. Laufen ist etwas ganz Einfaches. Etwas, das Mutter Natur uns auf den Körper geschneidert hat – und von daher braucht man nicht viel elektronischen Schnickschnack. Aber da steht eben eine ganze Industrie dahinter, die Laufen so kompliziert wie möglich machen und Anfängern weismachen will, dass man vor dem ersten Laufschrift ein Riesenequipment brauchte und einen Computerkurs belegen müsste.

Wenn Laufen so einfach ist, warum haben Sie dann die „Bibel“ für Läufer verfasst? Ich habe meinen Ratgeber für totale Einsteiger geschrieben, der erst mal motiviert werden muss, aber auch für die Fortgeschrittenen, die schon zehn Kilometer, einen Halbmarathon, einen Marathon oder sogar einen Ultramarathon gelaufen sind. Wo ein Spitzenläufer wissen möchte, wie er noch

etwas mehr aus sich herauskitzeln kann, muss ein Einsteiger vielleicht erst einmal das kleine Einmaleins des Laufens lernen. Dazu gibt es noch die ganzen Ernährungsaspekte, Gymnastikübungen, orthopädische Prävention, die Ausrüstung – da kommt schon ein ziemlich dicker Ratgeber zusammen. Ich sage immer aus Spaß: Wer all das weiß, was im Ratgeber drinsteht, schafft es bis zu den Olympischen Spielen (*yacht*).

Wie motivieren Sie Einsteiger zum Laufen? Viele Menschen wollen abnehmen und finden schnell heraus, dass die Schnellläufer, die Magazine versprechen – „in 14 Tagen zur Traumfigur“ – nicht funktionieren. Auf diese Weise würde sich langfristig ohnehin nichts ändern – der Mensch muss sich ändern. Genau an dieser Stelle hole ich sie ab, denn am Ende siegt der gesunde Menschenverstand. Es geht nicht nur darum, sich besser zu ernähren, sondern sich deutlich mehr zu bewegen. Und die Anleitung dafür gebe ich. Wenn allerdings jemand chronisch „bockt“ und sich partout nicht bewegen will, dann liegt es oft an traumatischen Erlebnissen etwa aus dem

Schulsport – wo man einen 1.000-Meter-Lauf machen musste, der ganz schrecklich war. Ich stelle dann den Schalter auf „Reset“ und fange von vorn an.

Mit kleinen Schritten? Genau. Wenn man auf einen hohen Berg will, kann man natürlich die Seilbahn nehmen, aber besser ist es, wenn man unten im Tal losgeht – Schritt für Schritt. Manche Einsteiger werden erleben, dass sie bei einem ganz normalen Spaziergang schon einen Puls von 140 haben – was eigentlich für ein Fitnessstraining völlig ausreicht. Daher fange ich als Einstiegsdosis oft mit einem Spaziergang an. Und wer etwas fitter ist, muss lernen, dass man auch sehr, sehr langsam laufen kann. Es ist oftmals eine tolle Erfahrung, wenn man zwanzig Minuten lang langsam laufen kann, ohne aus der Puste zu sein. In diesem Moment sind viele Menschen viel eher bereit, es weiter zu probieren, weil sie feststellen, dass sie sich vorher immer überfordert haben. Denn die meisten rennen los, sind nach drei Minuten kaputt, und etwas tut ihnen weh – was dann oft zu dem Schluss führt, dass Sport doch Mord ist.

Ist der elektronische „Schnickschnack“, etwa ein Pulsmesser zur Selbstkontrolle, nicht auch eine Motivation? Ach, man muss nur mal nach Kenia fliegen und beobachten, was die Läufer dort alles *nicht* haben. Sie werden dort keine Pulsmesser- und GPS-Uhren finden. Kein Kenianer wertet sein Training nachher stundenlang am Computer aus oder teilt seine Ergebnisse bei Facebook mit. Kenianische Läufer ruhen sich aus, trinken einen Tee, machen ein Mittagsschläfchen und gehen dann den zweiten Lauf des Tages an. Während ein Deutscher am Rechner sein Training analysiert, ist ein Kenianer schon wieder eine Runde gelaufen. Jedesmal, wenn ich in Kenia gewesen bin, fand ich es erfrischend, wie naiv die Einzelmischen an die ganze Sache herangehen. Ich habe einen der weltbesten Trainer, Jimmy „Simba“ Beauttah, der dort Nachwuchs- und Weltklasseläufer wie Moses Kiptanui, Daniel Komen und Asbel Kiprop

trainiert hat, mal gefragt, wie er seinen Leuten die Vorgaben macht, wie schnell sie zu laufen haben. Na, er gucke ihnen in die Augen und sage ihnen dann nach Gefühl, dass sie entweder langsamer oder schneller laufen sollen. Da habe ich ihn auf die Stoppuhr in seiner Hand angesprochen, was er denn dann damit stoppen würde. Seine Antwort: „Nur die Pausenzeit.“

Der Zugang zum Laufen ist eine Sache, der zum Marathon eine ganz andere. Sie haben etlichen Menschen den Weg zum Marathon geebnet, unter anderem Joschka Fischer. Mit welchen Motivationen kommen die Läufer zu Ihnen? Für einen Läufer ist der Marathon die ultimative Herausforderung. Auch die „Droge Laufen“ unterliegt eben den normalen Gesetzen des Rauschmittelkonsums – ab einem gewissen Umfang muss man die Dosis steigern. Wenn das alles in einem vernünftigen Rahmen bleibt und man nicht übergewichtig ist, keine Fehlstellungen hat, schon längere Zeit dabei ist und vielleicht schon einen Halbmarathon gelaufen ist, kann man ernsthaft über einen Marathon nachdenken. Der Marathon ist das „Matterhorn des kleinen Mannes“, ein außerordentliches Erlebnis, bei dem das Kamel durch das Nadelöhr geht.

Auch für Einsteiger? Ja, auch für Einsteiger kann ein Marathon ein klares Ziel sein – selbst, wenn sie noch gar nicht richtig laufen können, formulieren sie ihr Fernziel schon einmal. Dabei kann ich als Trainer helfen und ihnen die Werkzeuge geben, wie sie dieses Ziel erreichen können. Er passiert werden sie fitter, gesünder und biologisch jünger – und sie kommen unter Menschen, die positiv denken. Denn Läufer sind meistens Menschen, die etwas vorbereiten und sich ein Ziel gesetzt haben. Wir alle träumen doch so ein bisschen – teils wissenschaftlich untermauert, teils naiv – von der ewigen Jugend. Und in der Tat kann man durch vernünftig betriebenen Ausdauersport die Lebensqualität um mehrere Jahrzehnte

verlängern, zwischen 40 und 70 Jahren ein erstaunlich hohes Niveau halten, das bei Normalbürgern sonst relativ schnell nach unten geht.

Aber nicht jeder Mensch ist für einen Marathon geschaffen, oder? Nein. Einen Halbmarathon können sehr viele erreichen, während ein Marathon physiologisch, orthopädisch und mental eine ganz andere Baustelle ist. Aber prinzipiell ist das Fernziel Marathon als solches eine tolle Sache, denn man setzt sich ein anspruchsvolles Ziel und bleibt dadurch bei der Stange.

Die Geschichte des Marathons begann in der Antike mit einem toten griechischen Boten. Nicht gerade ein Traumstart für eine Sportart ... Na ja, das ist die Legende. Ob das wirklich so war, weiß niemand. Historisch belegt ist, dass es einen Botenläufer gab, der von Athen nach Sparta lief, um die Spartaner um Hilfe zu bitten. Weil die Spartaner aber zunächst aus religiösen Gründen nicht helfen konnten, ist der Bote zurückgelaufen und hat in der Schlacht mitgekämpft. Die eigentlichen Läufe, die in Marathon passiert sind, waren ganz anders: einerseits der Überraschungsangriff der Griechen im Sturmangriff gegen die Perser, andererseits der entscheidende Lauf, bei dem die siegreiche griechische Armee über den Berg nach Athen zurückgelaufen ist, um den zweiten Teil der persischen Flotte abzufangen. Das war der Marathon. Mehr als 9.000 Menschen sind über diesen Berg gelaufen und haben die Stadt wieder verteidigt. Aber ob der besagte Botenlauf wirklich stattgefunden hat und der Bote am Ende tot umgefallen ist ... Allerdings steckt in dieser Legende immernoch die Botschaft, dass man einen Marathon nicht auf die leichte Schulter nehmen und nicht bis zum Umfallen laufen sollte.

Für viele Menschen ist ein Marathon vor allem stellvertretend mit Quälerei und dem Kampf gegen den inneren



„In meinen Laufseminaren hilft Herbert Steffny auch Anfängern, Fehler beim Einstieg zu vermeiden.“

Schweinehund. Können Sie das entkräften? Ein Marathon wäre langweilig, wenn ihn jeder schaffen könnte. Aber das ist ja genau der Punkt dabei: Viele Menschen suchen etwas, zu dem sie sich überwinden müssen. Erst wenn man um etwas gekämpft hat, weiß man es so richtig zu schätzen. Insofern kann der Marathon natürlich eine Qual sein – aber es hängt von einem selbst ab, wie viel Quälerei es wird. In der Regel unterscheiden wir drei Szenarien. Da sind die Läufer, die sich völlig falsch vorbereiten, vorher nie lange Läufe gemacht haben und die dann beim Marathon vom „Mann mit dem Hammer“ getroffen werden. Diese Läufer sind nach 25 Kilometern so kaputt, dass sie nur noch spazieren gehen können und über sich sowie den Marathon fluchen. Dann sind da die Läufer, die sich richtig vorbereiten, sich viel Zeit lassen und viele ruhige und lange Läufe gemacht haben – sie werden den Marathon erstaunlich gut schaffen. Klar, es wird ein wenig wehtun,

„WER EINEN MARATHON SCHAFFT, DER SCHAFFT AUCH ALLES ANDERE.“

Zur Person

Herbert Steffny wurde am 5. September 1953 in Trier geboren. Der Diplom-Biologe war 16-facher Deutscher Marathonmeister, gewann unter anderem die Bronzemedaille bei der EM in Stuttgart 1986 sowie dreimal den Frankfurt-Marathon. Seine Bestzeit steht bei 2:11:17 Stunden. Sein Bestseller „Das große Laufbuch“ wird gern als „Bibel für Hobby- und Spitzensäufer“ beschrieben, auch seine Laufseminare erfreuen sich großer Beliebtheit. www.herbertsteffny.de



aber nur ganz am Ende, wenn sie müde werden und auf die Zähne beißen sowie mental und muskulär kämpfen müssen. Und dann sind da die Bestzeitenjäger, die ohnehin an die absolute Grenze gehen. In jedem Fall ist der Marathon eine gute Schule: Wer einen Marathon schafft, schafft meiner Meinung nach auch alles andere.

Kann man während der Vorbereitung auf einen Marathon auch etwas über sich selbst lernen? So einiges: Konsequenz. Nicht reden, sondern handeln. Fleißig sein, Arbeitsmoral entwickeln. Das ist vielleicht auch ein Grund, warum jüngere Läufer noch nicht so gut und die meisten Weltklasseläufer im Alter zwischen 30 und 35 sind. Lebenserfahrung spielt beim Marathon eine Rolle. Und nur vom Herumreden ist weder Rom erbaut, noch ein Marathon gelaufen worden.

Jedenfalls hat man beim Marathontraining viel Zeit, diese Lernprozesse kennenzulernen ... Ja, man verbringt jede

Menge Zeit mit sich selbst, das stimmt. Viele Menschen haben das Vorurteil, dass Laufen „sterbenslangweilig und nervösernd“ sei – das ist übrigens ein Originalzitat von Joschka Fischer, der dann später zum „Vorläufer“ der Nation wurde, weil er genau das Gegenteil kennengelernt hat. In der Zeit, in der er da draußen herumgelaufen ist, habe er Roden geschrieben, Stress abgebaut und Kalorien verbrannt. Das sind genau die Punkte, die man im besten Fall über das Laufen lernen kann. Man muss nicht unbedingt Marathonläufer werden, sondern „Gourmetläufer“ – wenn man Laufen als Genuss empfindet, als eine Auszeit für sich selbst, kann es einen meditativen Charakter entwickeln.

Wie weit ist der Weg vom Anfänger bis zum Genussläufer? Nun, der Weg ist das Ziel. Aber das Ziel ist auch das Ziel (lacht). Wenn man quasi nebenbei diese ganze Lebensqualität gewinnt und feststellt, dass die Beschwerden verschwinden, hat man viele andere Dinge erfahren, an die man zunächst gar nicht gedacht hat. Das geht aber nicht von heute auf morgen. Um zehn bis zwanzig Jahre biologisch jünger zu werden, man muss schon Monate in regelmäßiges Laufen investieren – und langsam beginnen. Erst nach drei Monaten macht Laufen so richtig Spaß. Viele Leute machen den Fehler, dass sie am Anfang viel zu schnell laufen. Wenn sie das Laufen mit mir lernen, lernen sie zunächst, viel langsamer zu laufen. Vom ersten Schritt an keine Qualen, weil man in die ganze Geschichte hineinwächst und automatisch immer schneller wird. Auch die bessere Durchblutung, orthopädische Stabilität, das größere Herz, die verbesserten Bindegewebestrukturen und Fettstoffwechselvorgänge sind alles Dinge, die nicht binnen einer Woche wachsen. Das ist ein Prozess, der sich über Monate und Jahre zieht.

Welche Fehler machen Anfänger noch? Sie sind zu ungestüm, schätzen sich falsch ein, sind nicht kontinuierlich bei der Sache. Doch der größte Fehler ist das falsche Tempo, gerade am Anfang. Wenn man glaubt, zu langsam zu sein, ist das Tempo genau richtig. Daher mein dringender Rat: lieber mit Gehen anfangen, statt mit der Stoppuhr gleich so schnell wie möglich laufen zu wollen.

Haben sich seit dem ersten Erscheinen Ihres Buches im Jahr 2004 in der Sportmedizin neue Erkenntnisse ergeben?

Nein, nicht wirklich. Zumindest die Sportmedizin nur selten einen Trend vorgegeben hat, schon gar nicht im Ausdauerbereich. Das waren fast immer experimentierende Athleten und Trainer. Im Nachhinein haben die Sportwissenschaftler zwar die Hintergründe erklärt, aber man hat zum Beispiel keine Laktatmessungen vorgenommen, als das Intervalltraining erfunden wurde. Die Durchbrüche in der Trainingslehre haben immer die Pragmatiker gemacht. Der kenianische Nationaltrainer Kosgei hat mir mal gesagt, was die Kenianer über uns sagen: „Die Deutschen messen Laktatwerte wie die Weltmeister – und die Welt läuft Deutschland davon.“ Und er hat recht: Wo sind denn unsere ganzen Superläufer? In den 1980er Jahren waren wir viel schneller als heute. Zu meiner Zeit, 1985, gab es in Deutschland 35 Läufer, die einen Marathon unter 2:20 Stunden gelaufen sind. Heute sind es gerade mal sieben – trotz Sportwissenschaft. Aber die Gründe sind vielfältig. Und ich möchte die Sportwissenschaft weiß Gott nicht schlecht machen. Vor 25 Jahren gab es auch viel weniger Alternativen bei den Sportarten: Wir hatten früher vielleicht zehn Kernsportarten, und heute verzetteln sich die Talente in unzähligen Trendsportarten. Außerdem haben wir als Kind früher viel mehr Bewegung gehabt. Wenn wir etwas mitzuteilen hatten, haben wir das auf der Straße getan. Heute machen die Jugendlichen das im Sitzen via Facebook.

Aber noch nicht in Kenia? Doch, auch da geht es gerade los, die telefonieren und texten alle wie die Wilden mit ihren Handys. Dieter Baumann hat es mal genau richtig gesagt: „Wenn wir wollen, dass die Kenianer schlechter werden, muss man denen bloß unseren ganzen Wohlstandskram schicken.“

Herbert Steffny
Das große Laufbuch
 Südwest-Verlag
 Umfang: 408 Seiten
 Preis: 24,99 €
 ISBN 978-3517086422