

TSV BERKHEIM  
TSV BERNHAUSEN  
SV BONLANDEN  
TSV DENKENDORF  
TV ECHTERDINGEN  
TSV KÖNGEN  
TV NELLINGEN  
TSV NEUHAUSEN  
TB RUIT



Leichtathletikgemeinschaft Filder e.V. ■ Dombasler Straße 8 ■ 70794 Filderstadt

**PRESSEMITTEILUNG**  
**LG Filder**

10.09.2010

## **Interview mit Herbert Steffny zum 19. Filderstadt-Halbmarathon**

**Beim 19. Filderstadt-Halbmarathon mit Baden-Württembergischen Meisterschaften am 19. September wird der ehemalige Weltklasseläufer Herbert Steffny, gemeinsam mit dem vielfachen Deutschen Seniorenmeister Walter Koch, als Zugläufer fungieren. Vorab äußerte er sich zu seiner Karriere, den Chancen deutscher Marathonläufer auf internationalem Parkett und gibt wertvolle Tipps für Laufeinsteiger.**

### **Frage:**

Sie waren Dritter beim New York Marathon und bei der EM 1986 in Stuttgart. Was war denn der Höhepunkt Ihrer Laufkarriere?

### **Antwort:**

Irgendwie habe ich es mit der Zahl drei. Ich habe 1985, 1989 und 1991 auch dreimal den Frankfurt Marathon gewonnen. Aber zweifelsohne war die Bronzemedaille bei den Europameisterschaften im eigenen Land in Stuttgart der sportliche Höhepunkt. Wenn dir ein vollbesetztes Stadion zujubelt und du auf dem Treppchen stehst, dann erfüllst du dir einen Kindheitstraum. Es ist übrigens bis heute die einzige Europameisterschafts-Medaille bei den Männern für Gesamtdeutschland.

### **Frage:**

Was muss getan werden, damit deutsche Läufer heute wieder solche Platzierungen erreichen? Oder sind angesichts der Übermacht der afrikanischen Läufer Erfolge dieser Art für Deutsche nicht mehr möglich?

### **Antwort:**

Ich glaube wegen der afrikanischen Übermacht schmeißen zu viele vorzeitig die Flinte ins Korn. Bei den Marathon Europameisterschaften in Barcelona war es

#### **Vorstand:**

Vorsitzender: Klaus Rehe  
Rainer Busch

**Finanzen:** Heiko Schmidt

#### **Geschäftsstelle:**

Dombasler Straße 8  
70794 Filderstadt

**www.LG-Filder.de**

Telefon 07 11 / 70 67 71  
Telefax 07 11 / 7 07 93 95  
Mail: [info@LG-Filder.de](mailto:info@LG-Filder.de)

#### **Bernhauser Bank**

Konto-Nr. 111 000 01  
BLZ 612 623 45

Steuer Nr.: 99059/04224

Mit freundlicher Unterstützung

2010 viel einfacher eine Medaille zu holen als 1986. Mitte der 80er Jahre gab es schließlich in Europa jährlich um 10 Läufer unter 2:10 Stunden bei den Männern, heute nur noch einen oder zwei! Es geht für Deutsche nicht darum Haile Gebrselassie, den Weltrekordler, zu besiegen, aber wenn unsere Läufer nur das Niveau früherer Jahre erreichen würden, so hätten sie Chancen auf vordere Ränge und könnten etwas für das stark abflauende Medieninteresse am Marathon tun.

**Frage:**

In welcher Form sind Sie nach Ihrer Karriere als Leistungssportler dem Laufen treu geblieben? Wie viel laufen Sie heute selbst noch?

**Antwort:**

Na ja mit 57 Jahren muss ich für Deutschland nicht mehr die Kohlen aus dem Feuer holen (lacht), aber ich halte mich für meine seit 22 Jahren veranstalteten Laufseminare fit, coache als Personaltrainer verschiedene Top-Athleten, wie die zweifache Ironman-Europameisterin Sandra Wallenhorst und gebe mein Wissen und Erfahrung in meinen Bücher weiter. Zudem kommentiere ich im TV für die ARD verschiedene Marathons. So drei- bis fünfmal pro Woche laufe ich schon oder sitze auch mal auf dem Rennrad und fahre einen Alpenpass hoch. Aber für mich geht es heute mehr um die Lebensqualität als um den Leistungsvergleich.

**Frage:**

Beim ersten Filderstadt-Halbmarathon im November 1992 waren Sie als prominenter deutscher Läufer mit dabei, allerdings passiv an der Strecke. Am 19. September sind Sie gemeinsam mit Walter Koch als Zugläufer unterwegs. Gibt es noch Erinnerungen an damals und welche Tipps haben Sie heute für die Läufer in Bernhausen, speziell falls sie ihren ersten Halbmarathon laufen?

**Antwort:**

Ich erinnere mich noch an 1992, aber etwas grau... lange her. Ich habe Walter Koch schon damals als Altersklassenläuferidol sehr geschätzt und bin gerne seiner Anfrage gefolgt. Mein Terminkalender ließ es gerade noch zu als Zugläufer nach Filderstadt zu kommen. Für Novizen auf der Halbmarathonstrecke gilt, sich das Rennen vorsichtig einzuteilen. Also gleichmäßig auf eine realistisch mögliche Endzeit zu laufen. Die wäre z.B. 10 Kilometer-Testlaufzeit mal 2,3. Dieses Tempo sollte man zumindest auf der ersten Runde anstreben. Geht es einem nach 10 Kilometern gut, kann man immer noch zulegen. Natürlich spielt das Wetter auch eine Rolle. Detaillierte Pläne und Tipps für 10km und Halbmarathon kann man

**Vorstand:**

Vorsitzender: Klaus Rehe  
Rainer Busch

**Finanzen:** Heiko Schmidt

**Geschäftsstelle:**

Dombasler Straße 8  
70794 Filderstadt

**www.LG-Filder.de**

Telefon 07 11 / 70 67 71  
Telefax 07 11 / 7 07 93 95  
Mail: info@LG-Filder.de

**Bernhauser Bank**

Konto-Nr. 111 000 01  
BLZ 612 623 45  
Steuer Nr.: 99059/04224

Mit freundlicher Unterstützung

TSV BERKHEIM  
TSV BERNHAUSEN  
SV BONLANDEN  
TSV DENKENDORF  
TV ECHTERDINGEN  
TSV KÖNGEN  
TV NELLINGEN  
TSV NEUHAUSEN  
TB RUIT



Leichtathletikgemeinschaft Filder e.V. ■ Dombasler Straße 8 ■ 70794 Filderstadt

natürlich auch meinem gerade beim Südwest-Verlag erschienenen Buch „Optimales Lauftraining“ entnehmen.

Die Fragen stellte Florian Mertens.

Der Start des 10km-Laufs ist um 10 Uhr, der Halbmarathon findet um 11 Uhr statt. Um 11:15 Uhr startet der Bambinilauf. Nachmeldungen sind bis eine halbe Stunde vor Wettkampfbeginn in der Rundsporthalle möglich. Alle Informationen gibt es auf der Homepage des Veranstalters unter [www.lg-filder.de](http://www.lg-filder.de).

**Vorstand:**

Vorsitzender: Klaus Rehe  
Rainer Busch

**Finanzen:** Heiko Schmidt

**Geschäftsstelle:**

Dombasler Straße 8  
70794 Filderstadt

**www.LG-Filder.de**

Telefon 07 11 / 70 67 71  
Telefax 07 11 / 7 07 93 95  
Mail: [info@LG-Filder.de](mailto:info@LG-Filder.de)

**Bernhauser Bank**

Konto-Nr. 111 000 01  
BLZ 612 623 45  
Steuer Nr.: 99059/04224

Mit freundlicher Unterstützung