

„Top Service, top Strecke“

Er hat Joschka Fischer trainiert, Laufbuch-Klassiker geschrieben und dreimal den Frankfurt-Marathon gewonnen: Im Interview spricht Herbert Steffny über den Mythos Marathon und das Rennen am Main.

Herbert Steffny, welcher Ihrer drei Frankfurt-Siege war der wichtigste? Der erste Sieg 1985 beim letzten Höchst-Marathon. Das war mein nationaler Durchbruch nach Platz drei in New York 1984 und 2:11:49 Stunden beim Weltcup in Hiroshima fünf Wochen vor Frankfurt. Der Höchst-Marathon war damals die Nummer eins mit internationaler Top-Besetzung. In einem spannenden Finale konnte ich den Tansanier John Makanya noch kurz vor dem Ziel abfangen.

Welches Erlebnis blieb Ihnen am längsten und prägendsten in Erinnerung? Nach meiner Aktivenzeit natürlich meine Tätigkeit als TV-Kommentator bei HR3. Ich fiebere dabei mit, wenn in der Spitze die taktischen Spielchen losgehen oder wenn wie im vergangenen Jahr der Kenianer Wilson Kipsang eine absolute Weltklassezeit von 2:04:57 Stunden rausballert.

Was macht den Frankfurt-Marathon besonders und was hebt ihn von den anderen Läufen in Deutschland ab? Nach drei Siegen ist er natürlich auch irgendwie „mein Marathon“ geworden. Ich bin viel in den USA gestartet. Frankfurt ist als „Mainhattan“ mit seiner Skyline das amerikanischste Rennen in Deutschland. Der Marathon wurde auch nicht wie andernorts durch einen Halbmarathon verwässert. Wer Bestzeiten jagt, dem kann ich die schnelle Strecke, auch angesichts der günstigen Witterung Ende Oktober, nur empfehlen.

Wie schätzen Sie die Entwicklung des Frankfurt Marathons in den 30 Jahren seiner Geschichte ein? Der Höchst-Marathon leistete 1981 bis 1985 Pionierarbeit und hatte damals eine Vorreiterfunktion in Deutschland auf allerhöchstem Niveau. Nach dem Ausfall 1986 übernahm Berlin das Zepher. Frankfurt musste sich auf kleinerer Flamme erst wieder etablieren. Zuletzt leistete das Orga-Team um Jo Schindler aber kontinuierlich gute Arbeit, um für Freizeit- und Eliteläufer die Strecke und den Service zu optimieren. Die Teilnehmerzahlen sind wieder erfreulich hoch und die Leistungen in der Spitze Weltklasse. Die Qualität des Marathons



Läufer mit Leib und Seele: Herbert Steffny absolvierte 2003 als 50-Jähriger den Berlin-Marathon in 2:41:35 Stunden. Auch heute schnürt der EM-Dritte von 1986 noch regelmäßig die Laufschuhe Foto: Schwenke

hat sich auch bei den Hobbyläufern rumgesprochen. Die deutschen Läufer spielten mit guten Leistungen immer eine besondere Rolle, zuletzt allerdings nur noch bei den Frauen. Bleibt zu hoffen, dass unsere Athleten hier wieder anknüpfen können.

Was macht den Mythos Marathon für Sie aus? Marathon ist das Matterhorn des „Kleinen Mannes“. Eine anspruchsvolle Herausforderung, für die man schon einiges an Fleiß und Schweiß investieren muss. Manch einer hat auf dem Weg sein Leben verändert und vielleicht auch 15 Kilogramm abgenommen. Der City-Marathon ist eine Abstimmung, eine Fitnessdemonstration mit den Füßen. Man geht zum Publikum. Das Herz der Stadt gehört für einen halben Tag den Menschen. Wer einen Marathon ordentlich gefiniert hat, hat enorme Willensstärke bewiesen, bei dem läuft noch was, der kann auch alles andere angehen!

Und was macht Frankfurt besonders? Frankfurt ist eher ein Marathon der alten Schule. Anderenorts wie im Medoc ködert man die Teilnehmer mit Rotwein und Austern, nach New York mit dem Flair von Big Apple oder nach Hawaii mit Urlaub am Palmenstrand. Für das Erlebnis New York sind die Teilnehmer bereit, eine schwierige Strecke in Kauf zu nehmen und stundenlang vor dem Start möglicherweise auch bei Regen und kaltem Wind auszuharren. Am Main stehen die 42,195 Kilometer noch im Vordergrund. Kurze Wege, schnelle Strecke, Top-Service.

Was machen Sie heute neben Fernsehkommentaren und Laufseminaren? Neben Vorträgen, Laufkursen, Laufreisen und Motivationsseminaren für Firmen schreibe ich seit den 90er-Jahren Bücher zu Ernährung, Lauftraining und Marathon, wie „Das große Laufbuch“. Aber auch als Journalist und Fotoreporter bin ich bei vielen Veranstaltungen „laufend unterwegs“. Im Februar 2011 war ich wieder in Kenia, um mir aus erster Hand einen neuen Eindruck über die aktuellen Entwicklungen des afrikanischen Laufwunders zu machen. 1988 habe ich als einer der ersten Weißen dort oben in der St. Patricks High School in Iten einen fünfwöchigen Höhen-Trainingsaufenthalt absolviert.

Könnten Sie sich heute ein Leben ohne Laufen vorstellen? Ich bin und bleibe ein Lauftier, war aber nie laufsüchtig. Laufen bedeutet für mich heute eher Lebensqualität, Stressabbau, Bewegung an der frischen Natur. Im besten Falle wird man zum Gourmetläufer. Dazu passt dann wieder der Medoc Marathon. Als ich 2006 dort mitlief, ließ ich mir alle Zeit der Welt und genoss das Happening in vollen Zügen. Die Stoppuhr trieb mich im Gegensatz zu früher nur dazu, noch vier Minuten vor dem Zielschluss von 6:30 Stunden ins anzukommen. Ich ließ mir alle Zeit dieser Welt, aber die Finishermedaille wollte ich natürlich noch haben. Interview: Wolfram Marx

>>> FINISHERZAHLEN FRANKFURT

1981	2.588	1991	5.539	2001	8.799
1982	4.677	1992	6.479	2002	7.239
1983	5.117	1993	5.833	2003	7.098
1984	5.622	1994	7.162	2004	8.295
1985	7.297	1995	6.580	2005	8.858
1986	kein Marathon	1996	5.919	2006	8.906
1987	4.308	1997	5.553	2007	9.164
1988	4.492	1998	6.598	2008	9.470
1989	5.033	1999	6.891	2009	9.604
1990	6.401	2000	7.548	2010	9.553