



# „Die Welt ist mein Zuhause“

Herbert Steffny ist einer der besten deutschen Marathonläufer aller Zeiten. Noch immer steht er auf Platz neun der ewigen Marathon-Bestenliste. Heute ist der ehemalige Weltklasseathlet als Seminarredner, Laufseminarleiter und Fernsehkommentator unterwegs.

*aktiv Laufen: Beim Frankfurt Marathon waren Sie gleich zweifach aktiv: Zunächst als Startläufer einer „Siegerstaffel“, im Anschluss haben Sie von der Strecke als Fernsehkommentator berichtet. Welche Rolle gefällt Ihnen am besten?*

Herbert Steffny: Das war wirklich ein besonderes Erlebnis, in einer Doppelrolle aktiv zu sein. Mir macht das Laufen natürlich noch immer großen Spaß. Mittlerweile ist mein Platz bei solchen Marathons aber eher im Pressebereich als unter den Läufern. Für schnelle Zeiten müssen heute andere sorgen.

*In Ihrer aktiven Zeit konnten Sie den Frankfurt Marathon dreimal gewinnen. Gehören diese Rennen zu den schönsten Erinnerungen an Ihre Profikarriere?*

Der Frankfurt Marathon ist dadurch irgendwie auch mein Marathon geworden, es war der nationale Durchbruch. Aber ich habe ja auch viele andere Rennen gewonnen. Mein dritter Platz beim New York Marathon 1984 gehört sicherlich zu den schönsten Erinnerungen. Es war der Start meiner internationalen Laufkarriere und eröffnete mir die Möglichkeit, an vielen weiteren Marathons – vor allem in den USA – teilnehmen zu





## // LÄUFER

«Wäre das Rennen noch 500 Meter weiter gegangen, dann hätte ich es vielleicht gewonnen »

HERBERT STEFFNY ÜBER SEINEN DRITTEN PLATZ BEIM NEW YORK MARATHON 1984

wegen habe ich mir das Rennen gut eingeteilt. Ich hatte sogar am Start ein Thermometer und Hygrometer dabei, um mich auf die klimatischen Bedingungen so gut wie möglich einzustellen. Nach der Hälfte lag ich auf Platz 30. Dann habe ich eine Aufholjagd gestartet und einen Läufer nach dem anderen überholt. Am Central Park rief mir mein Bruder zu, dass ich auf dem 6. Platz läge. Danach habe ich aufgeräumt wie ein Möbelpacker und auf den letzten Kilometern noch einige Konkurrenten überholen können, die sich im Hitzerennen übernommen hatten. Wäre das Rennen nur 500 Meter weiter gegangen, hätte ich vielleicht sogar noch gewinnen können. Die beiden Erstplatzierten waren so erschöpft, dass sie immer wieder Gehpausen einlegen mussten – ein wirklich ein verrücktes Rennen.

*Was bedeutete der dritte Platz für Ihre Karriere?*

Ich bin international unerfahren in den Lauf hineingegangen und kam als Star wieder raus. Denn nach der guten Leistung beim New York Marathon wurde ich auch zu weiteren größeren Marathons – vor allem in den USA – eingeladen. Durch Sponsorgelder und Prämien konnte ich ab diesem Zeitpunkt von meinen Einnahmen sehr gut leben. Dies war damit gleichzeitig der Beginn meiner Profikarriere.

*Sie waren Dritter beim New York Marathon und bei der EM 1986 in Stuttgart. Was war für Sie wichtiger?*

Irgendwie habe ich es mit der Zahl drei. Ich habe 1985, 1989 und 1991 auch dreimal den Frankfurt Marathon gewonnen. Aber zwei-

önnen. Dabei war die Vorgeschichte gar nicht so erfreulich. In dem Jahr hatten die Olympischen Sommerspiele in Los Angeles stattgefunden. Obwohl ich die Norm erfüllt hatte, wurde ich nicht berücksichtigt. Ich war mit 30 Jahren zu alt, gehörte keinem Lader an. Das war wirklich ärgerlich. Stattdessen bekam ich aber die Chance, beim New York Marathon an den Start zu gehen. Mein damaliger Sponsor zahlte mir den Flug und die Hotelkosten. Das war mein Glück.

*Hätten Sie damals damit gerechnet, so weit kommen zu können?*

auf gar keinen Fall! Im Vorfeld des Marathons hatte ich erfahren, dass die ersten 15 Medaillepreise bekommen sollten. Ich wollte daher unbedingt unter die ersten 15 kommen, um mindestens 500 Dollar zu erhalten. Es war mit 25 Grad Celsius ein echtes Hitzerennen – dazu kam noch eine extrem hohe Luftfeuchtigkeit von 90 Prozent. Des-



Schönster Erfolg im eigenen Land: Bei den Europa-meisterschaften 1986 in Stuttgart gewann Herbert Steffny (links) die Bronzemedaille im Marathon

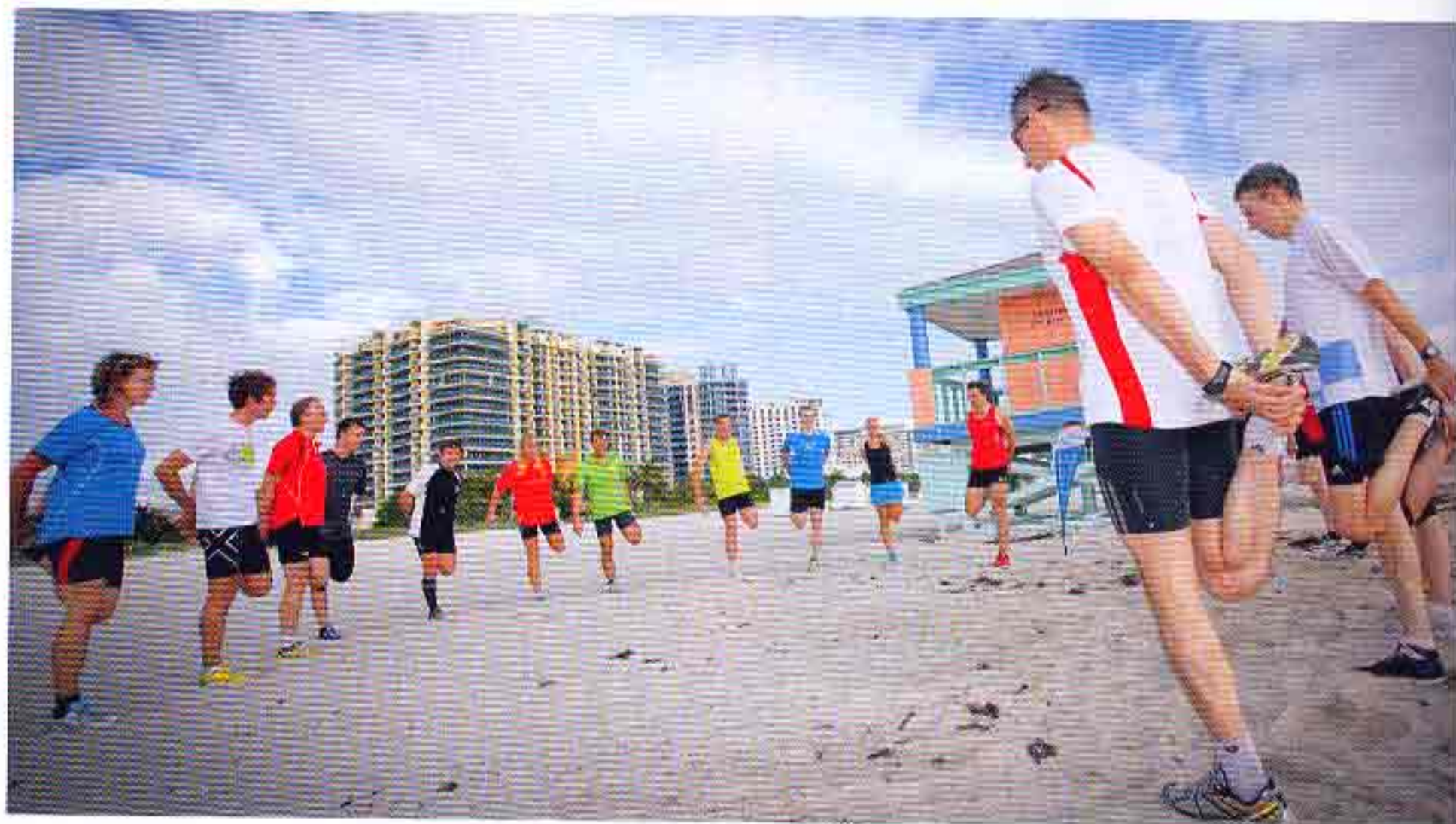




Urlaub und Laufen perfekt miteinander verbinden: Seit vielen Jahren veranstaltet Herbert Steffny Laufreisen und hält zahlreiche Vorträge. Und auch mit 58 Jahren zeigt er seinen Schützlingen immer noch, wie es läuft



Waldlauf mit berühmtem Schützling: Herbert Steffny betreute den ehemaligen Außenminister Joschka Fischer in den neunziger Jahren und führte ihn zu seinem ersten Marathon



Aber zweifelsohne war die Bronzemedaille im Marathonlauf bei den Europameisterschaften 1986 im eigenen Land der Höhepunkt meiner Karriere.

*Wie wurden Sie eigentlich entdeckt?*

Ich bin schon als Schüler durch meine älteren Brüder Manfred und Horst zum Laufsport gekommen. Nachdem ich in der Jugend national schon recht erfolgreich war, hatte ich meine Läuferkarriere mit Beginn meines Biologie-Studiums eigentlich an den Nagel gehängt. Mit Ende 20 hat es mich dann doch noch einmal gepackt: Ich fühlte mich träge, hatte Rückenbeschwerden und fing einfach wieder mit dem Laufen an. Kurze Zeit später schloss ich mich einem Lauftreff an und trainierte zielgerichtet für einen Marathon. Dass ich dann später eine

Profikarriere einschlagen würde, hätte ich nie gedacht.

*Diese Profikarriere dauerte viele Jahre an. Wann und wo haben Sie sie beendet?*

Der 100. Boston-Marathon 1996 bedeutet für mich persönlich das Ende meiner Profikarriere. Auf diesen Jubiläums-Marathon hatte ich ernsthaft hin trainiert und habe dort mit 42 Jahren in 2:19 Stunden die gut dotierte Masterswertung der über 40-Jährigen gewonnen. Das war für mich nochmals ein Höhepunkt. Im Anschluss konnte ich meine Profilaufbahn ruhigen Gewissens beenden. Aber Laufen habe ich damit nicht an den Nagel gehängt.

*Sie haben Joschka Fischer Ende der 90er Jahre auf seinen ersten Marathon vorbereitet.*



### Arbeiten Sie auch heute noch als Trainer?

Ich bin kein Personaltrainer im klassischen Sinne, der morgens sein Schäfchen zum Laufen abholt. Ich erwarte etwas Selbstständigkeit und betreue immer einige Läufer bis zur internationalen Elite, schreibe Pläne und und berate bei Problemen. Auch Joschka Fischer, mein wohl bekanntester Schützling, hat zwangsläufig oft alleine trainiert. Ich habe ihn während der Vorbereitung auf den Marathon regelmäßig getroffen und ihn dann von 1998 bis 2000 beim Hamburg-, New York- und Berlin-Marathon begleitet.

### Was machen Sie heute neben Ihrer Tätigkeit als Kommentator bei Marathonveranstaltungen?

Neben Vorträgen, Laufseminaren, Laufreisen und Motivationsseminaren für Firmen schreibe ich seit den 90er-Jahren Bücher zu Ernährung, Lauftraining und Marathon, wie beispielsweise „Das große Laufbuch“. Aber auch als Journalist und Fotoreporter bin ich bei vielen Veranstaltungen „laufend unterwegs“. Im vergangenen Jahr war ich nach 1988 wieder in Kenia, um mir aus erster Hand einen neuen Eindruck über die aktuellen Entwicklungen des afrikanischen Laufwunders zu machen.

### Es scheint als seien Sie ständig auf Reisen. Bleiben Ihnen zwischendurch auch Ruhepausen?

Das stimmt. Wenn ich es zusammenzähle, bin ich bestimmt das halbe Jahr unterwegs. Aber ich habe viel Spaß an all den Aktivitäten, die ich mache und bin gern auf Reisen. Das war schon während meiner Profikarriere so. Mein zu Hause ist in der großen weiten Welt. Ich fühle mich immer da heimisch, wo ich gerade bin. Ob nun im Schwarzwald, bei meiner Lebensgefährtin in Zürich oder auch in Miami, Hawaii oder Frankfurt.

### Und was tun Sie, wenn Sie gerade einmal nicht laufen?

In meiner Freizeit koche ich sehr gerne. Dieses Hobby ist aus einer Not heraus entstanden: Ich wollte einfach den Überblick darüber behalten, was ich genau esse. Ich belohne mich auch mit gutem Essen. Die Aussicht darauf, etwas Leckeres zu kochen, hat mich schon so manchen langen Tag durchstehen lassen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Die einzelnen Gerichte erinnern mich an schöne Erlebnisse in der Vergangenheit. Wenn ich zum Beispiel Süßkartoffeln koche, dann erinnert mich das an ein Trainingslager in Portugal, bei dem ich sie



zum ersten Mal probiert habe. Bei indonesischem Essen denke ich an den Bali-Marathon, wenn ich Sushi esse, ist das so ein bisschen wie beim Weltcup in Hiroshima.

### Bei vielen Marathons stehen Sie mit Ihrem Fotoapparat am Streckenrand. Zählt Fotografieren auch zu Ihren Hobbies?

Fotografieren war schon immer eine Leidenschaft von mir. Als Jugendlicher habe ich sogar einmal einen Fotowettbewerb gewonnen. Heute habe ich endlich wieder ausreichend Zeit dafür. Bei vielen Laufveranstaltungen stehe ich nun nicht mehr an der Startlinie, sondern gehe als Fotoreporter auf die Jagd. Da gelingen mit ab und zu wirklich gute Bilder, die ich dann auch in meinen Büchern abdrucke. Beim New York Marathon habe ich in diesem Jahr ein richtig tolles Foto von Tsegaye Kebede gemacht, der sich in die Seite greift und mit schmerzverzerrtem Gesicht in die Kamera schaut. Das werde ich auf jeden Fall im nächsten Buch über Marathon zum Thema Seitenstechen abdrucken. Dann können die Leser sehen, dass auch Profis nur mit Wasser kochen. **INTERVIEW: NORBERT WILHLEMI/RED**

Auf Fotojagd am Streckenrand: Herbert Steffny genießt seine Rolle als Zuschauer und Foto-Journalist bei den großen Marathons – wie in New York 2011. Die Fotos finden sich vor allem in seinen Laufbüchern wieder

## Herbert Steffny

**Geboren:** 5. September 1953 in Trier

### Bestleistungen

5.000 m:	13:46,74	Koblenz	1986
10.000 m:	28:31,33	La Coruña	1987
Marathon:	2:11:17	Chicago	1986

### Größte Erfolge

3. New York Marathon 1984,  
3. Europameisterschaften Marathon 1986  
Siege beim Frankfurt Marathon 1985,  
1989, 1991

[www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)

VITA



Eine Laufreise mit Herbert Steffny ist immer ein Erlebnis: Die Läufer lieben ihn dafür, die Frauen anscheinend besonders...