

# „Marathon ist keine Schnellschuss-Nummer“

Mehr als 120 Laufinteressierte lauschen dem Vortrag von Herbert Steffny

TUTTLINGEN (hkb) - Die Läuferakademie von run & fun bietet in Seminaren Läufern und Laufanfängern die Möglichkeit, im Austausch mit Spitzenathleten und Experten aus dem Laufbereich, wie Medizinern, Trainern und Psychologen, qualifizierte Antworten auf ihre Fragen zu bekommen.

Zur Premiere trat im Karl Storz Schulungs- und Logistikzentrum der frühere Weltklasseläufer, Diplom-Biologe und Marathon-Experte Herbert Steffny als Referent auf. Die Veranstaltung war schon Tage vor Anmeldeschluss ausgebucht, so dass Thomas Ulrich für run & fun mehr als 120 laufbegeisterte Männer und Frauen jeden Alters willkommen heißen konnte. In seinem Grußwort bedankte sich Ulrich bei der Geschäftsleitung von Karl Storz für die Überlassung des Schulungsraumes, in dem am 12. März eine weitere Veranstaltung zum Thema „Gesunderhaltung mit und durch Nordic Walking“ stattfinden wird.

Der einstige Weltklasseläufer und Buchautor Herbert Steffny gab umfassend Einblicke in das Phänomen und die Faszination des Marathonlaufs. Der 16-fache deutsche Meister und dreifache Frankfurt-Marathon-Sieger begann seinen Vortrag mit der Bemerkung, dass ein Marathon keine Schnellschuss-Nummer ist. Man

sollte vorher überlegen, ob die eigenen Knochen das überhaupt mitmachen. Der Kopf wolle oft mehr als der Körper kann. Als Späteinsteiger sollte man vorher zwei bis drei Jahre trainieren. Ein medizinischer Check-up sei dabei unumgänglich, und wer seinen ersten Marathon läuft, sollte nicht so sehr auf die Zeiten schauen, sondern erst mal gut ins Ziel kommen. Der Marathon-Experte weiter: „Viele Hobbyläufer machen immer die gleichen Fehler bei der Vorberei-

tung für einen Marathon. Vor allem laufen viele einfach zu schnell im Training. Sie würden staunen, wenn sie sehen könnten, wie beispielsweise die Kenianer trainieren. Da war sogar ich überrascht, wie oft sie im Training wirklich langsam laufen. Das langsame Laufen ist die Basis, denn jeder, der die 42,195 Kilometer schafft, darf sich als Sieger fühlen.“

Steffny garnierte seinen Vortrag immer wieder mit Erlebnissen von Kenia-Reisen und Laufveranstaltungen

auf der ganzen Welt. Den über 120 Frauen und Männern aus dem ganzen Landkreis ging es speziell um den Marathon. Sie erhielten wertvolle Tipps und Ratschläge aus erster Hand. So auch Dr. Bärbel Geiger aus Trossingen. „Einige Sachen kannte ich schon, aber man vergisst das Meiste ja schnell wieder. Der Vortrag war sehr gut“, erzählt sie. Die Veranstaltung sei für sie noch einmal ein großer Motivationsschub für die neue Laufsaison gewesen.



120 Teilnehmer aus dem ganzen Landkreis waren zur Premierenveranstaltung der run & fun Läuferakademie mit dem ehemaligen Weltklasseläufer, Diplom-Biologen und Buchautor Herbert Steffny ins Karl Storz Schulungszentrum gekommen.